Skandika

Originalbetriebsanleitung DE

Translation of the original instructions GB

Traduction du mode d'emploi original FR



V2800 Plus

Art.Nr. SF-3820/SF-3821

Inhalt

03 Sicherheitshinweise

04 Lieferumfang / Geräteeigenschaften

05 Bedienung

07 Montage der Zugseile / Training

09 Reinigung & Aufbewahrung

10 Aufwärmen und Abwärmen

11 Fehlerbehebung / Technische Daten

12 Teileliste

13 Explosionszeichung

14 Verbindung zur SKANDIKA App

15 Garantiebedingungen

skandika.com/service

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen
	Artikelnummer | Name	SF-3820 | 4D Vibrationsplatte V2800 Plus
CE	Klasse / Standard	HC / EN ISO 20957
	Motor	440 Watt, 220-240 V, 50/60 Hz
	Stromverbrauch	≤ 0,5 W, wenn ausgeschaltet
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung
	Produktionsdatum	
	2025: 1 2 3 4 / 2026: 5 6 7 8 **9** 10 11 12 / 2027	
	PO Nr.:	113
	Max. Nutzergewicht	120 kg

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen
	Artikelnummer | Name	SF-3821 | 4D Vibrationsplatte V2800 Plus
CE	Klasse / Standard	HC / EN ISO 20957
	Motor	440 Watt, 220-240 V, 50/60 Hz
	Stromverbrauch	≤ 0,5 W, wenn ausgeschaltet
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung
	Produktionsdatum	
	2025: 1 2 3 4 / 2026: 5 6 7 8 **9** 10 11 12 / 2027	
	PO Nr.:	113
	Max. Nutzergewicht	120 kg

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

DE

WARNUNG

Um die Verletzungsgefahr und das Risiko von Verbrennungen, Bränden und Stromschlägen 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. Dieses Gerät darf von Kindern ab 8 Jahren sowie von Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis verwendet werden, sofern sie hinsichtlich der sicheren Nutzung des Geräts beaufsichtigt oder unterwiesen wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen.

2. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigungs- und Wartungsarbeiten dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.

3. Personen, die sich in ärztlicher Behandlung befinden oder unter körperlichen Beschwerden leiden, sollten vor der Anwendung dieses Produkts ihren Arzt konsultieren.

4. Verwenden Sie dieses Produkt nicht, wenn Sie schwanger sind, Ihre Menstruation haben oder an einem bösartigen Tumor leiden.

5. Verwenden Sie dieses Produkt nicht, wenn Sie einen implantierten Herzschrittmacher oder ein anderes elektrisches Gerät tragen.

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

7. 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.

8. 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!

9. Um einen Stromschlag oder einen elektromechanischen Ausfall zu vermeiden, verwenden Sie dieses Produkt nicht in feuchten oder staubigen Umgebungen. Nehmen Sie dieses Produkt nicht eigenmächtig auseinander, zerlegen oder modifizieren Sie es nicht. Sollten Probleme auftreten, wenden Sie sich bitte an den Kundenservice.

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

11. Dieses Produkt darf nicht in Umgebungen mit Temperaturen über 40 Grad Celsius verwendet werden. Stellen Sie dieses Produkt außerdem nicht im Freien oder in direktem Sonnenlicht auf.

12. Stecken Sie weder Ihren Finger noch andere Körperteile oder Gegenstände in die Geräteöffnungen.

13. Kinder oder ältere Menschen mit verlangsamten Bewegungsabläufen sollten dieses Produkt nur unter Aufsicht eines Erwachsenen verwenden.

14. Die maximale Belastbarkeit dieses Produkts beträgt 120 Kilogramm. Um eine Beschädigung des Produkts zu vermeiden, sollten Personen mit einem Körpergewicht von über 120 Kilogramm dieses Produkt nicht verwenden. Dieses Produkt darf jeweils nur von einer Person genutzt werden.

15. Um Verletzungen an Ihren Fingern zu vermeiden, bewegen Sie das Produkt nicht, während es in Betrieb ist.

16. Haben Sie den Eindruck, dass das Gerät nicht korrekt funktioniert, Teile beschädigt sind oder wenn Wasser oder eine andere Flüssigkeit auf das Gerät gelangt oder das Produkt ungewöhnliche Geräusche von sich gibt, beenden Sie sofort die Anwendung und trennen Sie die Stromversorgung.

17. Bitte überprüfen Sie vor der Verwendung dieses Produkts, ob Ihre Netzspannung den Anforderungen entspricht.

18. Um einen Stromschlag zu vermeiden, ziehen Sie bitte den Netzstecker dieses Produkts nicht, wenn Ihre Hände nass sind. Stellen Sie sicher, dass der Stecker fest in die Steckdose eingesteckt ist.

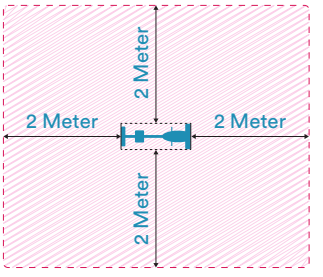
19. Ziehen Sie nicht am Netzkabel, knicken Sie es nicht und verdrehen Sie es nicht.

20. Bei einem Stromausfall oder wenn Sie das Produkt längere Zeit nicht benutzen, schalten Sie bitte das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker.

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

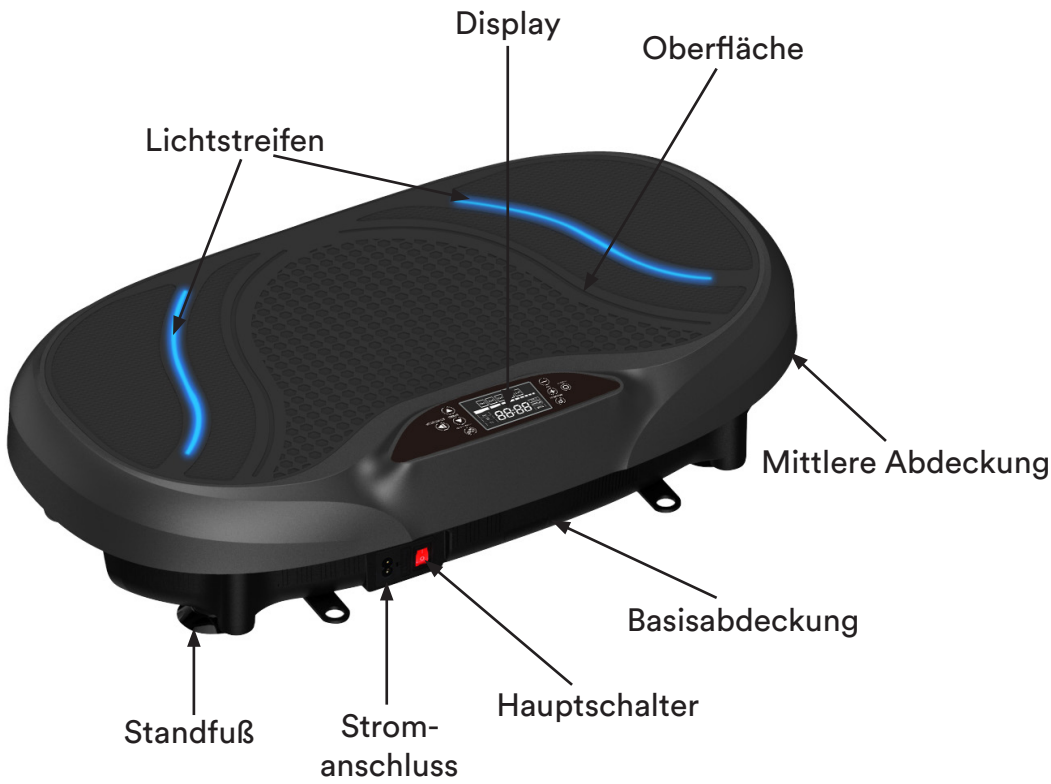
22. Das Gerät ist nicht für medizinische Zwecke oder für den Betrieb zusammen mit medizinischen Geräten geeignet.

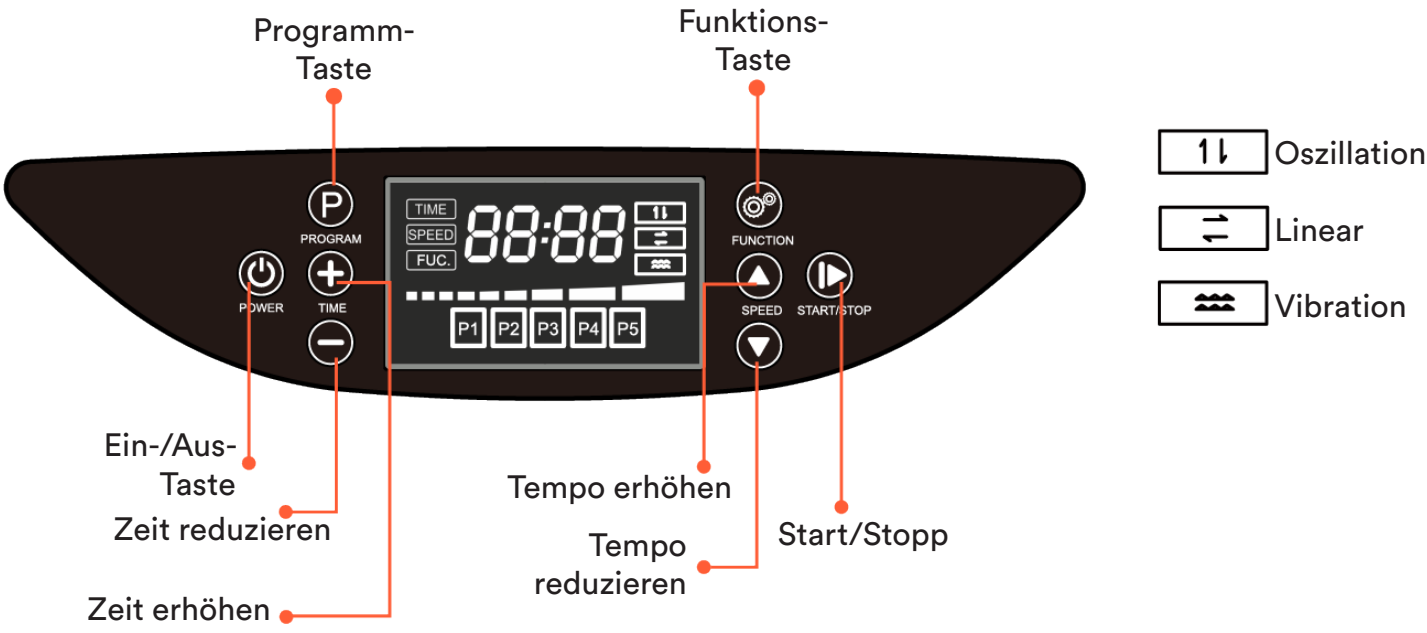
23. Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.



LIEFERUMFANG / GERÄTEEIGENSCHAFTEN

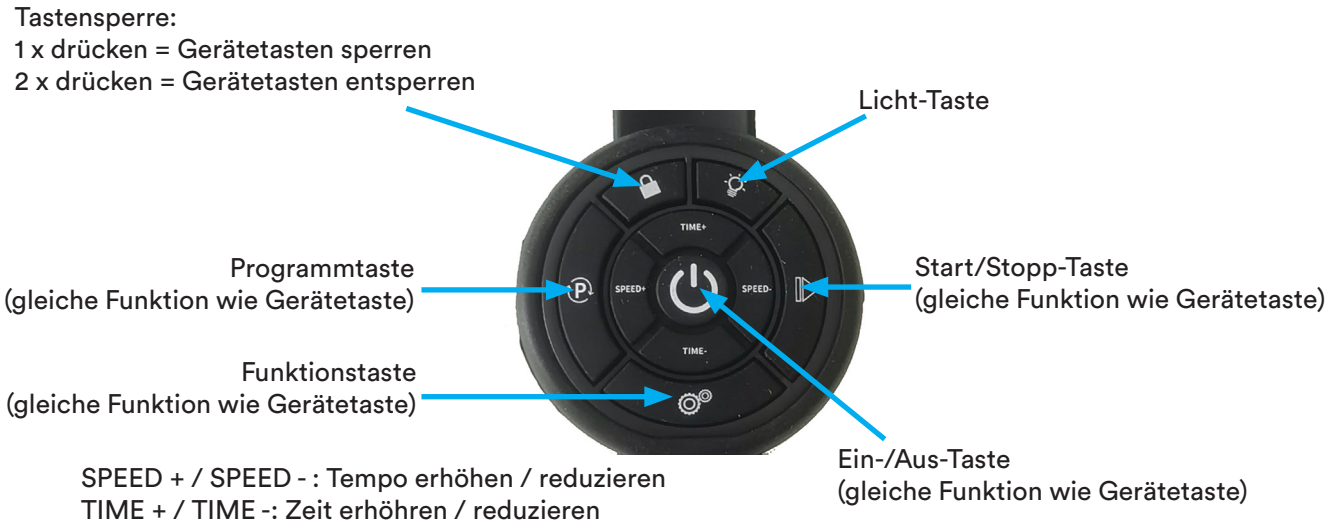
- Vibrationstrainer V2800 Plus
- Zugseil mit Griffen für zusätzliche Übungen
- Fernbedienung
- 1 x CR2032 Batterie für die Fernbedienung
- Netzkabel
- Bodenschutzmatte 680 × 370 × 2,5 mm
- Bedienungsanleitung





DE

Fernbedienung



Funktionen

Mit Hilfe der Ein-/Aus-Taste können Sie durch Drücken der Taste in den Standby-Modus wechseln.

Mit Hilfe der Programmtaste (P) können Sie durch Drücken der Taste im Standby-Modus zwischen fünf voreingestellten Programmen und manuellem Betrieb wechseln (in den 5 Programmen lassen sich Zeit und Geschwindigkeit nicht einstellen): P1, P2, P3, P4, P5 und dem manuellen Modus.

Funktionstaste: Im Standby-Modus des manuellen Modus können Sie durch Drücken der Taste zwischen sieben Trainingsmodi wechseln:
1. Oszillation
2. Linear
3. Vibration
4. Oszillation + Linear
5. Oszillation + Vibration
6. Linear + Vibration
7. Oszillation + Vibration + Linear.

Start/Stopp-Taste: Im Standby-Modus drücken Sie die Taste, um das ausgewählte voreingestellte Programm oder das Training im manuellen Modus zu starten. Drücken Sie die Taste während der Bewegung des Geräts, um die Übung zu beenden.

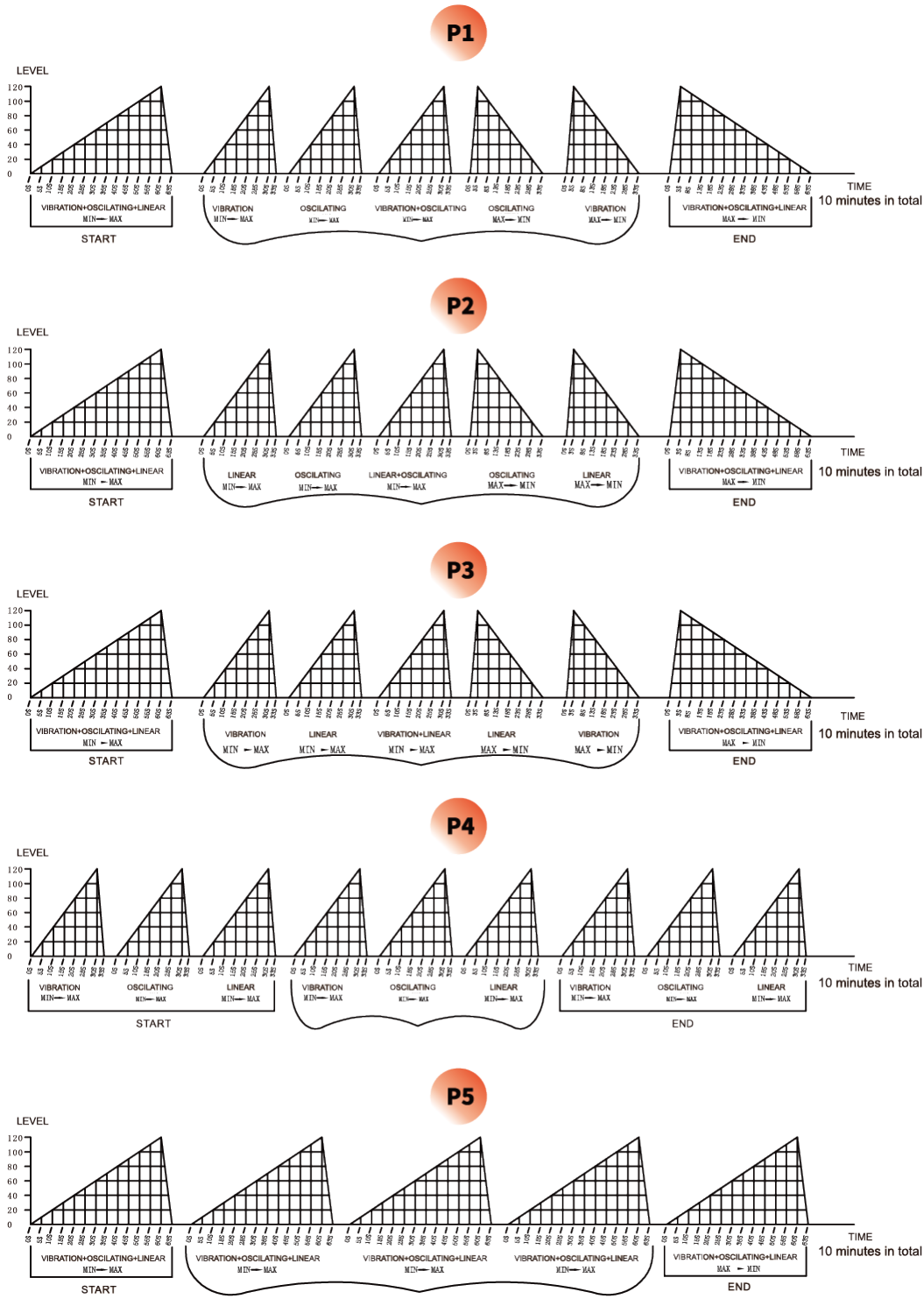
SPEED + / SPEED - : Drücken Sie im manuellen Modus während des Trainings diese Tasten, um die Geschwindigkeit in 120 Stufen zu erhöhen bzw. zu verringern.

TIME + / TIME - : Drücken Sie im manuellen Modus während des Trainings diese Tasten, um die Zeit erhöhen bzw. zu verringern (1 bis 30 Minuten einstellbar).

Hinweis: Die Entfernung zwischen Fernbedienung und Gerät sollte weniger als 2,50 m betragen, um einen optimalen Empfang sicherzustellen.

BATTERIEWECHSEL: Wenn das Gerät nich mehr auf die Fernbedienung reagiert, wechseln Sie bitte die Batterie in der Fernbedienung (1 x Knopfzelle CR 2032) aus. Achten Sie auf korrekte Polarität. Nach einem Batteriewechsel muss die Fernbedienung NICHT neu gepairt/verbunden werden - sie ist direkt einsatzbereit.

SCHEMATISCHE ABBILDUNG DER PROGRAMME 1-5:



- Die verbleibende Zeit wird wie in der Abbildung dargestellt zyklisch angezeigt.
- Die LED-Farblichtleiste leuchtet je nach eingestellter Stufe in unterschiedlichen Farben: GRÜN: Stufe 1-40 / BLAU : Stufe 41-80 / ROT: Stufe 81-120
- Das Gerät besitzt einen Lautsprecher für Bluetooth Music (3 W; Kennung: SKANDIKA)
- Das Gerät besitzt außerdem eine 2A-Glassicherung seitlich neben dem Hauptschalter. Bitte lassen Sie den Austausch der Sicherung NUR durch ein qualifiziertes Fachpersonal vornehmen um einen möglichen Stromschlag bei unsachgemässer Duchführung zu vermeiden.

DE

Montage der Zugseile

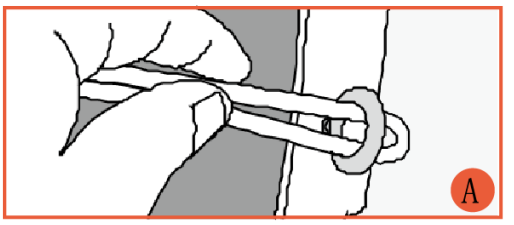
An der Vibrationsplatte V2800 befinden sich auf beiden Seiten in der Nähe des Sockels Zugseilringe.

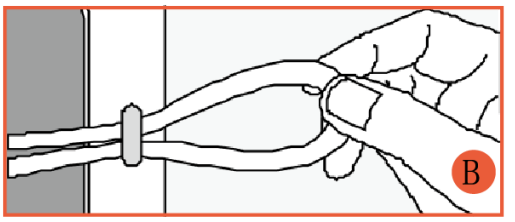
Ziehen Sie die Enden der Zugseile zusammen und führen Sie sie durch die Zugseilringe am unteren Ende des Gerätes wie nebenstehend abgebildet.

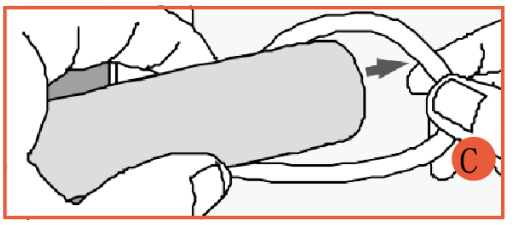
Wenn Sie das untere Ende der Zugseile durch die Zugseilringe geführt haben und anschließend den Griff durch die Schlaufe am Ende führen und nach oben ziehen, haben Sie die Zugseile erfolgreich montiert.

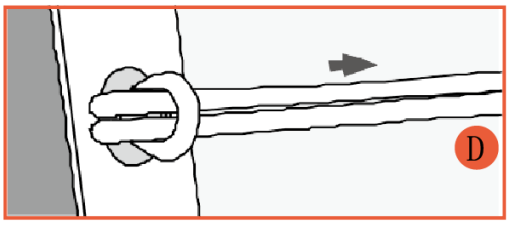
Achten Sie vor und bei der Verwendung des Geräts darauf, dass die Zugseile sicher an der Zugseilschlaufe befestigt sind. Kontrollieren Sie diese Verbindung regelmäßig.

Wenn sie Anzeichen von Verschleiß oder Defekte bemerken, verwenden Sie die Zugseile auf keinen Fall weiter.



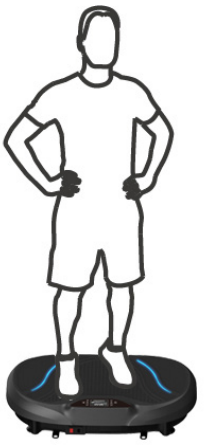




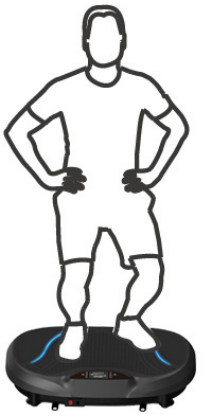


Training

Grundposition:
Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen in die Mitte der Geräteoberfläche. Strecken Sie Ihren Rücken. Ihre Bauchmuskeln sollten angespannt sein und Sie sollten Veränderungen in der Spannung Ihrer Wadenmuskulatur spüren. Sie können Ihre Knie auch um 90 Grad beugen. Diese Haltung entspannt Ihre Taille und Ihre Hüften.



Tiefe Position:
Bringen Sie Ihre Füße und Schultern auf dem Gerät stehend in eine Linie. Halten Sie Ihren Rücken gerade, beugen Sie die Knie und spannen Sie langsam Ihre Beinmuskeln an. Um die Trainingsintensität zu erhöhen, sollten Sie Ihre Knie so weit wie möglich beugen. Sie werden eine Spannung in Ihren Oberschenkelmuskeln, Hüften und im Rücken spüren. Diese Haltung trainiert Ihre Oberschenkelmuskulatur, lindert Schmerzen und Muskelkater, fördert die Durchblutung und reduziert Fettablagerungen.





Knieende Position:
Knien Sie sich auf den Boden, legen Sie Ihre Hände in Schulterbreite auf das Gerät und halten Sie Ihren Oberkörper nach vorne geneigt.

Diese Haltung trainiert Ihre Schultergelenke und Arme.



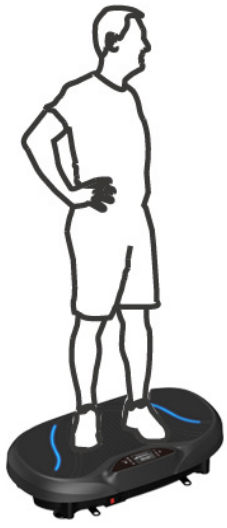
Wadenmassage:
Setzen Sie sich mit geradem Rücken vor das Gerät und legen Sie Ihre Hände zu beiden Seiten ab. Legen Sie Ihre Waden auf die Geräteoberfläche, wobei Ihre Zehen nach oben zeigen. Diese Haltung dient dazu, sich vollständig zu entspannen, während Sie eine kräftige Wadenmassage genießen.



Vor dem Gerät sitzend:
Nehmen Sie auf einem Stuhl vor der Vibrationsplatte Platz.
Stellen Sie Ihre Füße auf das Gerät. Die Vibrationen des Geräts helfen Ihnen dabei, die Muskeln in Ihrem Rücken, Gesäß und Ihren Oberschenkeln zu entspannen.

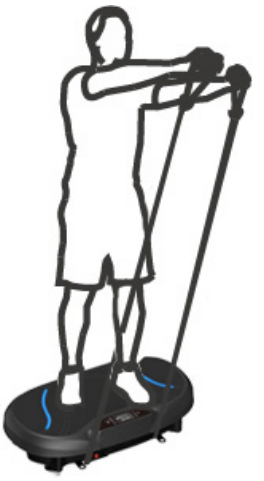


Oberschenkeltraining:
Legen Sie Ihre Schultern auf den Boden und legen Sie sich hin, wobei beide Beine flach auf dem Massagegerät aufliegen oder die Füße auf der Oberfläche stehen. Halten Sie die Knie zusammen und heben Sie die Hüften an. Während sich Ihr Körper langsam anhebt, strecken Sie die Fersen nach oben, um Ihre Oberschenkel und Hüften anzuspannen. Dadurch trainieren Sie Ihre Oberschenkelmuskulatur.

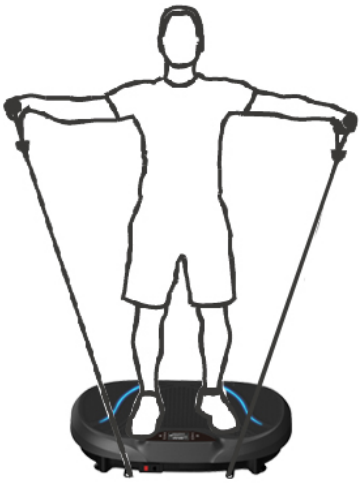


Bauchmuskeltraining:
Stellen Sie sich auf das Gerät und drehen Sie Ihren Oberkörper leicht nach rechts und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Bewegung in die entgegengesetzte Richtung. Dadurch trainieren Sie Ihre Bauch- und schrägen Bauchmuskeln.
Um die Intensität der Übung zu steigern, können Sie bei dieser Übung auch zusätzlich die Zugschnüre verwenden. Halten Sie diese vor sich auf Schulterhöhe während Sie die Übung ausführen.

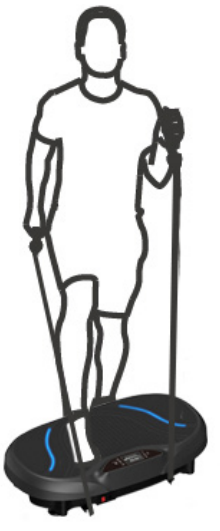
Training mit Hilfe der Zugseile



Grundposition:
Stellen Sie sich auf das Gerät und halten Sie Ihre Beine und Schultern in einer Linie, während die Hände die Griffe der Zugseile ergreifen und diese nach oben bis ca. Schulterhöhe führen.



Schultertraining:
Stellen Sie sich auf das Gerät, halten Sie die Griffe der Zugseile fest und strecken Sie Ihre Arme seitlich auf Hüfthöhe aus. Heben Sie beide Arme mit nach unten gerichteten Handflächen und leicht angewinkelten Ellbogen auf Schulterhöhe an und senken Sie sie anschließend wieder ab. Führen Sie diese Bewegung mehrmals durch.



Kraftausdauertraining:
Stellen Sie sich vorsichtig auf das Gerät. Halten Sie die Zugsseile vor Ihrer Brust, sodass Ihre Handflächen einander zugewandt sind. Senken Sie Ihre Arme langsam hinter den Rücken und lassen Sie sie sich dort ausstrecken und strecken. Bringen Sie sie anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück. Sie können die Arme abwechselnd bewegen oder beide Arme gleichzeitig bewegen.
Um die Effizienz der Übung zu steigern, führen Sie diese mit gebeugten Knien oder in Ausfallschritten durch.

Reinigung & Aufbewahrung

- Reinigen Sie Ihr Gerät ausschließlich mit einem feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel. Reinigen Sie das Gerät unmittelbar nach dem Gebrauch. Stellen Sie sicher, dass das Gerät vor der Reinigung oder Lagerung ausgeschaltet und das Netzkabel vom Stromnetz getrennt ist.
- Überprüfen Sie das Netzkabel vor der Lagerung sorgfältig auf Beschädigungen. Sollte das Netzkabel beschädigt sein, wenden Sie sich an den Kundenservice und benutzen Sie das Gerät nicht weiter, um Verletzungen oder andere Risiken zu vermeiden.
- Ziehen Sie beim Herausziehen des Netzkabels nicht am Kabel selbst. Trennen Sie das Netzkabel, indem Sie am Stecker ziehen.
- Achten Sie beim Verstauen darauf, dass das Gerät mit der Oberseite nach oben liegt und nicht umgedreht wird.
- Empfehlung: Geben Sie zur Reinigung des Geräts eine angemessene Menge antibakterieller Seife in warmes Wasser. Befeuchten Sie ein Tuch, wringen Sie es aus und wischen Sie die Geräteoberfläche damit ab.

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!



Seitbeugen



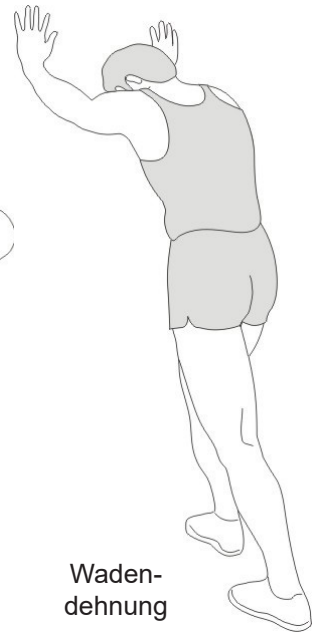
Vorwärtsbeugen



Oberschenkel Innenseiten



Oberschenkel



Waden-dehnung

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.

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. • Die Sicherung muss ersetzt werden. Kontaktieren Sie den Kundenservice.
2	Das Gerät gibt während des Betriebs ein summendes Geräusch 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 Batterie der Fernbedienung ist leer. • Die Fernbedienung ist zu weit vom Gerät entfernt.	• Ersetzen Sie die Batterie. • Die effektive Reichweite der Fernbedienung beträgt 2,5 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.
6	„Er01“ oder „ER02“ erscheinen als Fehlermeldung	Motorfehler oder elektrischer Fehler.	Schalten Sie das Gerät aus und trennen Sie die Stromversorgung. Warten Sie 1 Minute und starten Sie es neu.

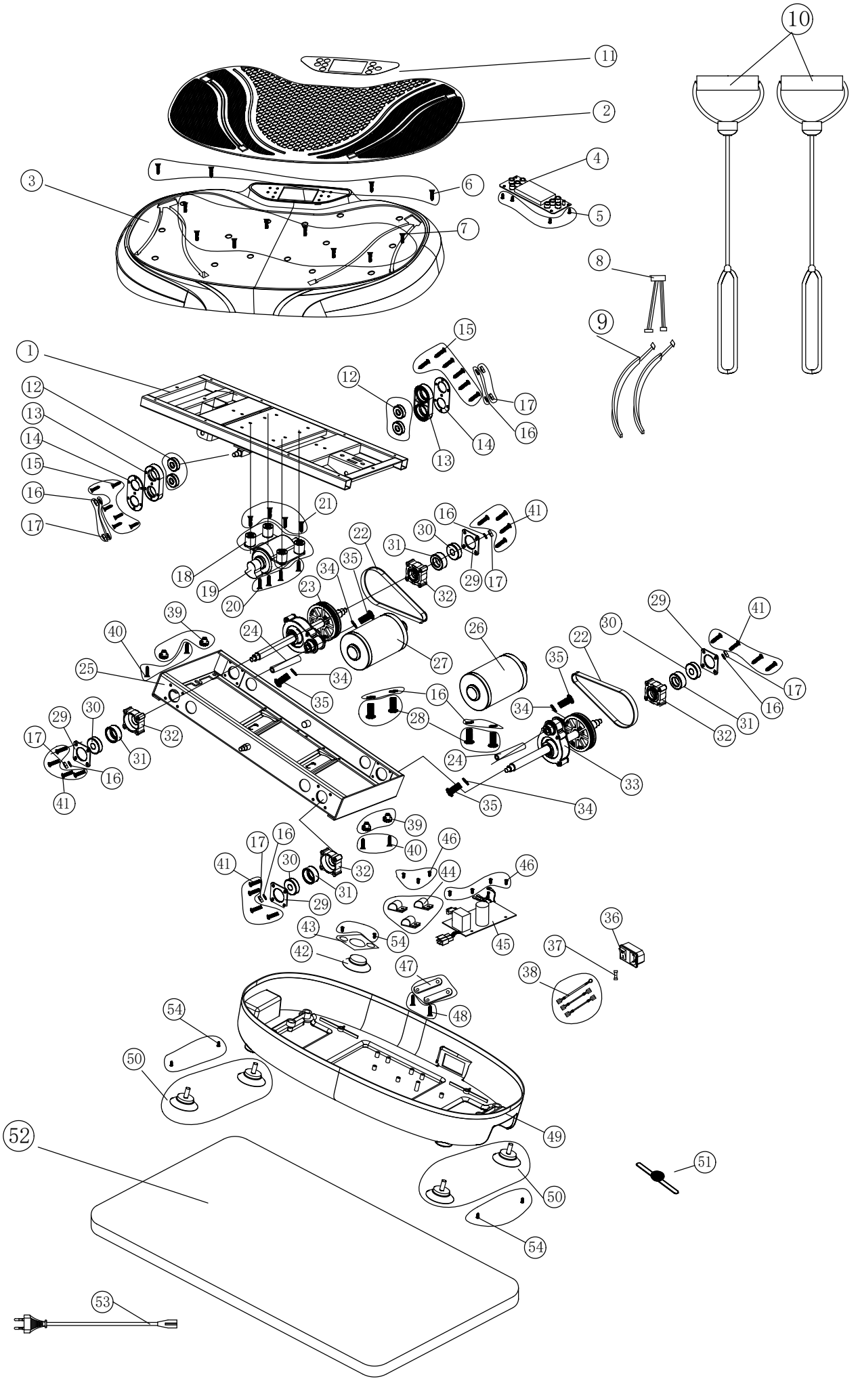
Wenn das Problem nach Anwendung der oben genannten Lösungen weiterhin besteht, wenden Sie sich bitte an den Kundenservice. Versuchen Sie nicht, das Produkt selbst zu zerlegen oder zu reparieren.

TECHNISCHE DATEN

Nennspannung: 220–240VAC
Nennleistung: 440W
Nennfrequenz: 50/60Hz
Maximale Belastung: 120 kg
Sicherung: 2A
Stromverbrauch wenn ausgeschaltet: ≤ 0,5W
Geschwindigkeitsstufen: 1–120
Frequenzen: 7-13Hz (Oszillation) / 20-40Hz (Vibration) / 6-10Hz (Linear)
Amplituden: 0-12 mm (Oszillation) / 1-2 mm (Vibration) / 0-8 mm (Linear)
Lautsprecher: 3W, Kennung: SKANDIKA
Abmessungen Bodenschutzmatte: 680 × 370 × 2,5 mm

Teil Nr.	Beschreibung	Spezifikationen	Menge
1	Hauptrahmen		1
2	Trittflächenbelag	PVC 80°	1
3	Obere Abdeckung	ABS	1
4	Hauptsteuerplatine		1
5	Selbstschneidende Schraube mit Kreuzschlitz und Senkkopf	ST3*8	4
6	Maschinenschraube mit Kreuzschlitz und Senkkopf	M5*12mm	4
7	Dreieckschraube mit Kreuzschlitz und Senkkopf	M4*10	8
8	LED-Streifen mit doppeltem Abzweig	L 150mm&L 170mm	1
9	LED-Streifen	L 230mm	2
10	Widerstandsband	1000*113mm	2
11	Aufkleber für die Konsole	236.75 × 54.85mm	1
12	Lager	6000 Kugellager	4
13	Buchse	69*40*12mm, POM	2
14	Verstärkungsplatte	83*46*2mm, Q235	2
15	Schraube	ST5*12	12
16	Flache Unterlegscheibe	Ø8.5* 16*1.5	12
17	Sicherungsmutter	M8	8
18	Doppelseitiger Einsatz M5 Gummisäule (kurz)	ø20*20mm, 60° Naturkautschuk	4
19	Doppelseitiger Motor	90V	1
20	Kreuzschlitz-Kombinationsschraube mit Außensechskant	M5*10mm	4
21	Kreuzschlitz-Senkkopfschraube	M5*8mm	4
22	Keilriemen	366J-4P	2
23	Linearspindelbaugruppe mit Wellenstift	Zugstange in Achterform	1
24	Wellenstift	12*40.5mm, M8	2
25	Unterer Rahmen		1
26	64er-Motor	Kabellänge 240 mm, 90 V	1
27	68er-Motor	Kabellänge 240 mm, 90 V	1
28	Kombinationsbolzen mit Kreuzschlitz und Außensechskant	M8*12	4
29	Spindel-Druckplatte		4
30	Lager	Kugellager 6201	4
31	Lagerhülse	Für Lager 6201, Gummi, 80°	4
32	Spindelsitz	43 × 43 × 19 mm, POM	4
33	Oszillationsspindelbaugruppe mit Wellenstift	Zugstange in Achterform	1
34	M8-Federscheibe	ø8,5 × ø12,5 × 2 mm	4
35	Zylinderkopfschraube mit Innensechskant	M8*20	4
36	8-stelliger 3-in-1-Schalterhalter mit Sicherung		1
37	Sicherung 5*20-3,15 A	3.15A	1
38	Anschlusskabelsatz		1
39	Isolationssäule	ABS	4
40	Kreuzschlitz-Innensechskant-Kombinationsschraube	ST4*16	4
41	Kreuzschlitz-Innensechskant-Kombinationsschraube	M5*30	16
42	Lautsprecher	4 Ohm 3W	1
43	Andrückplatte zur Lautsprecherbefestigung	ABS	1
44	4R-Drahtklemme	40*9*1mm	3
45	Untere Steuerplatine		1
46	Kreuzschlitz-Flachkopf-Selbstschneidschraube	M4*10	7
47	Metall-Zuglasche	24*79*T3	2
48	Zylinderkopf-Kombinationsschraube	M6*14	2
49	Unteres Gehäuse	ABS	1
50	Fußpolster	Gummi-Kunststoff M6 × 20 mm	4
51	Fernbedienung		1
52	Matte	680 × 370 × 2,5 mm	1
53	Netzkabel	US-Norm, 2400	1
54	Schraube	M4 × 16 mm	6

DE


10
11
2
4
3
6
5
7
8
9
15
1
12
17
16
14
13
21
18
19
20
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
39
40
41
46
44
45
36
37
38
43
42
47
48
54
50
49
52
51
53

VERBINDUNG ZUR SKANDIKA APP

Der Gerätecomputer kann via Bluetooth mit der SKANDIKA App verbunden werden.

Scannen Sie dazu den passenden QR-Code unten mit Ihrem Mobilgerät und richten Sie die App nach dem Download und der Installation laut den Anweisungen in der App ein.

SKANDIKA APP FÜR ANDROID (GOOGLE PLAY STORE)

SKANDIKA APP FÜR APPLE iOS (DE)

SKANDIKA APP FÜR APPLE iOS (GB)

SKANDIKA APP FÜR APPLE iOS (FR)

BLUETOOTH-VERBINDUNG ZU EINEM BRUSTGURT

Das Gerät kann via Bluetooth mit der SKANDIKA-App verbunden werden. Wenn diese Verbindung besteht, kann mit Hilfe der App auch ein optionaler Brustgurt verbunden werden.Für die Verbindung zu einem Brustgurt benötigen Sie einen optionalen, kompatiblen Brustgurt, beispielsweise den **SKANDIKA** Brustgurt (siehe QR-Code unten).



SKANDIKA

Brustgurt Bluetooth

Für ein zielorientiertes und herzfrequenzgesteuertes Cardio-Training (HRC) ist es wichtig, den eigenen Puls während des Workouts ständig im Blick zu haben und bei Bedarf seine Leistung anzupassen.
- Bluetooth-Schnittstelle
- größenverstellbar
- für die Nutzung der App Skandika geeignet

Sie können dieses Produkt über folgenden QR-Code käuflich erwerben:

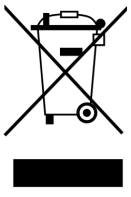
DE

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



Das nebenstehende Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne auf Rädern zeigt an, dass dieses Gerät der Richtlinie 2012/19/EU unterliegt. Diese Richtlinie besagt, dass Sie dieses Gerät am Ende seiner Nutzungszeit nicht mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgen dürfen, sondern in speziell eingerichteten Sammelstellen, Wertstoffhöfen oder Entsorgungsbetrieben abgeben müssen. Diese Entsorgung ist für Sie kostenfrei. Schonen Sie die Umwelt und entsorgen Sie fachgerecht. Für den deutschen Markt gilt: Beim Kauf eines Neugeräts haben Sie das Recht, das entsprechende Altgerät an Ihren Händler zurückzugeben. Händler von Elektro- und Elektronikgeräten mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 qm sowie Lebensmittelhändler mit einer Verkaufsfläche von mindestens 800 qm, die regelmäßig Elektro- und Elektronikgeräte verkaufen, sind außerdemverpflichtet, Altgeräte unentgeltlich zurückzunehmen, auch ohne, dass ein Neugerät gekauft wird, wenn die Altgeräte in keiner Abmessung größer sind als 25 cm. Informieren Sie sich auch bei Ihrem Händler über die Rücknahmemöglichkeiten vor Ort. Bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln gelten als Verkaufsflächen des Vertreibers alle Lager- und Versandflächen. Weitere Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Bitte entnehmen Sie vor der Rückgabe Batterien oder Akkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei entnommen werden können und führen diese einer separaten Sammlung zu. Diese können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung.

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt MAX Trader GmbH, dass der Funkanlagentyp [SF-3820 bzw. SF-3821 V2800 plus] der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.
Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:
https://skandika.com/wp-content/uploads/eu-konformitaetserklaerung_SF-3820.pdf

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

17 Safety precautions

18 Scope of delivery / Device features

19 Operation

21 Fitting the pull cords / Training

23 Cleaning & Storage

24 Warm-Up and Cool-Down

25 Troubleshooting / Technical specifications

26 Parts list

27 Explosion drawing

28 Connecting to SKANDIKA app

29 Guarantee conditions

skandika.com/service

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen
	Artikelnummer | Name	SF-3820 | 4D Vibrationsplatte V2800 Plus
CE	Klasse / Standard	HC / EN ISO 20957
	Motor	440 Watt, 220-240 V, 50/60 Hz
	Stromverbrauch	≤ 0,5 W, wenn ausgeschaltet
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung
	Produktionsdatum	
	2025: 1 2 3 4 / 2026: 5 6 7 8 **9** 10 11 12 / 2027	
	PO Nr.:	113
	Max. Nutzergewicht	120 kg

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen
	Artikelnummer | Name	SF-3821 | 4D Vibrationsplatte V2800 Plus
CE	Klasse / Standard	HC / EN ISO 20957
	Motor	440 Watt, 220-240 V, 50/60 Hz
	Stromverbrauch	≤ 0,5 W, wenn ausgeschaltet
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung
	Produktionsdatum	
	2025: 1 2 3 4 / 2026: 5 6 7 8 **9** 10 11 12 / 2027	
	PO Nr.:	113
	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

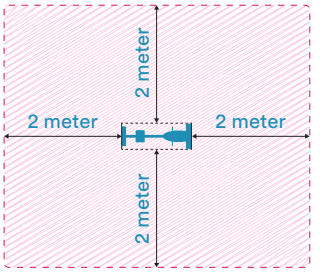
WARNING

To reduce the risk of injury, burns, fire and electric shock, please read and understand these instructions in full before use! This appliance is intended solely for domestic use in accordance with the instructions in this manual. Please read the user manual carefully before using the appliance and keep it for future reference.

GB

SAFETY PRECAUTIONS

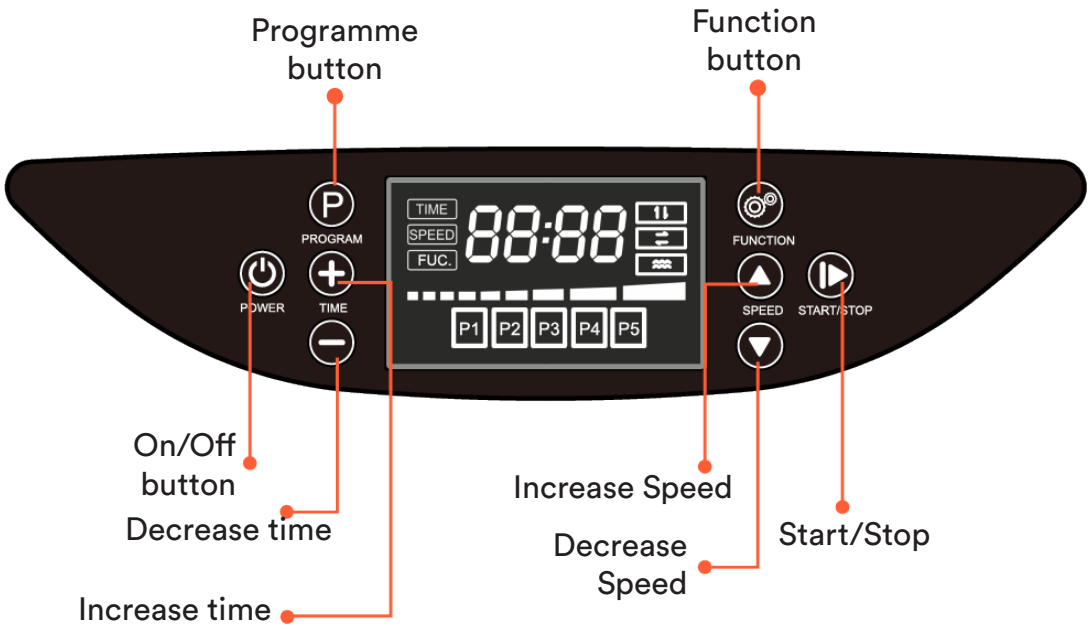
1. This appliance may be used by children aged 8 years and over, as well as by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or a lack of experience and knowledge, provided they have been supervised or instructed on how to use the appliance safely and understand the associated risks.
2. Children must not play with the appliance. Cleaning and maintenance must not be carried out by children without supervision.
3. People who are undergoing medical treatment or suffering from physical ailments should consult their doctor before using this product.
4. Do not use this product if you are pregnant, have your period or are suffering from a malignant tumour.
5. Do not use this product if you have an implanted pacemaker or any other electrical device.
6. Do not use the appliance immediately after eating or drinking.
7. Keep children and pets away from this device. This device is intended for use by adults only. Never leave children unattended in a room with the device.
8. Place the device only on a firm and level surface. Use floor protection to prevent marks from the device's feet. Use the device only indoors!
9. To avoid electric shock or electromechanical failure, do not use this product in damp or dusty environments. Do not dismantle, disassemble or modify this product yourself. Should any problems arise, please contact customer services.
10. Stop using the product immediately if you feel tired, unwell or dizzy.
11. This product must not be used in environments where the temperature exceeds 40 degrees Celsius. Furthermore, do not place this product outdoors or in direct sunlight.
12. Do not insert your finger or any other body parts or objects into the openings of the device.
13. Children or elderly people with reduced mobility should only use this product under adult supervision.
14. The maximum weight capacity of this product is 120 kilograms. To avoid damage to the product, people weighing more than 120 kilograms should not use this product. This product must only be used by one person at a time.
15. To avoid injury to your fingers, do not move the product whilst it is in operation.
16. If you suspect that the appliance is not functioning correctly, that parts are damaged, or if water or any other liquid comes into contact with the appliance, or if the product is making unusual noises, stop using it immediately and disconnect it from the mains.
17. Please check that your mains voltage meets the requirements before using this product.
18. To avoid electric shock, please do not unplug this product if your hands are wet. Ensure that the plug is firmly inserted into the socket.
19. Do not pull on the power cable, kink it or twist it.
20. In the event of a power cut, or if you are not using the product for an extended period, please switch off the appliance and unplug it.
21. Do not jump onto the appliance or jump off it whilst it is in operation.
22. The appliance is not suitable for medical purposes or for use in conjunction with medical equipment.
23. Please ensure there is a clear space of 2 metres around the appliance whilst exercising.

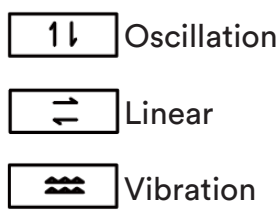


SCOPE OF DELIVERY / DEVICE FEATURES

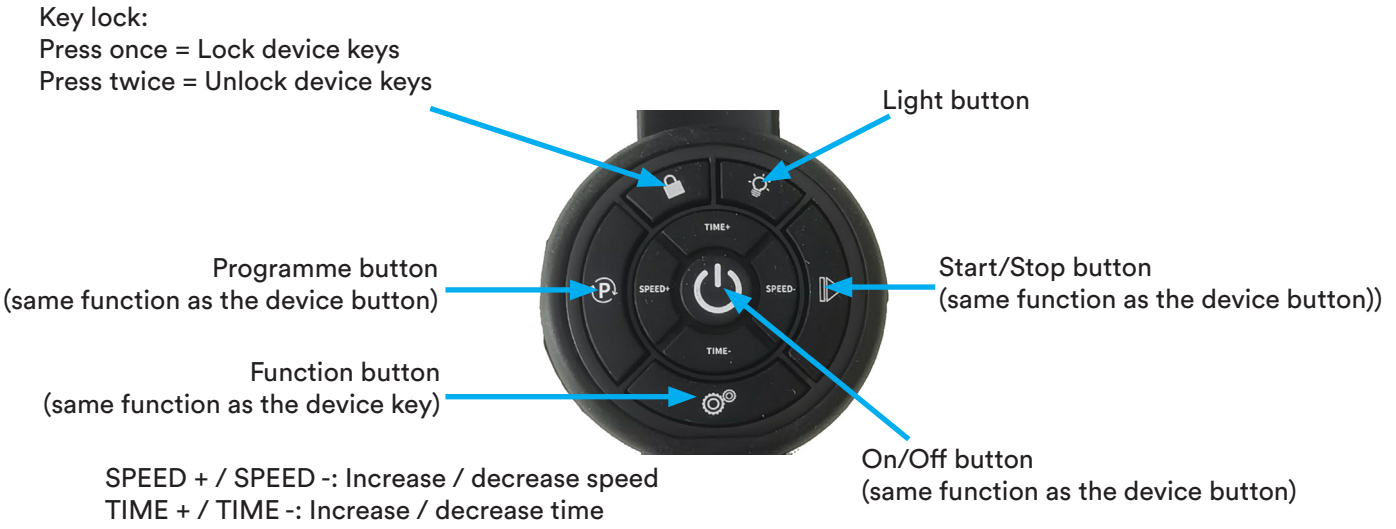
- Vibration Trainer V2800 Plus
- Resistance cable with handles for additional exercises
- Remote control
- 1 x CR2032 battery for the remote control
- Mains lead
- Floor protection mat 680 × 370 × 2.5 mm
- User manual







Remote control



Functions

You can switch to standby mode by pressing the On/Off button.

In standby mode, you can use the Programme button (P) to switch between five preset programmes and manual mode (time and speed cannot be adjusted in the five programmes): P1, P2, P3, P4, P5 and manual mode.

Function button: In standby mode or manual mode, you can switch between seven training modes by pressing the button:
1. Oscillation
2. Linear
3. Vibration
4. Oscillation + Linear
5. Oscillation + Vibration
6. Linear + Vibration
7. Oscillation + Vibration + Linear.

Start/Stop button: In standby mode, press this button to start the selected preset programme or your workout in manual mode. Press this button whilst the machine is in motion to stop the workout.

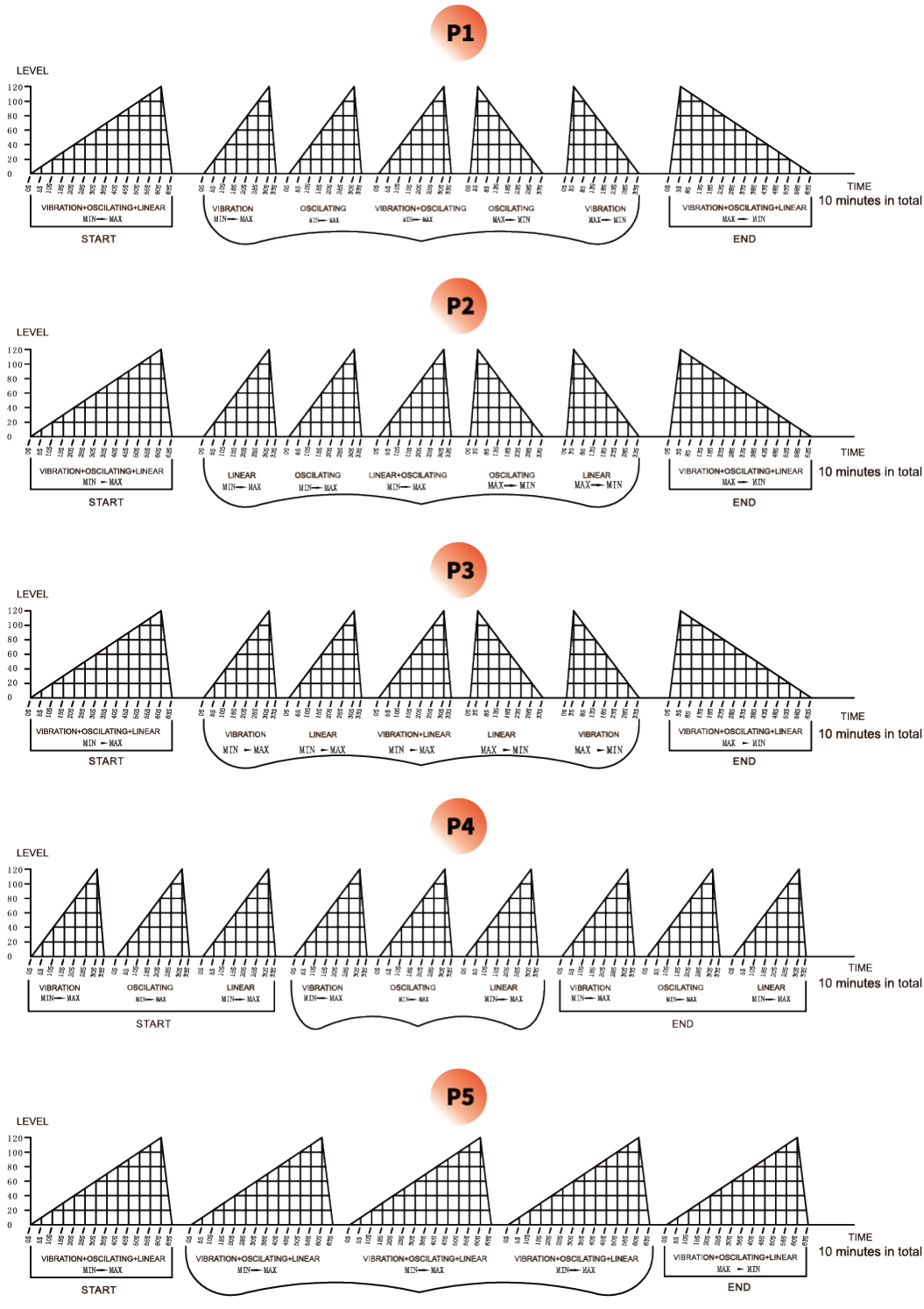
SPEED + / SPEED -: In manual mode, press these buttons during your workout to increase or decrease the speed in 120 increments.

TIME + / TIME - : In manual mode, press these buttons whilst exercising to increase or decrease the time (adjustable from 1 to 30 minutes).

Note: The distance between the remote control and the machine should be less than 2.50 m to ensure optimal reception.

BATTERY REPLACEMENT: If the device no longer responds to the remote control, please replace the battery in the remote control (1 x CR 2032 button cell). Ensure the polarity is correct. After replacing the battery, the remote control does NOT need to be paired or reconnected – it is ready for use straight away.

SCHEMATIC DIAGRAM OF PROGRAMMES 1–5:



- The remaining time is displayed cyclically, as shown in the illustration.
- The coloured LED light bar illuminates in different colours depending on the set level: GREEN: Levels 1–40 / BLUE: Levels 41–80 / RED: Levels 81–120
- The device has a speaker for Bluetooth music (3 W; identifier: SKANDIKA)
- The device also has a 2A glass fuse located to the side of the main switch. Please ensure that the fuse is replaced ONLY by a qualified technician to avoid the risk of electric shock should the replacement be carried out incorrectly.

Fitting the pull cords

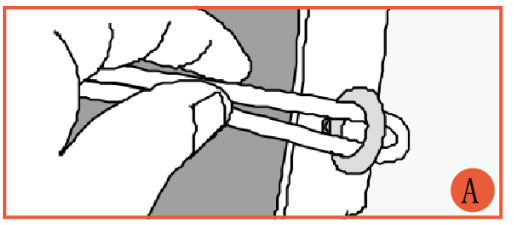
There are pull-cord rings on both sides of the V2800 vibration plate, near the base.

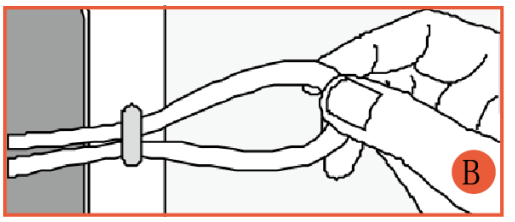
Pull the ends of the pull cords together and thread them through the pull-cord rings at the bottom of the machine, as shown opposite.

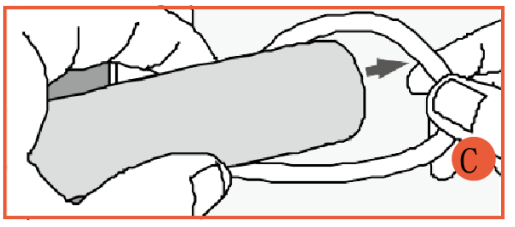
Once you have threaded the lower ends of the pull cords through the rings, then pass the handle through the loop at the end and pull it upwards, you will have successfully fitted the pull cords.

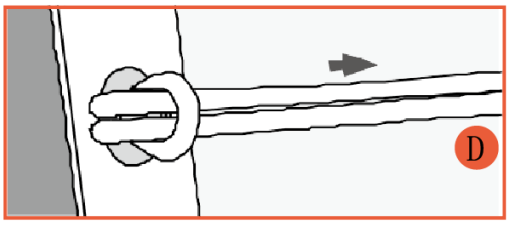
Before and whilst using the machine, ensure that the pull cords are securely fastened to the pull cord ring. Check this connection regularly.

If you notice any signs of wear or damage, do not continue to use the pull cords under any circumstances.



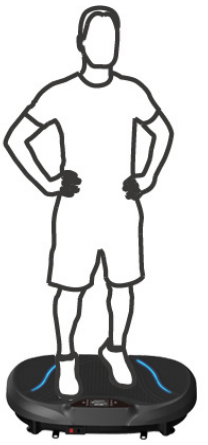




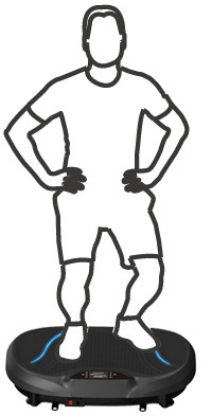


Training

Basic position:
Stand on your tiptoes in the centre of the machine's platform. Straighten your back. Your abdominal muscles should be engaged and you should feel a change in the tension in your calf muscles. You can also bend your knees to 90 degrees. This position relaxes your waist and hips.



Deep position:
Stand on the machine and align your feet and shoulders. Keep your back straight, bend your knees and slowly tense your leg muscles. To increase the intensity of the workout, you should bend your knees as far as possible. You will feel tension in your thigh muscles, hips and back. This position works your thigh muscles, relieves pain and muscle soreness, promotes blood circulation and reduces fat deposits.





Kneeling position:
Kneel on the floor, place your hands on the machine at shoulder width and keep your upper body leaning forwards.

This position works your shoulder joints and arms.



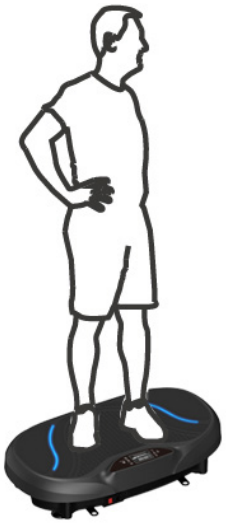
Calf massage:
Sit in front of the machine with your back straight and rest your hands on either side of it. Place your calves on the surface of the machine, with your toes pointing upwards. This position is designed to help you relax completely whilst you enjoy a vigorous calf massage.



Sitting in front of the machine:
Take a seat on a chair in front of the vibration plate.
Place your feet on the machine. The vibrations from the machine will help you to relax the muscles in your back, buttocks and thighs.

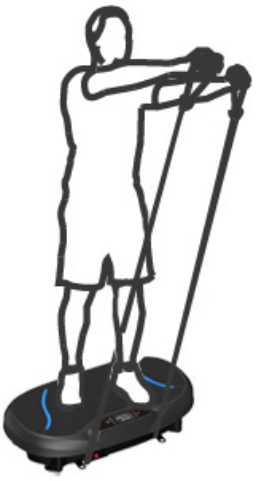


Thigh exercise:
Rest your shoulders on the floor and lie down, with both legs flat on the massage device or your feet resting on the surface. Keep your knees together and lift your hips. As your body slowly rises, point your heels upwards to tense your thighs and hips. This will work your thigh muscles.

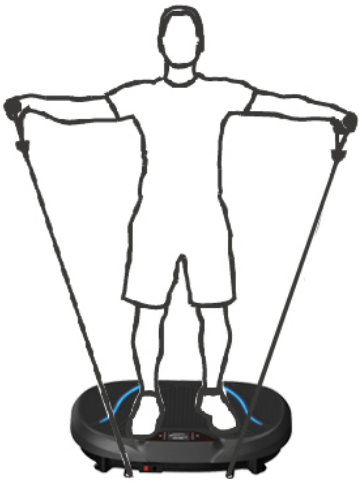


Abdominal exercises:
Stand on the machine, turn your upper body slightly to the right, then return to the starting position and repeat the movement in the opposite direction. This works your abdominal and oblique muscles.
To increase the intensity of the exercise, you can also use the pull cords. Hold them in front of you at shoulder height whilst performing the exercise.

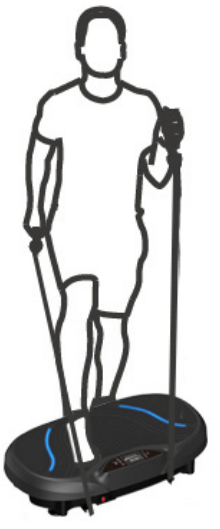
Training using the pull cords



Basic position:
Stand on the machine and keep your legs and shoulders in a straight line, whilst gripping the handles of the pull cords and pulling them upwards to approximately shoulder height.



Shoulder workout:
Stand on the machine, grip the pull-cord handles firmly and extend your arms out to the sides at hip height. Raise both arms to shoulder height with your palms facing downwards and your elbows slightly bent, then lower them again. Repeat this movement several times.



Strength endurance training:
Step carefully onto the machine. Hold the pull cords in front of your chest so that your palms are facing each other. Slowly lower your arms behind your back, allowing them to extend and straighten there. Then return them to the starting position. You can move your arms alternately or move both arms at the same time.
To make the exercise more effective, perform it with your knees bent or whilst lunging.

Cleaning & Storage

- Clean your appliance using only a damp cloth and a mild detergent. Clean the appliance immediately after use. Ensure that the appliance is switched off and the power lead is disconnected from the mains before cleaning or storing it.
- Check the mains lead carefully for damage before storing it. If the mains lead is damaged, contact customer services and do not continue to use the appliance to avoid injury or other risks.
- When unplugging the mains lead, do not pull on the lead itself. Disconnect the mains lead by pulling on the plug.
- When storing the appliance, ensure that it is positioned with the top facing upwards and is not turned upside down.
- Recommendation: To clean the appliance, add a suitable amount of antibacterial soap to warm water. Dampen a cloth, wring it out and wipe the surface of the appliance with it.

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

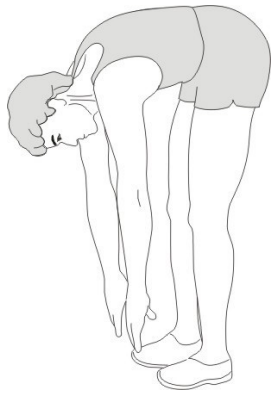
This stage helps to improve the blood circulation and prepares the muscles for your workout. It additionally helps to reduce the risk of injury or cramps. It is recommended to do some stretching exercises as shown here below. Hold each stretching position for approximately 30 seconds. Never force or 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.



Side Stretch



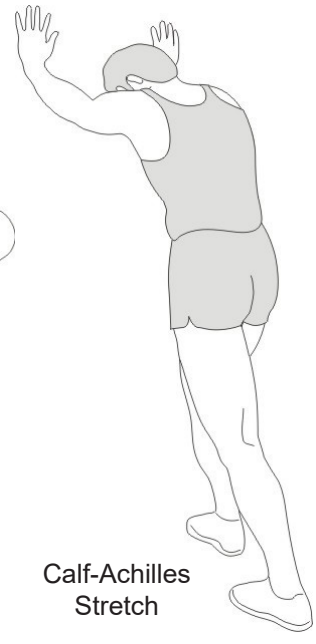
Toe Touch



Inner Thigh Stretch



Hamstring Stretch



Calf-Achilles Stretch

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.

TROUBLESHOOTING

Common problems and solutions:

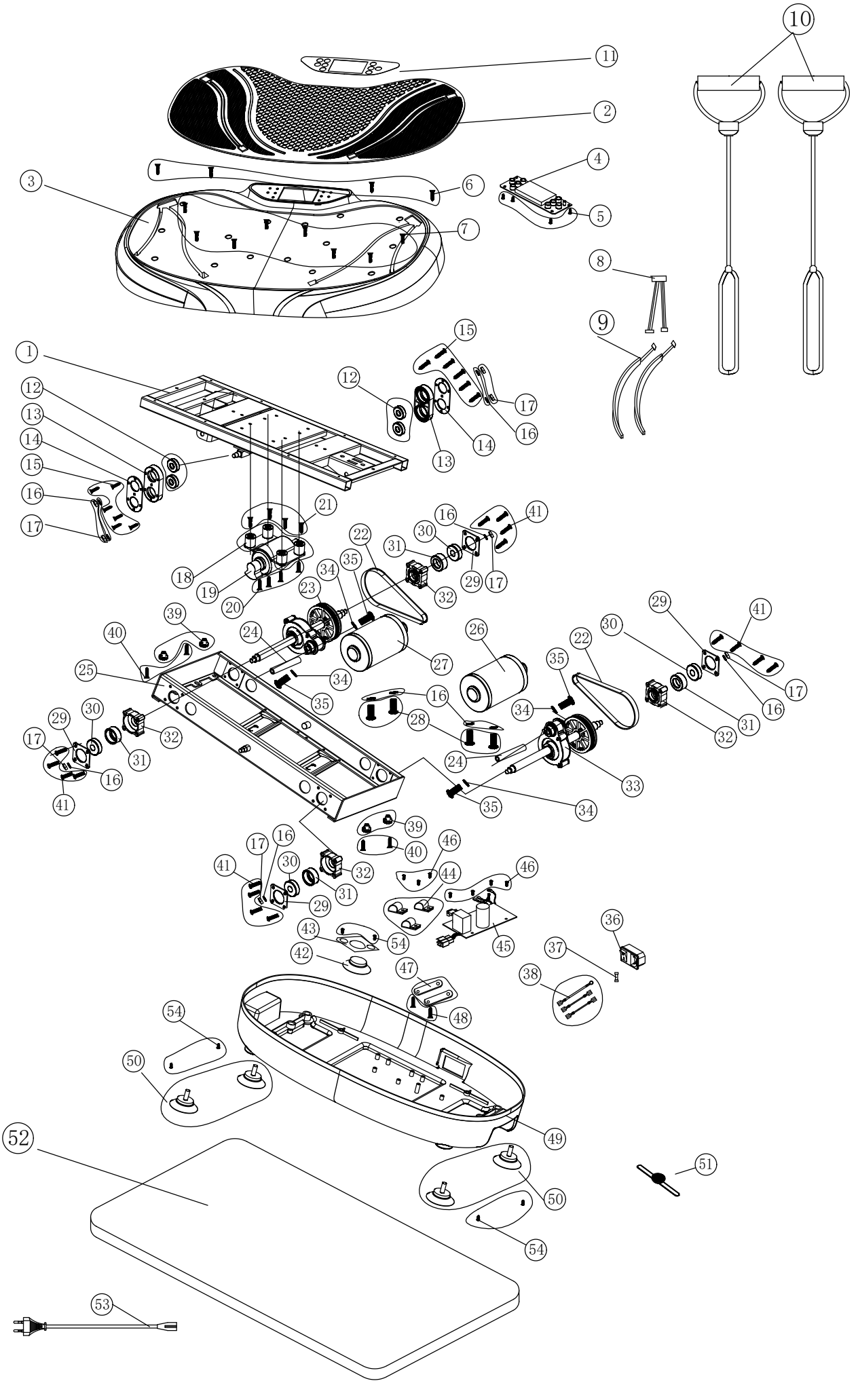
No.	Problem	Possible reasons	Solution
1	The device cannot be started.	• The plug is not properly inserted. • The power switch is turned off. • The fuse has blown.	• Plug the appliance in. • Turn the switch on; the indicator light will come on. • The fuse needs replacing. Please contact customer services.
2	The device makes a humming noise whilst in operation.	This is a normal noise that occurs whilst the appliance is in operation and does not indicate a mechanical fault.	This is a normal phenomenon; no action is required.
3	The remote control does not operate the device.	• The remote control's battery is flat. • The remote control is too far away from the device.	• Replace the battery. • The remote control has an effective range of 2.5 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.
6	'Er01' or 'ER02' appears as an error message	Engine fault or electrical fault.	Switch off the device and disconnect it from the mains. Wait 1 minute and restart it.

If the problem persists after trying the solutions mentioned above, please contact customer services. Do not attempt to dismantle or repair the product yourself.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Rated voltage: 220–240 V AC
Rated power: 440 W
Rated frequency: 50/60 Hz
Maximum load: 120 kg
Fuse: 2 A
Power consumption when switched off: ≤ 0.5 W
Speed settings: 1–120
Frequencies: 7–13 Hz (oscillation) / 20–40 Hz (vibration) / 6–10 Hz (linear)
Amplitudes: 0–12 mm (oscillation) / 1–2 mm (vibration) / 0–8 mm (linear)
Speaker: 3W, model: SKANDIKA
Dimensions of floor protection mat: 680 × 370 × 2.5 mm

Part No.	Description	Specification	Q'ty
1	Main Frame		1
2	Pedal Leather	PVC 80°	1
3	Top cover	ABS	1
4	Main Control Board		1
5	Cross Recessed Pan Head Self-Tapping Screw	ST3*8	4
6	Cross Recessed Pan Head Machine Screw	M5*12mm	4
7	Cross Recessed Pan Head Triangular Screw	M4*10	8
8	LED Strip Double Branch Wire	L 150mm&L 170mm	1
9	LED Strip	L 230mm	2
10	Resistance Band	1000*113mm	2
11	Console Sticker	236.75 × 54.85mm	1
12	Bearing	6000 ball bearing	4
13	Bushing	69*40*12mm, POM	2
14	Reinforcement Plate	83*46*2mm, Q235	2
15	Screw	ST5*12	12
16	Flat Washer	Ø8.5* 16*1.5	12
17	Lock Nut	M8	8
18	Double-ended Insert M5 Rubber Column (Short)	ø20*20mm, 60° natural rubber	4
19	Double-ended Motor	90V	1
20	Cross Recessed External Hex Combination Screw	M5*10mm	4
21	Cross Recessed Countersunk Head Screw	M5*8mm	4
22	V-Belt	366J-4P	2
23	Linear Spindle Assembly with shaft-pin	figure-eight pull rod	1
24	Shaft Pin	12*40.5mm, M8	2
25	Bottom Frame		1
26	64 Motor	Wire length 240mm,90V	1
27	68 Motor	Wire length 240mm,90V	1
28	Cross Recessed External Hex Combination Bolt	M8*12	4
29	Spindle Pressure Plate		4
30	Bearing	6201 ball bearing	4
31	Bearing Sleeve	For 6201 bearing, rubber, 80°	4
32	Spindle Seat	43*43*19mm, POM	4
33	Oscillation Spindle Assembly with shaft pin	figure-eight pull rod	1
34	M8 Spring Washer	ø8.5*ø12.5*2mm	4
35	Cylindrical Head Inner Hex Screw	M8*20	4
36	8-character With Fuse 3-in-1 Switch Holder		1
37	Fuse 5*20-3.15A	3.15A	1
38	Connection Wire Set		1
39	Insulation Pillar	ABS	4
40	Cross Recessed Pan Head Self-Tapping Screw	ST4*16	4
41	Cross Recessed External Hex Combination Bolt	M5*30	16
42	Speaker	4 Ohm 3W	1
43	Pressing Plate for Speaker Fixation	ABS	1
44	4R Type Wire Clip	40*9*1mm	3
45	Lower Control Power Board		1
46	Cross Recessed Flat Head Self-Tapping Screw	M4*10	7
47	Metal Pull Cord Tab	24*79*T3	2
48	Cylindrical Head Combination Screw	M6*14	2
49	Lower Cover	ABS	1
50	Foot Pad	Rubber-Plastic M6*20mm	4
51	Remote Control		1
52	Mat	680*370*2.5mm	1
53	Power Cord	US standard, 2400	1
54	Screw	M4*16mm	6


10
11
2
4
3
6
5
7
8
9
15
1
12
17
16
13
14
12
13
14
15
16
17
21
18
19
20
22
16
41
30
31
29
17
35
34
32
23
39
40
24
26
27
25
34
35
22
35
16
34
28
24
33
35
34
29
41
30
17
31
16
32
17
29
30
32
31
16
41
39
40
17
16
46
41
30
32
44
46
31
29
43
54
45
42
36
37
38
47
48
54
50
49
52
51
50
54
53

CONNECTING TO SKANDIKA APP

The device's computer can also be connected to the SKANDIKA app via Bluetooth.

To do this, scan the relevant QR code below using your mobile device and, once you have downloaded and installed the app, set it up following the instructions within the app.

SKANDIKA APP FOR ANDROID (GOOGLE PLAY STORE)

SKANDIKA APP FOR APPLE iOS (DE)

SKANDIKA APP FOR APPLE iOS (GB)

SKANDIKA APP FOR APPLE iOS (FR)

BLUETOOTH CONNECTION TO A CHEST STRAP

The device can be connected to the SKANDIKA app via Bluetooth. Once this connection is established, an optional chest strap can also be connected using the app. To connect to a chest strap, you will need an optional, compatible chest strap, such as the **SKANDIKA** chest strap (see the QR code below).



SKANDIKA
Bluetooth chest strap

For goal-oriented, heart rate-controlled (HRC) cardio training, it is important to keep a constant eye on your heart rate during your workout and to adjust your effort as required.
- Bluetooth connectivity
- adjustable size
- compatible with the Skandika app

You can purchase this product via the following QR code:

GB

GUARANTEE CONDITIONS

For our devices we provide a warranty as defined below.

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

ENVIRONMENTAL PROTECTION

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



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

DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, MAX Trader GmbH declares that the radio equipment type [SF-3820 resp. SF-3821 V2800 plus] is in compliance with Directive 2014/53/EU.

The full text of the EU Declaration of Conformity is available at the following internet address:
https://skandika.com/wp-content/uploads/eu-konformitaetserklaerung_SF-3820.pdf

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

31 Informations de sécurité

32 Contenu de la livraison / Caractéristiques de l‘appareil

33 Mode d‘emploi

35 Installation des câbles de traction / Entraînement

37 Nettoyage et rangement

38 Échauffement et récupération

39 Dépannage / Caractéristiques techniques

40 Liste des pièces

41 Vue éclatée

42 Connexion à l’application SKANDIKA

43 Conditions de garantie

skandika.com/service

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen
	Artikelnummer | Name	SF-3820 | 4D Vibrationsplatte V2800 Plus
CE	Klasse / Standard	HC / EN ISO 20957
	Motor	440 Watt, 220-240 V, 50/60 Hz
	Stromverbrauch	≤ 0,5 W, wenn ausgeschaltet
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung
	Produktionsdatum	
	2025: 1 2 3 4 / 2026: 5 6 7 8 9 / 2027: 10 11 12	
	PO Nr.:	113
	Max. Nutzergewicht	120 kg

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen
	Artikelnummer | Name	SF-3821 | 4D Vibrationsplatte V2800 Plus
CE	Klasse / Standard	HC / EN ISO 20957
	Motor	440 Watt, 220-240 V, 50/60 Hz
	Stromverbrauch	≤ 0,5 W, wenn ausgeschaltet
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung
	Produktionsdatum	
	2025: 1 2 3 4 / 2026: 5 6 7 8 9 / 2027: 10 11 12	
	PO Nr.:	113
	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

Afin de réduire les risques de blessures, de brûlures, d'incendie et d'électrocution, il est impératif de lire et de comprendre l'intégralité de ce mode d'emploi avant toute utilisation ! Cet appareil est exclusivement destiné à un usage domestique, conformément aux instructions figurant dans ce mode d'emploi. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour une utilisation ultérieure.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

1. Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus, ainsi que par des personnes présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances, à condition qu'elles aient été surveillées ou formées à l'utilisation sûre de l'appareil et qu'elles comprennent les dangers qui y sont associés.

2. Les enfants ne doivent pas jouer avec cet appareil. Les opérations de nettoyage et d'entretien ne doivent pas être effectuées par des enfants sans surveillance.

3. Les personnes sous traitement médical ou souffrant de troubles physiques doivent consulter leur médecin avant d'utiliser ce produit.

4. N'utilisez pas ce produit si vous êtes enceinte, si vous avez vos règles ou si vous souffrez d'une tumeur maligne.

5. N'utilisez pas ce produit si vous portez un stimulateur cardiaque implanté ou tout autre dispositif électrique.

6. N'utilisez pas l'appareil immédiatement après un repas ou après avoir bu.

7. Tenez les enfants et les animaux à l'écart de cet appareil. Cet appareil est exclusivement destiné à un usage par des adultes. Ne laissez jamais des enfants seuls sans surveillance dans une pièce où se trouve l'appareil.

8. Placez l'appareil uniquement sur une surface stable et plane. Utilisez une protection de sol pour éviter les traces laissées par les pieds de l'appareil. N'utilisez l'appareil que dans des pièces fermées !

9. Afin d'éviter tout risque d'électrocution ou de défaillance électromécanique, n'utilisez pas ce produit dans des environnements humides ou poussiéreux. Ne démontez pas ce produit de votre propre initiative, ne le désassemblez pas et ne le modifiez pas. En cas de problème, veuillez contacter le service client.

10. Cessez immédiatement l'utilisation si vous vous sentez fatigué, mal à l'aise ou pris de vertiges.

11. Ce produit ne doit pas être utilisé dans des environnements où la température dépasse 40 degrés Celsius. Ne placez pas non plus ce produit à l'extérieur ou à la lumière directe du soleil.

12. N'introduisez ni vos doigts, ni d'autres parties du corps, ni d'objets dans les ouvertures de l'appareil.

13. Les enfants ou les personnes âgées dont les mouvements sont ralentis ne doivent utiliser ce produit que sous la surveillance d'un adulte.

14. La capacité de charge maximale de ce produit est de 120 kilogrammes. Afin d'éviter tout endommagement du produit, les personnes dont le poids corporel dépasse 120 kilogrammes ne doivent pas utiliser ce produit. Ce produit ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.

15. Afin d'éviter toute blessure aux doigts, ne déplacez pas le produit lorsqu'il est en marche.

16. Si vous avez l'impression que l'appareil ne fonctionne pas correctement, que des pièces sont endommagées, que de l'eau ou un autre liquide s'est répandu sur l'appareil ou que le produit émet des bruits inhabituels, cessez immédiatement de l'utiliser et débranchez-le du secteur.

17. Veuillez vérifier, avant d'utiliser ce produit, que la tension du réseau correspond aux spécifications requises.

18. Afin d'éviter tout risque d'électrocution, veuillez ne pas débrancher la fiche secteur de ce produit si vous avez les mains mouillées. Assurez-vous que la fiche est bien enfoncée dans la prise.

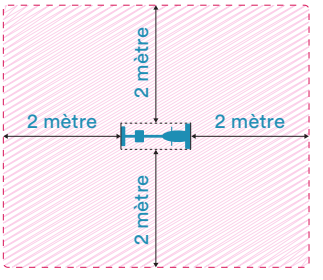
19. Ne tirez pas sur le cordon d'alimentation, ne le pliez pas et ne le tordez pas.

20. En cas de coupure de courant ou si vous n'utilisez pas le produit pendant une période prolongée, veuillez éteindre l'appareil et débrancher la fiche secteur.

21. Ne sautez pas sur l'appareil et ne sautez pas de l'appareil pendant son fonctionnement.

22. Cet appareil n'est pas destiné à un usage médical ni à être utilisé avec des appareils médicaux.

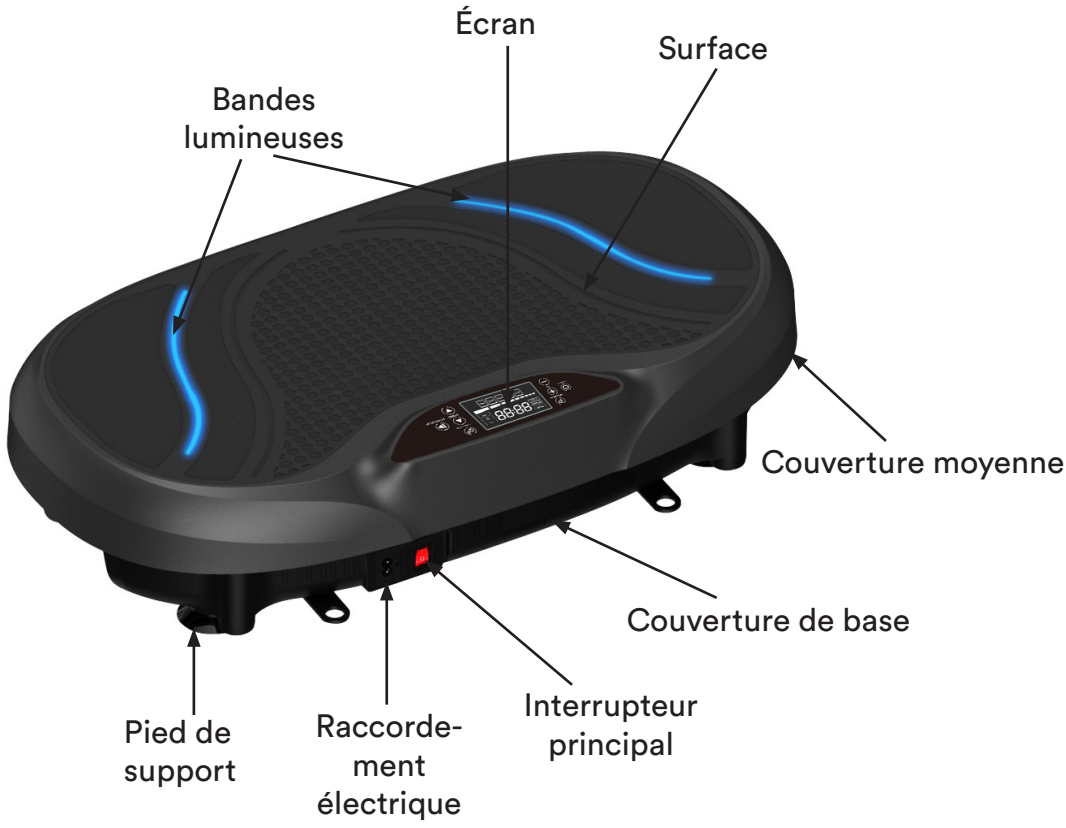
23. Veuillez vous entraîner en laissant un espace libre de 2 mètres autour de l'appareil.

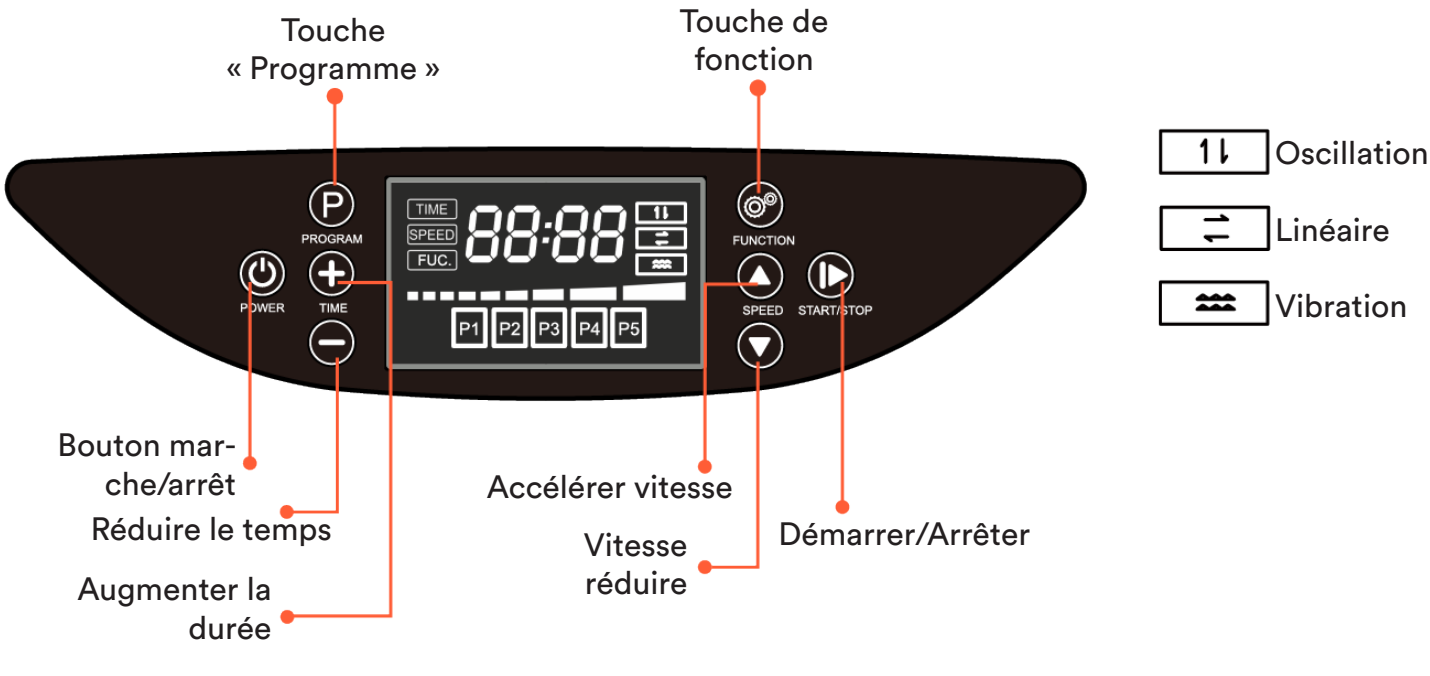


FR

CONTENU DE LA LIVRAISON / CARACTÉRISTIQUES DE L'APPAREIL

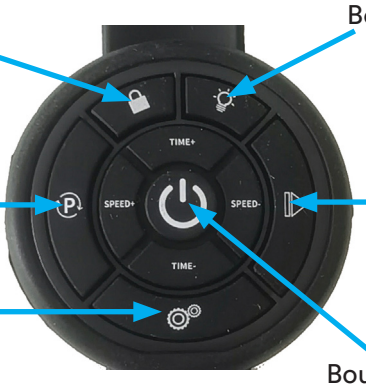
- Appareil d'entraînement par vibrations V2800 Plus
- Câble de traction avec poignées pour des exercices supplémentaires
- Télécommande
- 1 pile CR2032 pour la télécommande
- Cordon d'alimentation
- Tapis de protection pour le sol 680 × 370 × 2,5 mm
- Mode d'emploi





Télécommande

Verrouillage des touches :
Appuyer 1 fois = verrouiller les touches de l'appareil
Appuyer 2 fois = déverrouiller les touches de l'appareil



Bouton d'éclairage

Touche de programme
(même fonction que la touche de l'appareil)

Touche de fonction
(même fonction que la touche de l'appareil)

Bouton Démarrer/Arrêter
(même fonction que le bouton de l'appareil)

Bouton marche/arrêt
(même fonction que le bouton de l'appareil)

SPEED + / SPEED - : Augmenter / réduire la vitesse
TIME + / TIME - : Augmenter / réduire la durée

FR

Fonctions

À l'aide de la touche Marche/Arrêt, vous pouvez passer en mode veille en appuyant sur cette touche.

À l'aide de la touche Programme (P), vous pouvez, en appuyant sur cette touche en mode veille, basculer entre cinq programmes préréglés et le mode manuel (dans les 5 programmes, il n'est pas possible de régler la durée ni la vitesse) : P1, P2, P3, P4, P5 et le mode manuel.

Touche de fonction : en mode veille ou en mode manuel, vous pouvez passer d'un mode d'entraînement à l'autre parmi les sept disponibles en appuyant sur cette touche :
1. Oscillation
2. Linéaire
3. Vibration
4. Oscillation + linéaire
5. Oscillation + vibration
6. Linéaire + vibration
7. Oscillation + vibration + linéaire.

Touche Démarrer/Arrêter : en mode veille, appuyez sur cette touche pour lancer le programme prédéfini sélectionné ou l'entraînement en mode manuel. Appuyez sur cette touche pendant que l'appareil est en mouvement pour mettre fin à l'exercice.

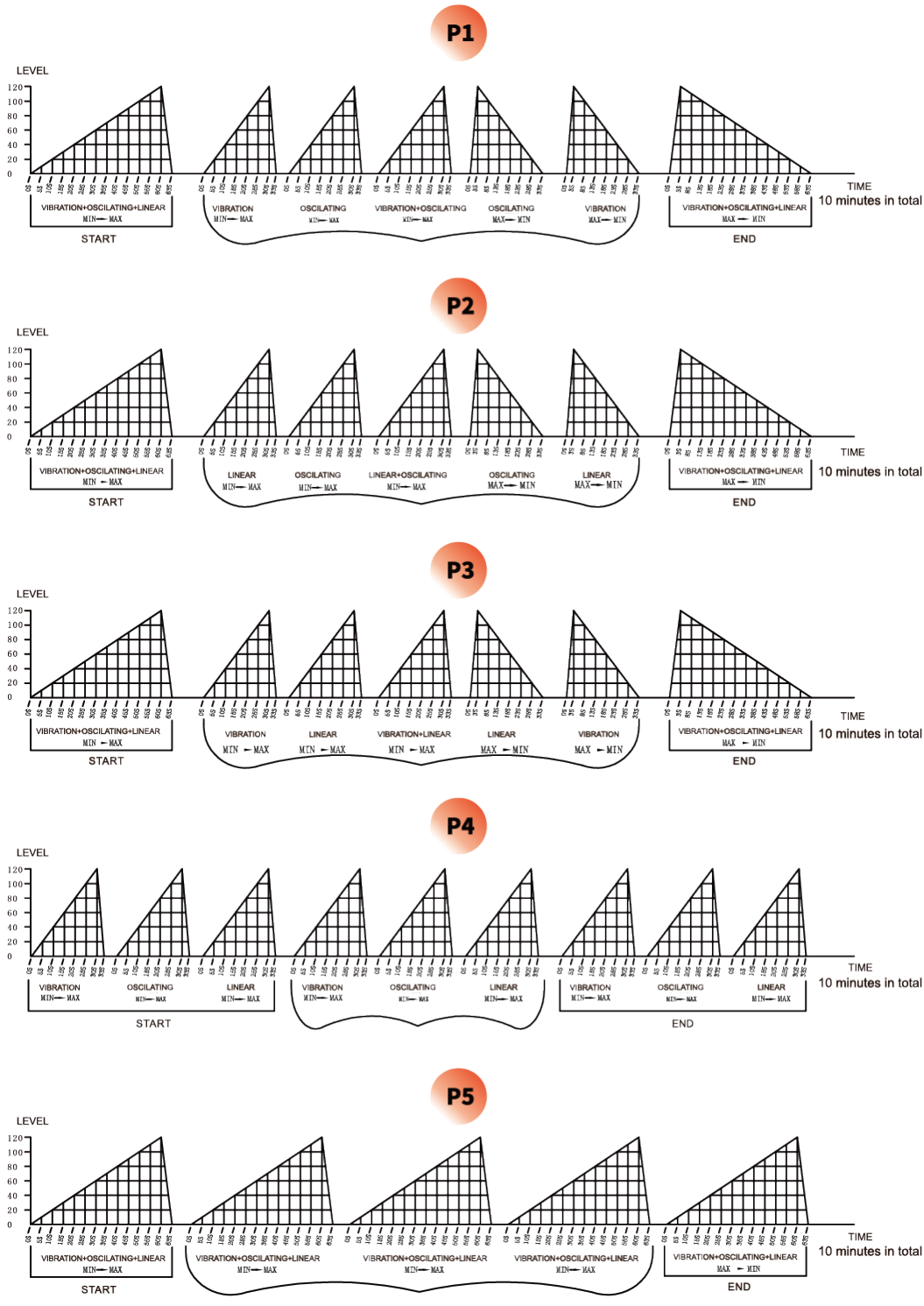
SPEED + / SPEED - : En mode manuel, pendant l'entraînement, appuyez sur ces boutons pour augmenter ou réduire la vitesse par paliers de 120.

TIME + / TIME - : En mode manuel, pendant l'entraînement, appuyez sur ces boutons pour augmenter ou réduire la durée (réglable de 1 à 30 minutes).

Remarque : la distance entre la télécommande et l'appareil doit être inférieure à 2,50 m afin de garantir une réception optimale.

CHANGEMENT DE PILE : Si l'appareil ne réagit plus à la télécommande, veuillez remplacer la pile de la télécommande (1 pile bouton CR 2032). Veillez à respecter la polarité. Après un changement de pile, il n'est PAS nécessaire de réappairer/reconnecter la télécommande : elle est immédiatement prête à l'emploi.

REPRÉSENTATION SCHÉMATIQUE DES PROGRAMMES 1 À 5 :



- Le temps restant s'affiche de manière cyclique, comme illustré sur la figure.
- La barre lumineuse LED s'allume dans différentes couleurs en fonction du niveau sélectionné : VERT : niveaux 1 à 40 / BLEU : niveaux 41 à 80 / ROUGE : niveaux 81 à 120
- L'appareil est équipé d'un haut-parleur pour la musique via Bluetooth (3 W ; identifiant : SKANDIKA)
- L'appareil est également équipé d'un fusible en verre de 2 A situé à côté de l'interrupteur principal. Veuillez faire remplacer ce fusible UNIQUEMENT par un professionnel qualifié afin d'éviter tout risque d'électrocution en cas d'intervention non conforme.

Installation du câble de traction

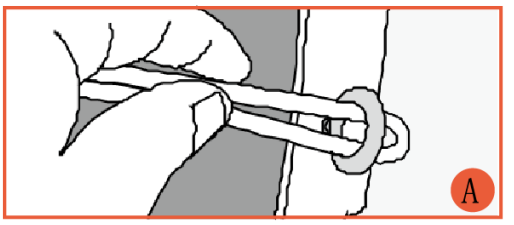
La plateforme vibrante V2800 est équipée, de chaque côté près du socle, d'œillets pour les câbles de traction.

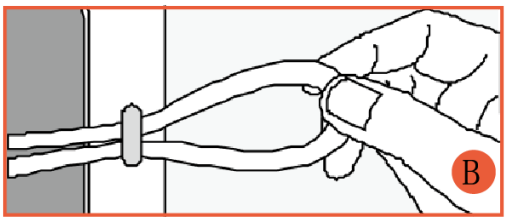
Rapprochez les extrémités des câbles de traction et faites-les passer dans les œillets situés à l'extrémité inférieure de l'appareil, comme illustré ci-contre.

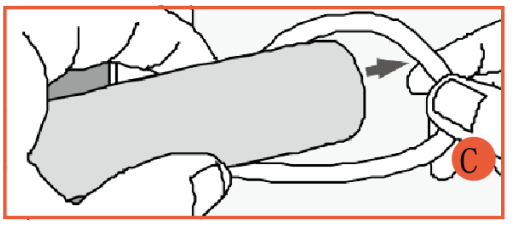
Une fois que vous avez fait passer l'extrémité inférieure des câbles de traction à travers les anneaux prévus à cet effet, puis que vous avez enfilé la poignée dans la boucle située à l'extrémité et que vous l'avez tirée vers le haut, vous avez correctement installé les câbles de traction.

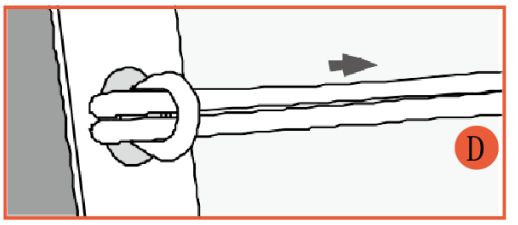
Avant et pendant l'utilisation de l'appareil, veillez à ce que les câbles de traction soient solidement fixés à la boucle prévue à cet effet. Vérifiez régulièrement cette fixation.

Si vous constatez des signes d'usure ou des défauts, ne continuez en aucun cas à utiliser les câbles de traction.



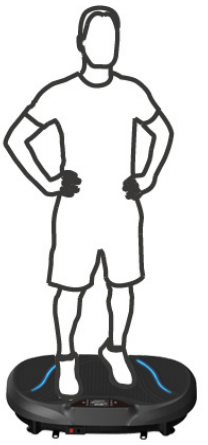




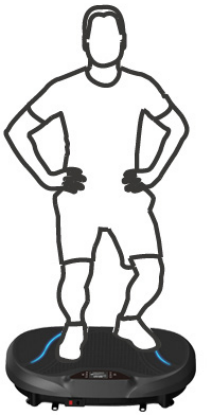


Entraînement

Position de base :
Placez-vous sur la pointe des pieds au centre de la surface de l'appareil. Redressez votre dos. Vos abdominaux doivent être contractés et vous devriez ressentir des changements dans la tension de vos mollets. Vous pouvez également plier les genoux à 90 degrés. Cette posture détend votre taille et vos hanches.



Position basse :
Alignez vos pieds et vos épaules sur l'appareil. Gardez le dos droit, fléchissez les genoux et contractez lentement les muscles de vos jambes. Pour augmenter l'intensité de l'entraînement, vous devez fléchir les genoux autant que possible. Vous ressentirez une tension dans les muscles de vos cuisses, de vos hanches et de votre dos. Cette posture fait travailler les muscles de vos cuisses, soulage les douleurs et les courbatures, favorise la circulation sanguine et réduit les dépôts graisseux.





Position à genoux :
Mettez-vous à genoux sur le sol, posez vos mains sur l'appareil à la largeur des épaules et maintenez le haut du corps penché vers l'avant.

Cette posture fait travailler vos articulations des épaules et vos bras.



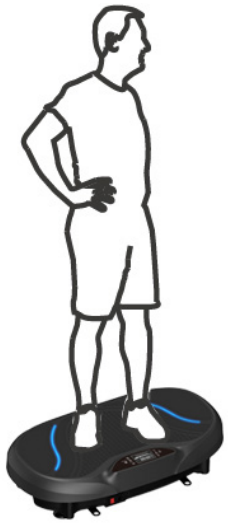
Massage des mollets :
Asseyez-vous devant l'appareil, le dos droit, et posez vos mains de chaque côté. Posez vos mollets sur la surface de l'appareil, les orteils tournés vers le haut. Cette position vous permet de vous détendre complètement tout en profitant d'un massage vigoureux des mollets.



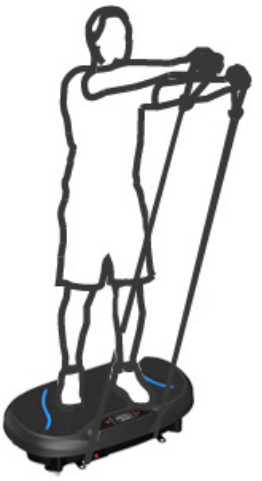
Assis devant l'appareil :
Asseyez-vous sur une chaise devant la plateforme vibrante.
Posez vos pieds sur l'appareil. Les vibrations de l'appareil vous aident à détendre les muscles de votre dos, de vos fesses et de vos cuisses.



Entraînement des cuisses :
Appuyez vos épaules contre le sol et allongez-vous, les deux jambes à plat sur l'appareil de massage ou les pieds posés sur la surface. Gardez les genoux serrés et soulevez vos hanches. À mesure que votre corps se soulève lentement, tendez vos talons vers le haut afin de contracter vos cuisses et vos hanches. Vous travaillez ainsi les muscles de vos cuisses.

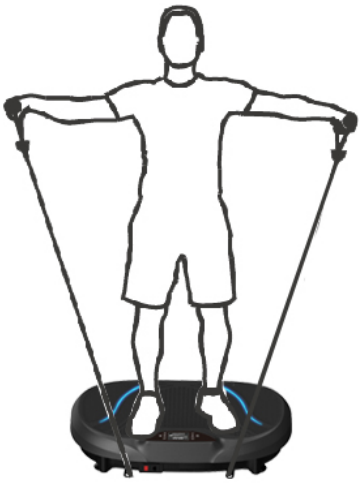


Entraînement des abdominaux :
Placez-vous sur l'appareil, tournez légèrement le haut du corps vers la droite, puis revenez à la position de départ et répétez le mouvement dans la direction opposée. Vous travaillez ainsi vos abdominaux et vos obliques.
Pour augmenter l'intensité de l'exercice, vous pouvez également utiliser les cordes de traction. Tenez-les devant vous, à hauteur d'épaules, pendant que vous effectuez l'exercice.

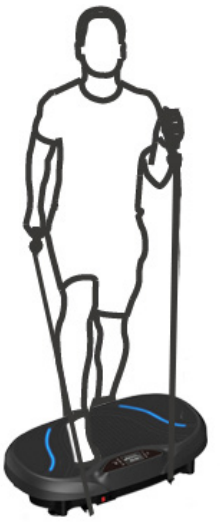


Entraînement à l‘aide des câbles de traction

Position de départ :
Placez-vous sur l‘appareil et alignez vos jambes et vos épaules, tout en saisissant les poignées des câbles de traction et en les amenant vers le haut jusqu‘à environ la hauteur des épaules.



Entraînement des épaules :
Placez-vous sur l‘appareil, saisissez fermement les poignées des câbles de traction et tendez vos bras sur les côtés, à hauteur des hanches. Levez les deux bras à hauteur des épaules, les paumes tournées vers le bas et les coudes légèrement fléchis, puis redescendez-les. Répétez ce mouvement plusieurs fois.



Entraînement d‘endurance musculaire :
Placez-vous prudemment sur l‘appareil. Tenez les câbles de traction devant votre poitrine, de manière à ce que vos paumes soient tournées l‘une vers l‘autre. Abaissez lentement vos bras derrière votre dos, puis étirez-les et tendez-les dans cette position. Ramenez-les ensuite à la position de départ. Vous pouvez bouger les bras en alternance ou les deux bras simultanément.
Pour accroître l‘efficacité de l‘exercice, effectuez-le les genoux fléchis ou en position de fente.

FR

NETTOYAGE ET RANGEMENT

- Nettoyez votre appareil exclusivement à l‘aide d‘un chiffon humide et d‘un produit nettoyant doux. Nettoyez l‘appareil immédiatement après utilisation. Assurez-vous que l‘appareil est éteint et que le cordon d‘alimentation est débranché du secteur avant de le nettoyer ou de le ranger.
- Avant de le ranger, vérifiez soigneusement que le cordon d‘alimentation ne présente aucun dommage. Si le cordon d‘alimentation est endommagé, veuillez contacter le service client et cesser d‘utiliser l‘appareil afin d‘éviter tout risque de blessure ou tout autre danger.
- Lorsque vous débranchez le cordon d‘alimentation, ne tirez pas sur le cordon lui-même. Débranchez le cordon d‘alimentation en tirant sur la fiche.
- Lors du rangement, veillez à ce que l’appareil soit posé avec la face supérieure vers le haut et qu’il ne soit pas retourné.
- Recommandation : pour nettoyer l’appareil, ajoutez une quantité appropriée de savon antibactérien dans de l’eau chaude. Humidifiez un chiffon, essorez-le et essuyez la surface de l’appareil avec celui-ci.

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

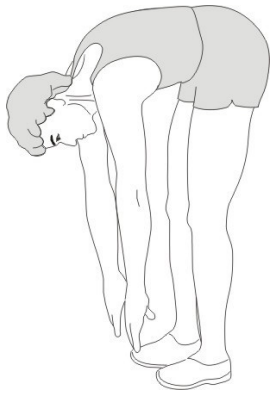
La phase améliore la circulation sanguine et aide les muscles à travailler correctement - le risque de crampe musculaire ou des blessures est réduit. Nous recommandons d'effectuer exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirer seulement si 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.



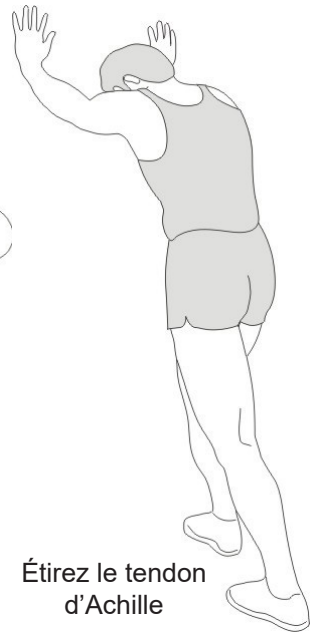
Étirez-vous latéralement



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.

DÉPANNAGE

Problèmes courants et solutions :

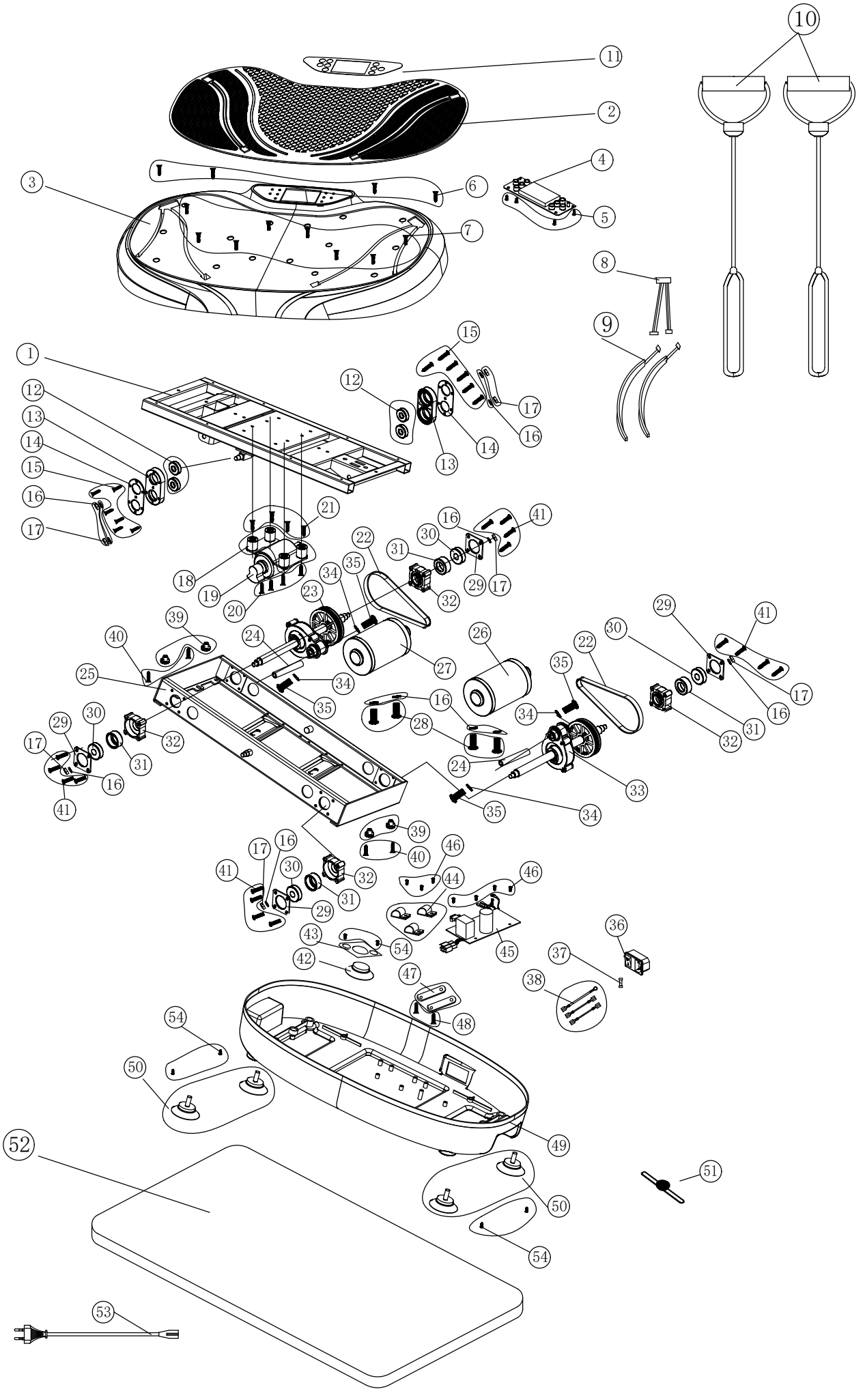
No.	Problème	Raisons possibles	Solutions
1	L'appareil ne démarre pas.	• La fiche n'est pas correctement branchée. • L'interrupteur d'alimentation est éteint. • Le fusible a sauté.	• Branchez la fiche. • Mettez l'appareil sous tension : le voyant s'allume. • Le fusible doit être remplacé. Veuillez contacter le service client.
2	L'appareil émet un bourdonnement lorsqu'il fonctionne.	Il s'agit d'un bruit normal qui se produit lorsque l'appareil fonctionne ; il ne s'agit pas d'un défaut mécanique.	Il s'agit d'un phénomène normal ; aucune mesure n'est nécessaire.
3	La télécommande ne contrôle pas l'appareil.	• La pile de la télécommande est à plat. • La télécommande est trop éloignée de l'appareil.	• Remplacez la pile. • La portée effective de la télécommande est de 2,5 mètres.
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.
6	Le message d'erreur « Er01 » ou « ER02 » s'affiche	Défaut du moteur ou défaut électrique.	Éteignez l'appareil et débranchez-le du secteur. Attendez 1 minute, puis redémarrez-le.

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

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Tension nominale : 220–240 V CA
Puissance nominale : 440 W
Fréquence nominale : 50/60 Hz
Charge maximale : 120 kg
Fusible : 2 A
Consommation électrique à l'arrêt : ≤ 0,5 W
Niveaux de vitesse : 1–120
Fréquences : 7–13 Hz (oscillation) / 20–40 Hz (vibration) / 6–10 Hz (linéaire)
Amplitudes : 0-12 mm (oscillation) / 1-2 mm (vibration) / 0-8 mm (linéaire)
Haut-parleur : 3 W, référence : SKANDIKA
Dimensions du tapis de protection du sol : 680 × 370 × 2,5 mm

N° de pièce	Description	Spécifications	Qté
1	Châssis principal		1
2	Revêtement de la plate-forme	PVC 80°	1
3	Couvercle supérieur	ABS	1
4	Carte électronique principale		1
5	Vis autotaraudeuse à empreinte cruciforme et tête fraisée	ST3*8	4
6	Vis de machine à empreinte cruciforme et tête fraisée	M5*12 mm	4
7	Vis triangulaire à empreinte cruciforme et tête fraisée	M4*10	8
8	Bande LED à double dérivation	L 150 mm et L 170 mm	1
9	Bande LED	L 230 mm	2
10	Bande de résistance	1 000*113 mm	2
11	Autocollant pour la console	236,75 × 54,85 mm	1
12	Roulement	6 000 roulements à billes	4
13	Douille	69*40*12 mm, POM	2
14	Plaque de renfort	83 × 46 × 2 mm, Q235	2
15	Vis	ST5 × 12	12
16	Rondelle plate	Ø 8,5 × 16 × 1,5	12
17	Écrou de blocage	M8	8
18	Insert double face M5 Colonne en caoutchouc (courte)	ø 20 × 20 mm, 60° caoutchouc naturel	4
19	Moteur double face	90V	1
20	Vis combinée à empreinte cruciforme et six pans extérieurs	M5*10mm	4
21	Vis à tête fraisée à empreinte cruciforme	M5*8mm	4
22	Courroie trapézoïdale	366J-4P	2
23	Ensemble de broche linéaire avec goupille d'arbre	Tige de traction en forme de huit	1
24	Goupille d'arbre	12 × 40,5 mm, M8	2
25	Châssis inférieur		1
26	Moteur 64	Longueur de câble : 240 mm, 90 V	1
27	Moteur 68	Longueur de câble : 240 mm, 90 V	1
28	Goujon combiné à empreinte cruciforme et six pans extérieurs	M8 × 12	4
29	Plaque de pression de la broche		4
30	Roulement	Roulement à billes 6201	4
31	Douille de roulement	Pour roulement 6201, caoutchouc, 80°	4
32	Siège de broche	43 × 43 × 19 mm, POM	4
33	Ensemble de broche oscillante avec goupille d'arbre	Tige de traction en forme de huit	1
34	Rondelle élastique M8	ø8,5 × ø12,5 × 2 mm	4
35	Vis à tête cylindrique à six pans creux	M8*20	4
36	Support de commutateur 3-en-1 à 8 positions avec fusible		1
37	Fusible 5*20-3,15 A	3.15A	1
38	Jeu de câbles de raccordement		1
39	Colonne isolante	ABS	4
40	Vis combinée à empreinte cruciforme et six pans creux	ST4*16	4
41	Vis combinée à empreinte cruciforme et six pans creux	M5*30	16
42	Haut-parleur	4 ohms, 3 W	1
43	Plaque de fixation pour haut-parleur	ABS	1
44	Pince de câble 4R	40 × 9 × 1 mm	3
45	Carte de commande inférieure		1
46	Vis autotaraudeuse à tête plate et empreinte cruciforme	M4*10	7
47	Languette de traction métallique	24*79*T3	2
48	Vis combinée à tête cylindrique	M6*14	2
49	Boîtier inférieur	ABS	1
50	Patins de pied	Caoutchouc-plastique M6 × 20 mm	4
51	Télécommande		1
52	Tapis	680 × 370 × 2,5 mm	1
53	Cordon d'alimentation	Norme américaine, 2400	1
54	Vis	M4 × 16 mm	6


10
11
2
4
3
6
5
7
8
9
15
1
12
17
16
13
14
21
18
19
20
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
39
40
41
46
44
45
36
37
38
47
48
49
50
51
52
53
54

FR

CONNEXION À L'APPLICATION SKANDIKA

L'ordinateur de bord de l'appareil peut également être connecté à l'application SKANDIKA via Bluetooth.

Pour ce faire, scannez le code QR correspondant ci-dessous à l'aide de votre appareil mobile, puis, une fois l'application téléchargée et installée, configurez-la en suivant les instructions fournies dans l'application.

SKANDIKA APP POUR ANDROID (GOOGLE PLAY STORE)

SKANDIKA APP POUR APPLE iOS (DE)

SKANDIKA APP POUR APPLE iOS (GB)

SKANDIKA APP POUR APPLE iOS (FR)

CONNEXION BLUETOOTH À UNE CEINTURE THORACIQUE

L'appareil peut être connecté à l'application SKANDIKA via Bluetooth. Une fois cette connexion établie, l'application permet également de connecter une ceinture thoracique en option. Pour vous connecter à une ceinture thoracique, vous devez disposer d'une ceinture thoracique compatible vendue séparément, par exemple la ceinture thoracique **SKANDIKA** (voir le code QR ci-dessous).



SKANDIKA

Ceinture thoracique Bluetooth

Pour un entraînement cardio ciblé et basé sur la fréquence cardiaque (HRC), il est important de surveiller en permanence votre pouls pendant la séance et d'adapter votre effort si nécessaire.
- Interface Bluetooth
- Taille réglable
- Compatible avec l'application Skandika

Vous pouvez acheter ce produit via le code QR suivant :

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

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente, MAX Trader GmbH déclare que le type d'équipement radio [SF-3820 / SF-3821 V2800 plus] est conforme à la directive 2014/53/UE.
Le texte complet de la déclaration de conformité UE est disponible à l'adresse Internet suivante :
https://skandika.com/wp-content/uploads/eu-konformitaetserklaerung_SF-3820.pdf

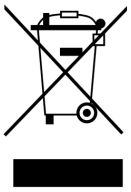
Dans le cadre du travail continu d'amélioration des produits, nous nous réservons le droit de procéder à des modifications techniques et de design.

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**

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

CE

SF-382x DE_GB_FR 08/2026 Ver. 1.1