

# STUDIO VIBRATION PLATE 700



Art.-Nr. 1083 (silber/silver) | SF-1700 (blau/blue)

AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG  
ASSEMBLY INSTRUCTIONS and USER GUIDE



SPECIAL EDITION JOEY KELLY

*Joey Kelly*

# VORWORT

## Bevor Sie beginnen

Vielen Dank, dass Sie sich für eines unserer Produkte entschieden haben. Die Qualität jedes einzelnen Produkts wird bestmöglich geprüft und doch können gelegentliche Fehler nicht komplett ausgeschlossen werden. Sollten Sie feststellen, dass dieses Produkt in irgendeiner Art fehlerhaft ist oder dass ein Teil fehlt, nehmen Sie bitte Kontakt mit dem Händler auf. Bitte lesen Sie die Sicherheitshinweise und diese Anleitung gründlich durch, um das Gerät immer richtig und effizient bedienen und nutzen zu können. Eine unsachgemäße Handhabung kann zu Verletzungen und/oder Schäden am Gerät führen.

1. Die Stromversorgung muss den Vorgaben für das Gerät entsprechen (220 V - 240 V / 50 Hz). Benutzen Sie keine Mehrfachsteckdosen oder Verlängerungskabel.
2. Das Stromkabel darf nicht gequetscht oder eingeklemmt werden, das dies zu Kurzschluss oder Feuer führen könnte.
3. Entfernen Sie Schmutz vom Stecker bzw. dem elektrischen Anschlusskabel mit einem trockenen Tuch, um Gefährdungen durch Feuer oder elektrischen Schlag zu verhindern.
4. Stellen Sie das Gerät mit einem Mindestabstand zur Wand von 20 cm auf, um Fehlfunktionen zu vermeiden.
5. Stellen Sie das Gerät auf einer ebenen, festen Fläche auf bzw. justieren Sie es entsprechend.
6. Nach der Benutzung drücken Sie die AUS-Taste. Steigen Sie erst vom Gerät, wenn dieses vollständig angehalten hat.
7. Trennen Sie die Stromzufuhr, wenn das Gerät nicht in Gebrauch ist.
8. Benutzen Sie das Gerät nicht unsachgemäß während des Gebrauchs.
9. Ältere Menschen, Kinder und Menschen mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen dürfen das Gerät nur unter qualifizierter Aufsicht verwenden.
10. Das Gerät darf nicht gleichzeitig von mehreren Personen benutzt werden.
11. Wasser vom Gerät fernhalten. Sollte dennoch einmal Flüssigkeit ins Geräteinnere vordringen, stoppen Sie sofort den Gebrauch und trennen Sie das Stromkabel von der Stromzufuhr.
12. Um Korrosion zu vermeiden, reinigen Sie das Gerät regelmäßig und vor längerer Lagerung mit einem trockenen Tuch.
13. Das Gerät / Stromkabel nie mit nassen Händen berühren.
14. Knicken oder quetschen Sie das Stromkabel nicht und stellen Sie keine schweren Gegenstände darauf.
15. Bei unregelmäßigen oder ungewöhnlichem Verhalten des Geräts, insbesondere bei Problemen am Stromkabel, bitten wir Sie, sich mit uns in Verbindung zu setzen.
16. Stellen Sie das Gerät nicht in feuchter Umgebung auf, um elektrischen Schlag oder Schäden am Gerät zu vermeiden.
17. Stellen Sie keine Gegenstände auf der Platte ab.
18. Trennen Sie die Stromversorgung vor jeder Reinigung.
19. Bestehen elektrische Probleme oder sind defekte Teile sichtbar, stoppen Sie sofort den Gebrauch und trennen Sie das Stromkabel von der Stromzufuhr. Kontaktieren Sie den Kundendienst.
20. Das Gerät darf nur von dafür fachlich ausgebildeten Personen zur Reparatur geöffnet werden.
21. Konsultieren Sie Ihren Arzt vor dem Beginn eines Trainings, um herauszufinden, ob ein Training mit dieser Vibrationsplatte für Ihre individuelle Situation geeignet ist.
22. Benutzen Sie das Gerät nur, wenn Sie sich gut fühlen und nicht in Behandlung sind. Patienten mit Krebs, Herzkrankheiten, Epilepsie, Osteoporose, künstlichen Gliedmaßen, Implantaten, anderen ernsthaften Erkrankungen oder Vibrationsempfindlichkeit dürfen das Gerät nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt benutzen.
23. Schwangere Frauen oder Frauen während der Menstruation oder Menschen mit einem Herzschrittmacher sollten ebenfalls vor Benutzung mit Ihrem Arzt sprechen.
24. Entfernen Sie lose Gegenstände (wie Ketten, Handys, Schlüssel, Messer u.ä.) vor dem Training, um Schäden oder Verletzungen zu vermeiden.
25. Haustiere und Kinder unter 12 Jahren müssen stets einen Sicherheitsabstand von 3 Metern zu der Vibrationsplatte einhalten.
26. Stecken Sie keine Fremdkörper oder Körperteile in die Öffnungen des Geräts.
27. Personen mit einem Gewicht von mehr als 150 kg dürfen dieses Produkt nicht benutzen.

# INHALTSVERZEICHNIS

DE

## Inhaltsverzeichnis

Produktübersicht .....	4
Bedienung .....	5
Aufbau .....	8
Trainingsanweisungen.....	10
Gleichgewichtsübungen .....	11
Übungsabbildungen.....	12
Hinweise und Pflege.....	18
Batterie-Entsorgung.....	18
Hinweise zum Umweltschutz.....	19
Technische Daten .....	19
Explosionszeichnung.....	20
Teileliste.....	21
Garantiebedingungen / Service.....	23

Besuchen Sie auch unsere Webseite  
für weitere Informationen

[www.skandika.com](http://www.skandika.com)



Scannen Sie den **QR-Code**  
mit Ihrem Smartphone

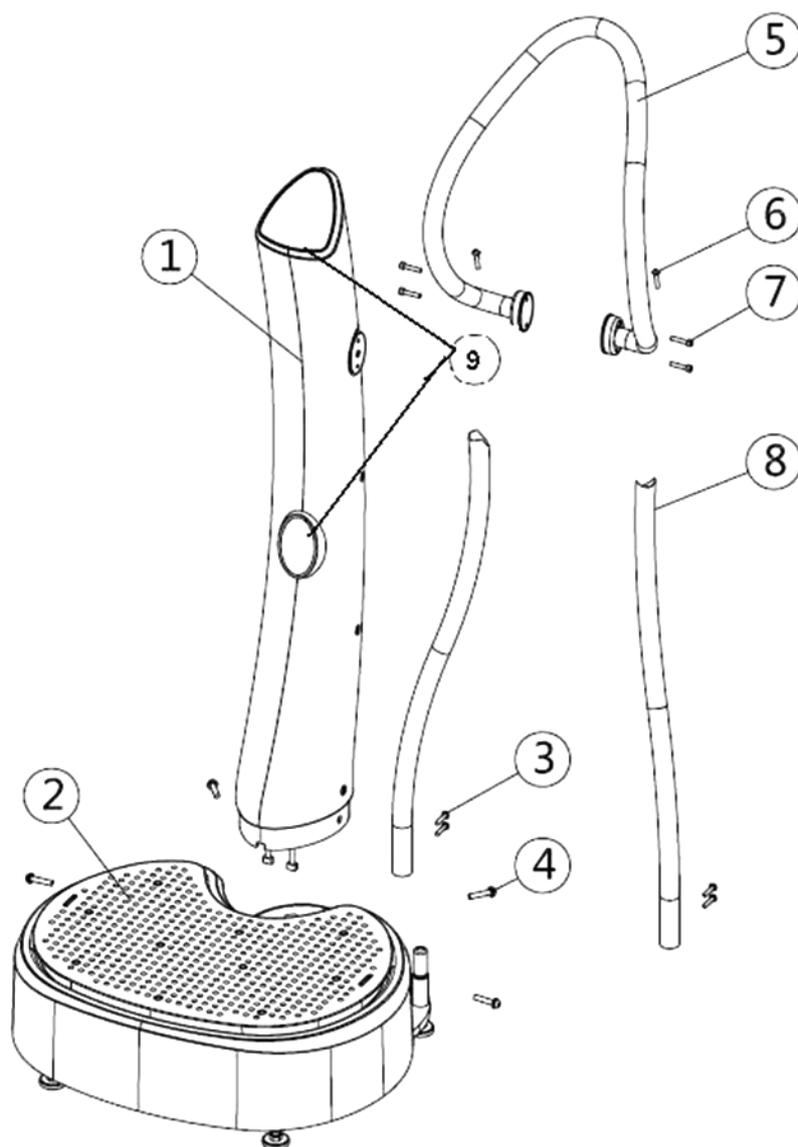


# PRODUKTÜBERSICHT

## Willkommen bei der Studio Vibration Plate 700!

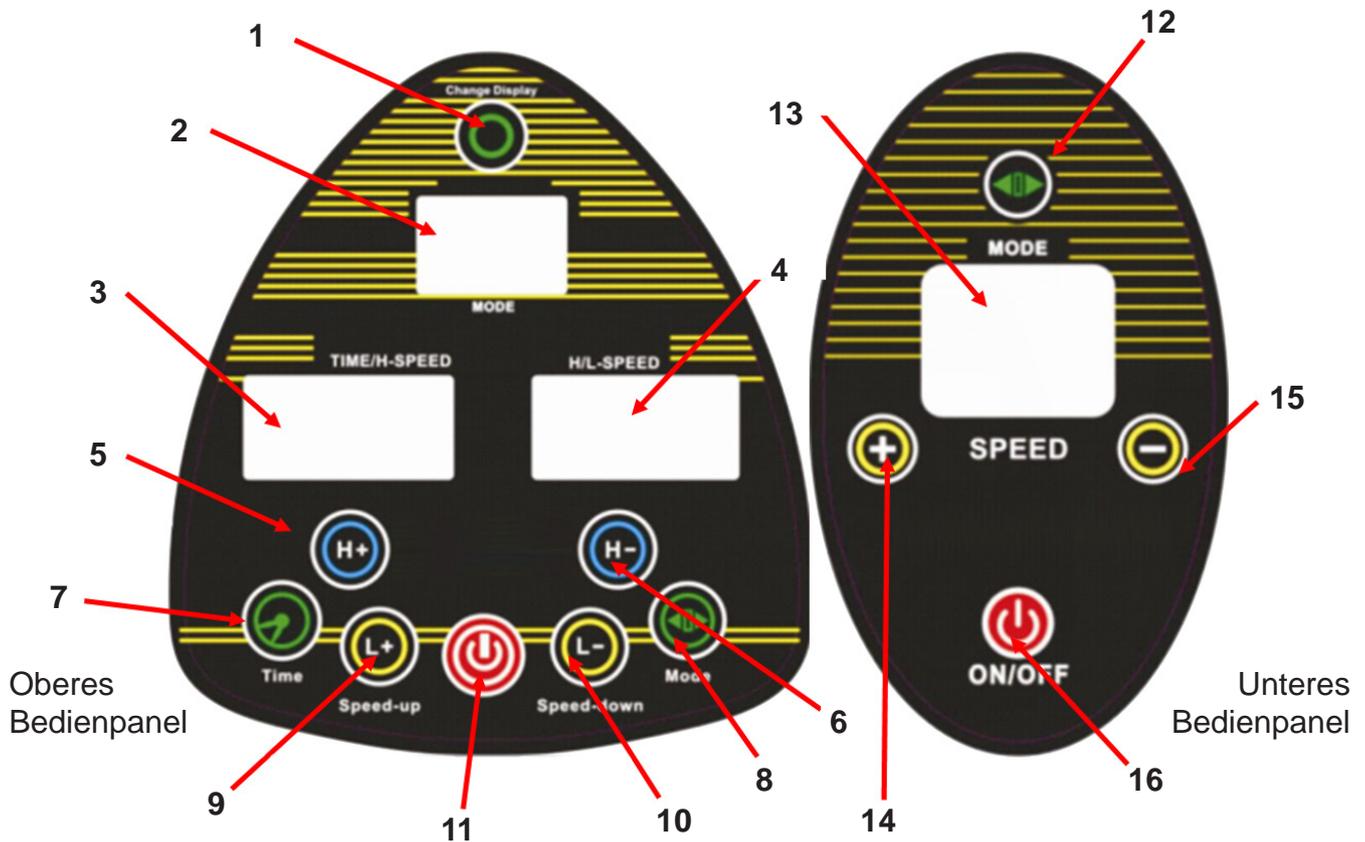
Die Vibration Plate 700 besteht aus einer Standfläche mit Anti-Rutschbeschichtung und einem Handlauf, sowie zwei Bedienpanels zur einfachen Bedienung aus jeder Übungshaltung heraus.

Die Standfüße sorgen für einen sicheren Stand. Eine geeignete Bodenschutzmatte (z.B. die SKANDI-KA Unterlegmatte) sollte zum Schutz des Untergrundes verwendet werden.



- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1. Hauptstrebe      | 6. Schraube (M6x45) |
| 2. Basis            | 7. Schraube (M6x30) |
| 3. Schraube (M6X15) | 8. Unterer Handlauf |
| 4. Schraube (M8X20) | 9. Bedienpanels     |
| 5. Oberer Handlauf  |                     |

## Die Bedienpanels



## Funktionen des oberen Bedienpanels

1		Mit dieser Taste wechseln Sie zwischen der Zeit- und der Vibrationsfrequenz-Anzeige während der Gerätebenutzung.
2		In der „Modus“-Anzeige wird der gerade genutzte Betriebsmodus (manuell oder automatisch) angezeigt.
3		Zeit (Countdown) bzw. Vibrationsfrequenz der horizontalen Vibration werden hier abwechselnd angezeigt.
4		Vibrationsfrequenz der horizontalen Vibration bzw. der vertikalen Vibration werden hier abwechselnd angezeigt.
5		Drücken Sie diese Taste, um die Vibrationsfrequenz der horizontalen Vibration manuell zu erhöhen (von Stufe 1 bis 60).
6		Drücken Sie diese Taste, um die Vibrationsfrequenz der horizontalen Vibration manuell zu vermindern (von Stufe 60 bis 1).

# BEDIENUNG

7		Mit dieser Taste können Sie die Trainingszeit einstellen. Die Zeit wird als Vorgabe eingestellt und läuft dann als Countdown bis null. Bei null stoppt das Gerät automatisch. Die Standard-Vorgabe sind 10 Minuten. Nach Auswahl des manuellen Modus drücken Sie diese Taste und dann H+ oder H-, um die Laufzeit der horizontalen Vibration einzustellen und L+ oder L-, um die Laufzeit der vertikalen Vibration einzustellen. Drücken Sie dann die EIN-/AUS-Taste.
8		Mit dieser Taste kann ein Trainingsmodus ausgewählt werden. Wählen Sie zwischen „HL“, „P1“, „P2“ und „P3“. „HL“ ist der manuelle Modus. P1 bis P3 sind Automatik-Modi, bei denen das Gerät automatisch die verschiedenen Vibrationsfrequenzen und die Trainingszeit kontrolliert (genaue Angaben zu den einzelnen Programmvorgaben folgen später). Drücken Sie nach der Auswahl des Modus die EIN-/AUS-Taste, um das Training zu beginnen.
9		Drücken Sie diese Taste, um die Vibrationsfrequenz der vertikalen Vibration manuell zu erhöhen (von Stufe 1 bis 60).
10		Drücken Sie diese Taste, um die Vibrationsfrequenz der vertikalen Vibration manuell zu vermindern (von Stufe 60 bis 1).
11		EIN/AUS-Taste für den Beginn oder zum Beenden des Trainings.

## Funktionen des unteren Bedienpanels

12		Mit dieser Taste kann ein Trainingsmodus ausgewählt werden. Wählen Sie zwischen „HL“, „P1“, „P2“ und „P3“. „HL“ ist der manuelle Modus. P1 bis P3 sind Automatik-Modi, bei denen das Gerät automatisch die verschiedenen Vibrationsfrequenzen und die Trainingszeit kontrolliert (genaue Angaben zu den einzelnen Programmvorgaben folgen später). Drücken Sie nach der Auswahl des Modus die EIN-/AUS-Taste, um das Training zu beginnen.
13		Anzeigefenster für den aktuellen Modus, die Zeit oder die Vibrationsfrequenz.
14		Drücken Sie diese Taste, um die Vibrationsfrequenz der horizontalen und der vertikalen Vibration manuell gleichzeitig zu erhöhen (von Stufe 1 bis 60).
15		Drücken Sie diese Taste, um die Vibrationsfrequenz der horizontalen und der vertikalen Vibration manuell gleichzeitig zu vermindern (von Stufe 60 bis 1).
16		EIN/AUS-Taste für den Beginn oder zum Beenden des Trainings.

## Die Vorgaben der Automatikprogramme

### P1

**Horizontale Vibration:**

30 34 38 42 46 50 54 58 54 50 46 42 38 34 30 26 22 18 14 10 6 2 6 10 14 18 22 26

**Vertikale Vibrationsfrequenz:**

30 26 22 18 14 10 6 2 6 10 14 18 22 26 30 34 38 42 46 50 54 58 54 50 46 42 38 34

**Zeitintervall:** 5 Sekunden

### P2

**Horizontale Vibration:**

5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 55 50 45 40 35 30 25 20 15 10 5

**Vertikale Vibrationsfrequenz:** Stop

**Horizontale Vibration:** Stop

**Vertikale Vibrationsfrequenz:**

5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 55 50 45 40 35 30 25 20 15 10 5

**Zeitintervall:** 10 Sekunden

### P3

**Horizontale Vibration:** 2 40

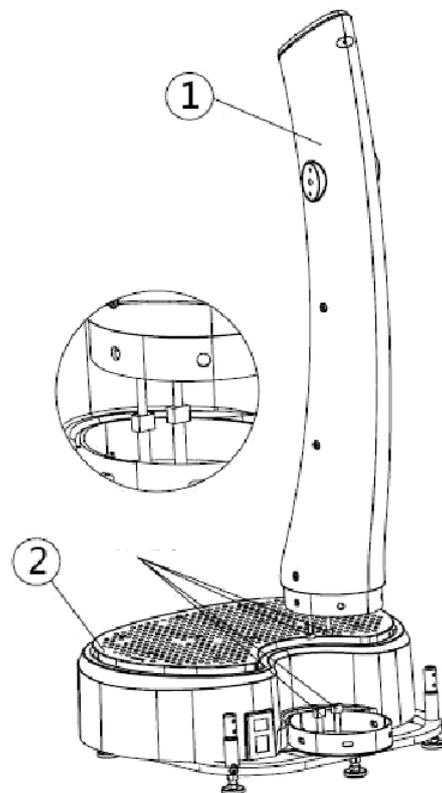
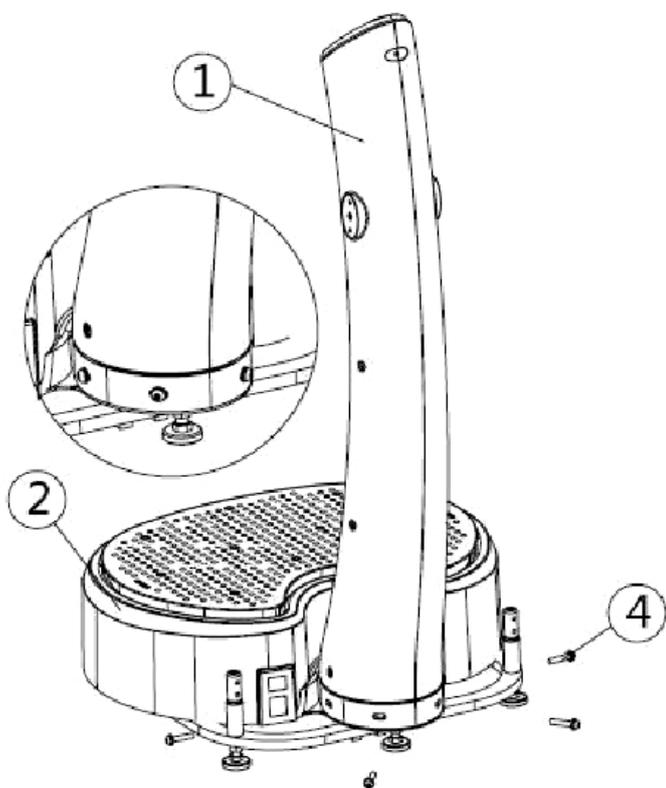
**Vertikale Vibrationsfrequenz:** 40 2

**Zeitintervall:** 5 Sekunden

# AUFBAU

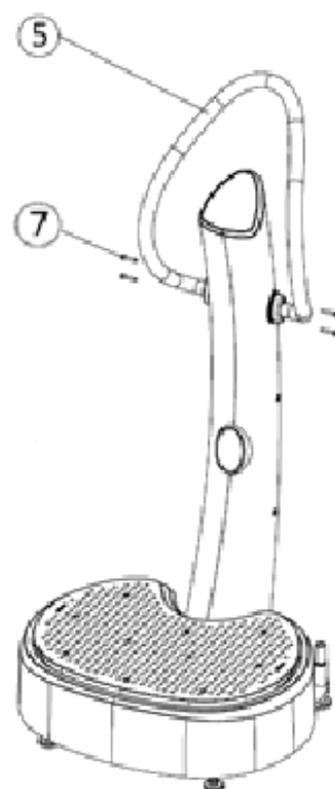
## Schritt 1

Entnehmen Sie die Hauptstrebe (1) und die Basis (2) dem Karton. Verbinden Sie die beiden Kabel (Ober- und Unterteil des Steuerkabels) miteinander.



## Schritt 2

Stecken Sie die Hauptstrebe (1) in die Basis (2) und verschrauben Sie diese Verbindung mit den Schrauben M8x20 (4) wie dargestellt. Montieren Sie die Standfüße.

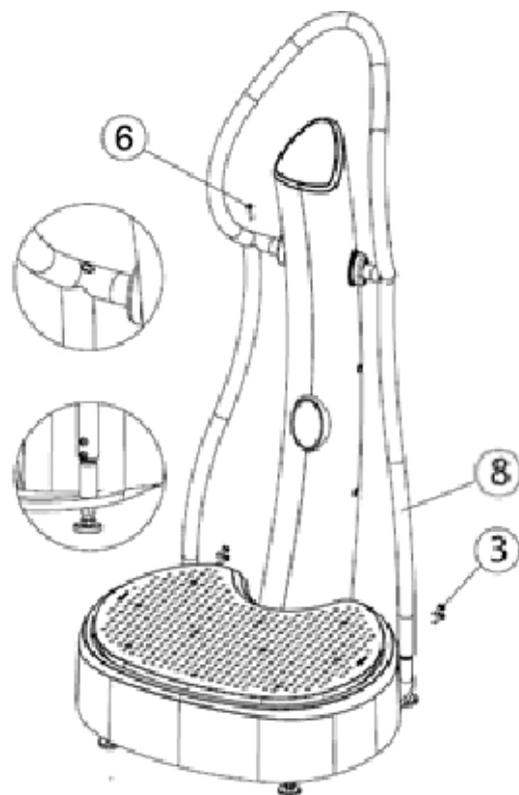


## Schritt 3

Befestigen Sie den oberen Handlauf (5) mit den Schrauben M6x30 (7).

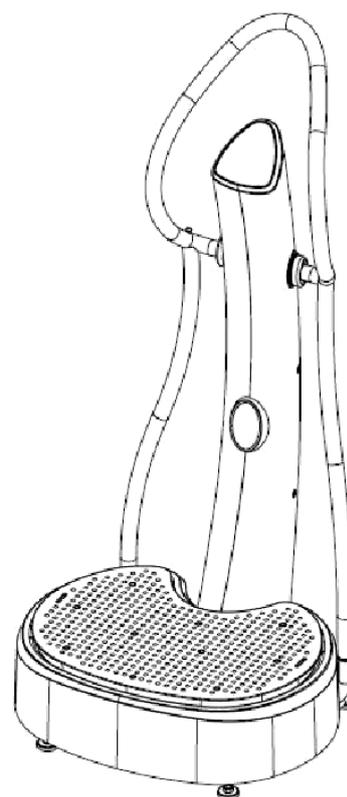
## Schritt 4

Der untere Handlauf (8) wird mit den Schrauben M6x15 (3) und M6x45 (6) wie abgebildet angebracht.



## Schritt 5

Damit ist das Gerät fertig aufgebaut. Achten Sie darauf, dass alle Schraubverbindungen fest sitzen und kontrollieren Sie die Verbindungen auch später in regelmäßigen Abständen.



# TRAINING

## Trainingsanweisungen

1. Es ist empfehlenswert, vor Beginn des Trainings 1 Glas Wasser zu trinken. Je Tag sollten generell ca. 3 Liter Wasser zur Aufrechterhaltung einer guten Gesundheit getrunken werden.
2. Stecken Sie das Netzkabel in den Netzanschluss des Geräts.
3. Nehmen Sie die gewünschte Position auf dem Gerät ein, wie auf den Abbildungen gezeigt.
4. Wählen Sie einen Modus (Manuell oder eines der Programme) und drücken Sie den EIN-/AUS-Knopf, um das Gerät zu starten.
5. Trainieren Sie mit dem Gerät nicht länger als 20 Minuten.
6. Wir empfehlen das Training 3-4 mal wöchentlich, mit jeweils einem Tag Pause dazwischen.

# GLEICHGEWICHTSÜBUNGEN

## Gleichgewichtsübungen

1. Fußgelenk, Kniegelenk, Hüfte in eine gerade Beinachse bringen. So bekommen Sie Stabilität.
2. Ein Bein abwinkeln, Arme ausbreiten und versuchen das Gleichgewicht zu halten.
3. Sollten Sie sich unsicher fühlen, stellen Sie das Gerät vor eine Wand, damit Sie sich notfalls an der Wand abstützen können, wenn Sie das Gleichgewicht verlieren.
4. Variieren Sie die Übung mit dem anderen Bein.
5. Zur weiteren Steigerung der Schwierigkeit benutzen Sie Hanteln (oder alternativ Wasserflaschen). Halten Sie diese an den ausgestreckten Armen und führen Sie sie dynamisch nach oben und unten, vor und zurück.



# TRAININGSÜBUNGEN

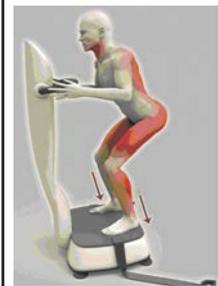
Die folgenden Übungsabbildungen wurden mittels Computer auf einem generischen Gerätemodell erstellt. Ihr Gerät kann andere Ausstattungsmerkmale aufweise (z. B. keine Bänder oder keine Griffe). In diesem Fall sind Teile der abgebildeten Übungen nicht möglich.

## A. Kräftigungsübungen werden mit geringem Übungstempo ausgeführt.



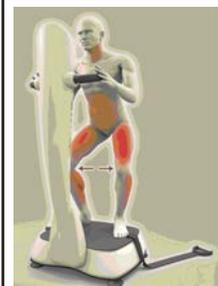
### A 1 Stehen auf dem Gerät

Stellen Sie sich mit zur Hüfte parallel ausgerichteten Füßen auf die Vibrationsplatte. Knicken Sie in den Knien leicht ein und erfassen Sie locker die Griffe. Führen Sie kleine und langsame Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen aus. Stellen Sie sich abwechselnd auf die Zehenspitzen und die Fersen.



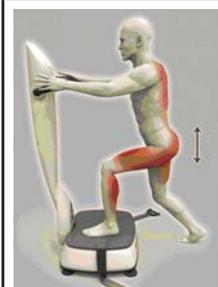
### A 2 Tiefer Kniebeugen-Stand

Stellen Sie sich mit deutlich angewinkelten Knien auf das Gerät. Erfassen Sie locker die Griffe. Die Knie sollten NICHT über die Zehenspitzen herausragen. Nehmen Sie eine stabile Standposition ein und spannen Sie alle ca. 30 Sekunden Ihre Oberschenkelmuskulatur an.



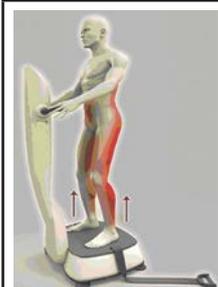
### A 3 Kniebeuge-Stand mit abgespreizten Beinen

Stellen Sie sich mit flachen Füßen auf die Vibrationsplatte. Ihre Zehen sollten nach außen zeigen. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Fußsohlen und spannen Sie die Muskulatur des Oberschenkels an. Als Variation können Sie Ihr Gewicht auf die Außenseiten der Fußsohlen verlagern.



### A 4 Ausfallschritt

Ein Fuß steht auf dem Gerät, der andere auf dem Fußboden. Die Hüften, Knie und Knöchel werden so gebeugt, dass der gewünschte Tiefstand erreicht wird. Als Variation kann der Ausfallschritt mit mehr Belastung auf dem vorderen Bein ausgeführt werden.



### A 5 Wadenheben

Stehen Sie aufrecht auf der Vibrationsplatte. Erfassen Sie locker die Griffe. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen. Sie können diese Übung auch in Kombination mit dem Kniebeugen-Stand ausführen.

	<p><b>A 6 Triceps Dips</b> Den Körper vom Gerät abgewandt, ergreifen Sie die Ecke der Vibrationsoberfläche und drücken sich leicht nach oben. Die Arme werden dabei leicht durchgedrückt, die Hüfte dabei leicht nach unten gesenkt und die Schulterblätter zusammengedrückt. Sie sollten die Spannung in den Oberarmen und den Schultern spüren. Für eine effektivere Übungsausführung, strecken Sie die Beine aus.</p>
	<p><b>A 7 Brustmuskulatur</b> Vor dem Gerät stehend ergreifen Sie die beiden Bänder in Brusthöhe und ziehen diese nach hinten. Sie sollten die Spannung in den Brustmuskeln und im Bizeps spüren. Für eine effektivere Ausführung können Sie diese Übung auch stehend auf der Vibrationsplatte ausführen.</p>
	<p><b>A 8 Rücken</b> Stellen Sie sich vor das Gerät, beugen Sie die Knie leicht und halten Sie die Schulterblätter weit auseinander. Ihr Oberkörper sollte leicht vorwärts gebeugt sein. Die Schultern hinten halten und die Bänder soweit wie möglich in Richtung Hüfte ziehen. Sie sollten die Spannung im gesamten Rückenbereich und den Schultern spüren.</p>
	<p><b>A 9 Schultern</b> Vor dem Gerät stehend ergreifen Sie die beiden Bänder in Brusthöhe und ziehen diese nach oben. Sie sollten die Spannung im Schulterbereich spüren. Verändern Sie die Längen der Bänder je nach Ihrer Körpergröße.</p>
	<p><b>A 10 Schulterdrücken</b> Stellen Sie sich wie abgebildet vor das Gerät (Oberkörper bildet eine parallele Linie mit der Oberfläche). Die Hände schulterweit auseinander nehmen und Beine und Rücken gerade halten. Den Kopf leicht anheben. Nun langsam den Oberkörper nach unten senken und wieder mit den Armen nach oben bringen. Diese Übung trainiert die Schultern und die Oberarme.</p>

# TRAININGSÜBUNGEN

	<p><b>A 11 Unterer Bauch</b> Stützen Sie sich auf Ihre Ellbogen und ergreifen Sie die vordere Kante der Plattenoberfläche. Rücken gerade halten. Drücken Sie Ihren Po langsam nach oben als wollten Sie das Gerät zu Ihren Füßen ziehen – Sie sollten die Spannung in der Bauchregion spüren. Als Abwechslung können Sie diese Übung auch aus dem Kniestand heraus absolvieren.</p>
	<p><b>A 12 Stehende Bauchübung</b> Stellen Sie sich in die Mitte der Vibrationsplatte mit schulterbreit auseinander gestellten Füßen. Ergreifen Sie die Haltegriffe. Halten Sie den Rücken gerade und die Knie leicht gebeugt. Drücken Sie nun den Oberkörper leicht nach unten. Sie spüren sofort die Spannung in der Bauchmuskulatur. Zur Variation können Sie einfach Ihre Arme weiter anwinkeln oder das Becken nach vorn bewegen.</p>
	<p><b>A 13 Seitliche Bauchmuskulatur</b> Die Füße direkt hintereinander platziert, wird ein Ellbogen direkt auf die Platte gestellt und der Oberkörper seitlich gedreht. Oberkörper, Kopf und Beine gerade halten und die Schultern nach unten drücken. Diese Übung trainiert die seitliche Bauchmuskulatur. Zur Variation können Sie zusätzlich die Hüften während der Übungsausführung nach oben drücken.</p>
	<p><b>A 14 Liegestütz</b> Knien Sie sich vor die Platte mit den Händen auf der Platte, die Schultern breit auseinander und die Finger einwärts gedreht. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und halten Sie den Rücken gerade. Führen Sie nun einen Liegestütz aus, um die Brustmuskulatur, den Trizeps und die Schultern zu trainieren. Zur Variation können Sie Ihre Beine zusätzlich strecken und abwechselnd nach oben bewegen.</p>
	<p><b>A 15 Bauch-Crunches</b> Legen Sie ein Kissen unter Ihren Rücken und heben Sie Ihre Beine an. Die Hände können Sie zur Unterstützung unter Ihren Kopf legen, dabei die Ellbogen parallel zum Boden halten. Führen Sie nun einen Crunch aus, indem Sie Ihren Oberkörper in Richtung Beine bewegen – Sie spüren die Spannung in der Bauchmuskulatur. Stellen Sie sicher, dass Ihr Po und Ihr unterer Rücken nicht den Bodenkontakt verlieren. Zur Variation können Sie zusätzlichen Ihren Oberkörper in der Hüftregion drehen oder auf Ihren Gesäßknochen in V-Position balancieren.</p>

# TRAININGSÜBUNGEN

## B. Dehnungsübungen werden mit geringem Übungstempo ausgeführt.

	<p><b>B 1 Oberschenkelstrecker</b></p> <p>Legen Sie ein Schienbein wie abgebildet auf die Vibrationsplatte auf, das andere Bein steht auf dem Boden. Oberkörper und Rücken gerade halten, Bauchdecke anspannen. Nun das Becken nach vorn drücken und dadurch die Oberschenkelmuskulatur dehnen. Variieren Sie diese Übung durch Vorziehen des hinteren Beines.</p>
	<p><b>B 2 Wadendehnung</b></p> <p>Seitlich auf das Gerät stellen wie abgebildet, die Zehen zeigen geradeaus. Das vordere Bein sollte leicht gebeugt sein, das hintere möglichst gestreckt. Nun die Ferse des hinteren Beines nach unten drücken – Sie sollten die Dehnung in der Wade spüren. Anschließend mit dem anderen Bein wiederholen. Als Variation können Sie den Rücken gerade halten und das Becken nach vorn drücken.</p>
	<p><b>B 3 Abduktordehnung</b></p> <p>Seitlich auf die Vibrationsplatte stellen mit einem Fuß nahe der Griffstütze. Den anderen Fuß vor die Platte stellen. Das Bein vor der Platte leicht beugen und das andere Bein seitlich strecken. Oberkörper aufrecht halten und dann den Po nach unten in Richtung Boden drücken. Diese Übung dehnt die Innenseiten der Oberschenkel. Mit der anderen Seite wiederholen.</p>
	<p><b>B 4 Dehnung der Brustmuskulatur</b></p> <p>Mit dem Rücken zum Gerät vor die Vibrationsplatte setzen. Die Finger ergreifen die Kante des Gerätes hinter dem Rücken. Durch Nach-unten-Drücken der Schultern werden Brustmuskulatur und Schultern gedehnt. Sie können zusätzlich leicht an den Bändern nach jeder Seite ziehen, um die Übung effektiver zu gestalten.</p>
	<p><b>B 5 Schulterdehnung</b></p> <p>Stellen Sie sich vor das Gerät mit dem Rücken der Platte zugewandt. Halten Sie ein Band hinter Ihrem Rücken etwa in Sitzhöhe. Die andere Hand nach oben zum hinteren Kopfe ausstrecken. Ziehen Sie nun am Band – dies wird Ihre Schulter- und Nackenmuskulatur dehnen. Wiederholen Sie anschließend mit der anderen Seite.</p>

# TRAININGSÜBUNGEN

## C. Massageübungen werden mit mittlerem Übungstempo ausgeführt.

	<p><b>C 1 Wadenmassage</b> Legen Sie sich vor das Gerät mit beiden Waden auf der Platte. Die Zehen zeigen an die Decke. Entspannen Sie einfach und genießen Sie die Vibrationsmassage.</p>
	<p><b>C 2 Oberarmmassage</b> Legen Sie ein Handtuch oder eine Unterlegmatte auf die Vibrationsplattform. Legen Sie sich seitlich (wie auf der Abbildung zu sehen) neben das Gerät mit leicht gebeugten Beinen. Das Handtuch bzw. die Unterlage sollte leicht über die Geräteecken herausragen. Einen Arm auf die Platte legen und entspannen. Danach mit dem anderen Arm wiederholen.</p>
	<p><b>C 3 Adduktorenmassage</b> Legen Sie sich seitlich neben das Gerät mit dem Gesicht auf das Gerät zeigend. Winkeln Sie ein Bein leicht an und legen Sie dieses auf die Vibrationsoberfläche – der Rest des Körpers berührt die Platte nicht. Anschließend die Massage mit dem anderen Bein wiederholen.</p>
	<p><b>C 4 Massage der vorderen Oberschenkelmuskulatur</b> Positionieren Sie sich wie abgebildet mit den Oberschenkelvorderseiten auf der Vibrationsplatte. Die Füße werden leicht gegen die Griffstütze gelehnt. Stützen Sie den Oberkörper mit einem Stuhl oder einem Tritt ab. Die Körpermitte ruht möglichst entspannt. Genießen Sie die Massage der vorderen Oberschenkel.</p>
	<p><b>C 5 Oberschenkel- und Po-Massage</b> Legen Sie sich mit dem Gesicht nach oben rüchlings auf Gerät und eine Unterlage wie abgebildet. Dabei sollten die Beine bis zur Hälfte des Pos auf der Vibrationsplattform liegen. Die Waden liegen nahe der Griffstütze. Diese Massageübung lockert Ihre Bein- und Po-Muskulatur.</p>

# TRAININGSÜBUNGEN

## D. Entspannungsübungen werden mit mittlerem Übungstempo ausgeführt.

	<p><b>D 1 Schulter- und Nackenentspannung</b> Knien Sie vor dem Gerät mit ausgestreckten Armen. Rücken und Nacken gerade halten. Ziehen Sie Ihren Oberkörper nach hinten, während die Arme auf der Plattform verbleiben. Diese Übung trägt zur Entspannung Ihres Nacken- und Schulterbereiches bei. Als Variation können Sie Ihre Hände mitsamt den Ellbogen auf die Plattform legen oder Ihre Hände in Richtung Gerätemitte drehen, wobei die Ellbogen nach außen zeigen.</p>
	<p><b>D 2 Oberkörperentspannung</b> Setzen Sie sich mit leicht gebeugten Beinen vor das Gerät, den Rücken in Richtung Gerät zeigend. Stellen Sie Ihre Ellbogen auf die Plattform und heben Sie Ihren Oberkörper nach oben. Rücken und Nacken gerade halten, die Schultern zurück. Diese Übung entspannt den Oberkörper. Als Variation können Sie auf der Plattform sitzen, mit den Armen oder Händen hinter Ihrem Rücken.</p>
	<p><b>D 3 Rückenentspannung</b> Legen Sie ein Kissen auf die Vibrationsplattform und setzen Sie sich mit abgespreizten Beinen darauf. Ihr Oberkörper sollte ganz entspannt sein. Sie sollten eine angenehme Vibration im Rücken, den Hüften und den Oberschenkeln spüren.</p>
	<p><b>D 4 Entspannung des unteren Rückens</b> Bedecken Sie die Plattform bis auf den Boden mit einer Matte und setzen Sie sich in abgewandter Position vor die Platte. Die Ellbogen ruhen auf der Platte und die Beine zeigen ausgestreckt vom Gerät weg. Entspannen Sie sich und fühlen Sie, wie die Vibration den unteren Rückenbereich lockert. Variieren Sie die Übung durch Anziehen der Beine und stärkeres Auflehnen auf die Platte.</p>
	<p><b>D 5 Fuß- und Beinentspannung</b> Stellen Sie einen Stuhl in die Nähe der Platte und setzen Sie sich darauf. Stellen Sie die Füße in die Mitte der Platte. Diese Übung verbessert die Blutzirkulation in Ihren Beinen und Füßen.</p>

# HINWEISE UND PFLEGE

## Hinweise

### Während der Benutzung des Gerätes

- Sollten Sie sich durch die Benutzung des Gerätes unwohl fühlen oder sonstige Auffälligkeiten auftreten, beenden Sie sofort das Training und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Benutzen Sie keine Gewalt. Es besteht das Risiko von Verletzungen und Fehlfunktionen können auftreten.
- Wenn das Gerät längere Zeit nicht genutzt wird, decken Sie das Gerät staubfrei ab.
- Wickeln Sie das Netzkabel nicht auf, weil das Fehlfunktionen am Gerät hervorrufen kann.

### Schutz des Gerätes

- Stellen und lagern Sie das Gerät niemals neben Hitzequellen bzw. Feuer, in direktem Sonnenlicht oder in feuchter, staub- oder gashaltiger Umgebung.
- Benutzen Sie das Gerät nicht in Feuchträumen wie Badezimmer, Swimming Pool oder Spa.
- Vermeiden Sie es, die Oberfläche des Geräts durch schwere Objekte, Schlagen oder Kratzen zu beschädigen.

## Pflege

Stellen Sie sicher, dass das Gerät ausgeschaltet und der Netzstecker von der Steckdose getrennt ist, bevor Sie das Gerät reinigen. Benutzen Sie keine ätzenden Reinigungsmittel, Benzin oder Lösungsmittel zur Reinigung und sprühen Sie keine Insektizide auf das Gerät.

Die Trittpläche kann mit einem leicht mit klarem Wasser angefeuchteten Tuch gereinigt werden - vor der Benutzung muss die Trittpläche jedoch vollständig getrocknet sein! Der Rest des Gerätes und die Fernbedienung sollten nur mit einem trockenen Tuch gereinigt werden.

Die regelmäßige Kontrolle und Pflege verlängert die Lebensdauer des Gerätes und schützt Sie bei Ihren Übungen. Überprüfen Sie alle 2 Monate die Schraubverbindungen des Gerätes und ziehen Sie diese bei Bedarf nach.

## Batterie-Entsorgung

Batterien gehören nicht in den Hausmüll.

Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben.

Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

Diese Zeichen/Kürzel finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:



Pb = Batterie enthält Blei

Cd = Batterie enthält Cadmium

Hg = Batterie enthält Quecksilber

# HINWEISE / TECHNISCHE DATEN

## Hinweise zum Umweltschutz



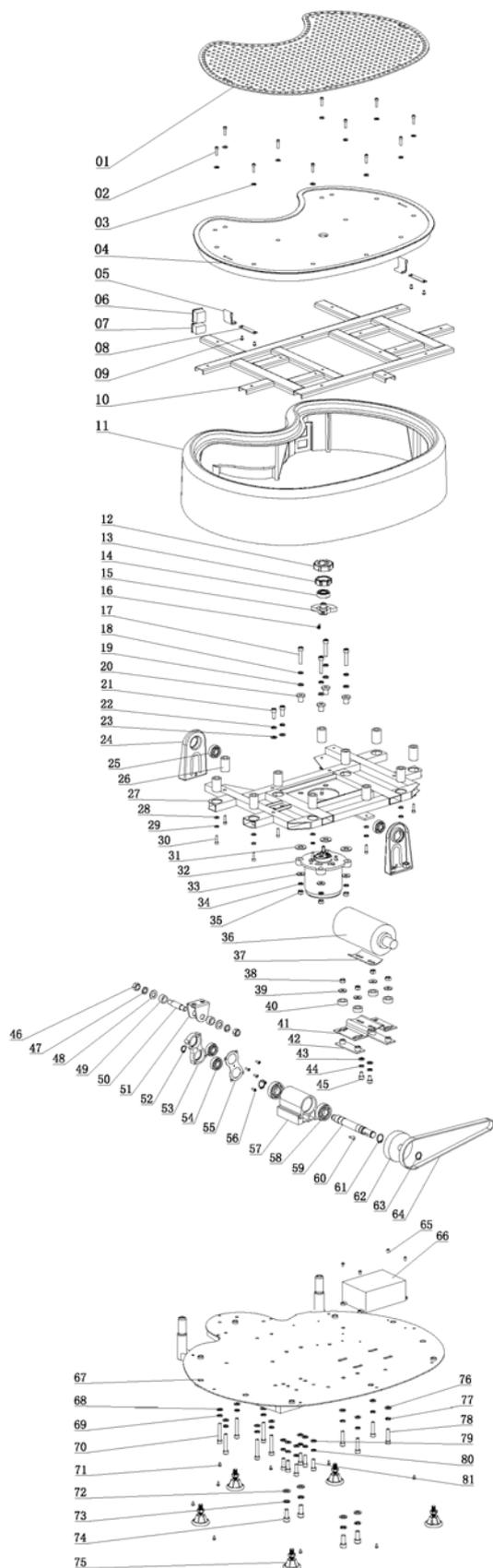
Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf 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.

## Technische Daten

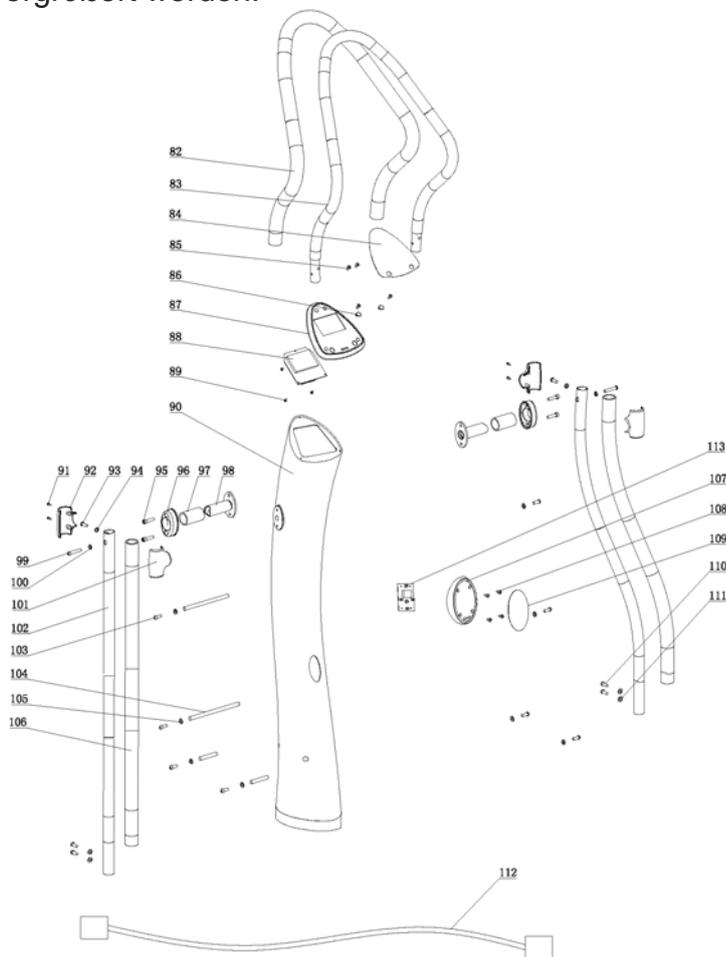
Eingangsspannung.....	220V - 240 V / 50 Hz
Oszillationsmotor .....	500 W
Vibrationsmotor .....	300 W
Oszillationsamplitude.....	0 - 8 mm
Oszillationsfrequenz .....	5 Hz - 14 Hz
Vibrationsamplitude .....	2 mm
Vibrationsfrequenz.....	15 - 40 Hz
Einstellbare Stufen .....	1 - 60
Betriebsbedingungen.....	0° - 35°C, Luftfeuchtigkeit 40-80 %
Lager-/Transportbedingungen .....	5° - 50°C, Luftfeuchtigkeit 40-80 %
Abmessungen.....	730 mm (L) x 700 mm (B) x 1.450 mm (H)
Max. Benutzergewicht .....	150 kg
Gewicht ca.....	36 kg

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



Bei mechanischen Schwierigkeiten jeglicher Art nutzen Sie bitte nachfolgende Explosionszeichnung. Hier sind alle Teile mit einer spezifischen Nummer gekennzeichnet. Bitte nennen Sie uns diese Nummer, um das Teil gegebenenfalls im Laufe der Garantiezeit kostenlos zu ersetzen. Auch die Versandkosten werden von Skandika getragen.

Nutzen Sie zur exakten Bestimmung der Teile, falls notwendig, bitte das kostenlose Benutzerhandbuch im pdf-Format auf [www.skandika.com](http://www.skandika.com). Hier kann die Zeichnung bis zu 500% vergrößert werden.



# TEILELISTE

DE

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Trittfläche	1
2	Zylindrische Schraube	11
3	Unterlegscheibe	11
4	Fußplatte	1
5	Winkel	2
6	Schalter	1
7	Buchse	1
8	Metallclip	2
9	Befestigungsstücke	4
10	Verstärkungsstreben	1
11	Basisgehäuse	1
12	Gummiführung	1
13	Lagereinsatz	1
14	Kugellager	1
15	Exzenter	1
16	Zylindrische Schraube	1
17	Zylindrische Schraube	4
18	Sicherheits-Unterlegscheibe	4
19	Unterlegscheibe	4
20	Motorisolierung	4
21	Zylindrische Schraube	2
22	Sicherheits-Unterlegscheibe	2
23	Unterlegscheibe	2
24	103/35 Basisrahmen	2
25	Kugellager	2
26	Vibrationsabsorber	11
27	Fußplattenausleger	1
28	Unterlegscheibe	11
29	Sicherheits-Unterlegscheibe	11
30	Zylindrische Schraube	11
31	Abstandsscheibe	4
32	Vibrationsmotor	1
33	Unterlegscheibe	4
34	Sicherheits-Unterlegscheibe	4
35	Mutter	4
36	Oszillationsmotor	1
37	Motorisolierungspad	1
38	Mutter	4
39	Unterlegscheibe	4
40	Isolationsscheibe f. Motorhalterung	4

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
41	Motorhalterung	1
42	Isolierung für Motorhalterung	2
43	Unterlegscheibe	4
44	Sicherheits-Unterlegscheibe	4
45	Zylindrische Schraube	4
46	Mutter	2
47	Sicherheits-Unterlegscheibe	2
48	Unterlegscheibe	2
49	Führung	2
50	Verbindungsachse	1
51	Halterung für Verbindungsachse	1
52	Federklammer für Verbindungsachse	1
53	Verbindungsstück	1
54	Kugellager	2
55	Kappe	1
56	Schraube	5
57	Aluminiumlager	1
58	Kugellager	2
59	Scheibenfeder	1
60	Exzenterachse	1
61	Federklammer für Exzenterachse	2
62	Antriebsrad	1
63	Federklammer	1
64	Keilriemen	1
65	Schraube	4
66	PCB Controller	1
67	Metallplatte	1
68	Unterlegscheibe	6
69	Sicherheits-Unterlegscheibe	6
70	Schraube	6
71	Gewindeschraube	9
72	Unterlegscheibe	4
73	Sicherheits-Unterlegscheibe	4
74	Schraube	4
75	Verstellbare Füße	5
76	Unterlegscheibe	4
77	Sicherheits-Unterlegscheibe	4
78	Schraube	4
79	Unterlegscheibe	6
80	Sicherheits-Unterlegscheibe	6

# TEILELISTE

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
81	Schraube	6
82	Schaumstoffrohr	1
83	Schaumstoffrohr	1
84	Bedienpanel-Aufkleber	1
85	Schraube	4
86	BMI Sensor Chip	2
87	Oberes Bedienpanel	1
88	Display PCB	1
89	Schraube	3
90	Hauptstrebe	1
91	Schraube	4
92	Abdeckung	2
93	Schraube	2
94	Unterlegscheibe	2
95	Schraube	4
96	Kunststoffabdeckung	2
97	Schaumstoffrolle	2
98	Führungsstange	2
99	Schraube	2
100	Unterlegscheibe	2
101	Abdeckung (ABS)	2
102	Unteres Rohr für Handlauf	2
103	Schraube	8
104	Stange	4
105	Unterlegscheibe	8
106	Schaumstoffrohr	2
107	Unteres Bedienpanel	1
108	Schraube	4
109	Aufkleber für unteres Bedienpanel	1
110	Schraube	4
111	Unterlegscheibe	4
112	Stecker / Netzteil	1
113	Platine	1

# GARANTIEBEDINGUNGEN / SERVICE

## 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, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantiebedingungen 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.

Für Ersatzteile kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse: [ersatzteile@maxtrader.de](mailto:ersatzteile@maxtrader.de)

Für alle anderen Fragen rund um das Produkt stehen wir Ihnen auch gerne unter folgender Telefonnummer zur Verfügung: **01805 - 015473**

(0,14€/ Min. aus dem deutschen Festnetz, max. 0,42€/ Min. aus den deutschen Mobilfunknetzen)

**Servicezeiten:** Mo - Fr: 08:00 - 18:00 Uhr, Sa: 09:00 - 14:00 Uhr

Service durch: **MAX Trader GmbH**, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Deutschland

# WELCOME

## Before you begin

Thank you for choosing one of our products. Although the quality of our products is checked on a regularly base, we cannot eliminate each possible mistake completely. If you should find any product is incomplete or defective, please contact your dealer. Please follow the safety hints and instruction given in this manual in order to use the device correctly and effectively. Improper use may lead to injuries and/or damages on the device.

1. The power supply must be identical to the standards of the device (220 V - 240 V / 50 Hz). Do not use multi-plug sockets or extension cables.
2. Do not squeeze or clamp the power cord as this could lead to fire or short circuit.
3. Please remove dirt on the power plug resp. the cable using dry clothes to avoid fire or short circuit.
4. Place the device at least 20 cm from each wall to avoid malfunctions.
5. Place the device on an even and solid underground resp. adjust it correspondingly.
6. After exercise, press the OFF-button and only descent from the device if it has completely stopped.
7. Disconnect the mains power if the device is not in use.
8. Never use the device improperly during exercise.
9. Older people, children and people with handicaps must only use the device under appropriate supervision.
10. This item may only be used by one person at a time.
11. Keep humidity and liquids away from the device. If liquid should penetrate the appliance, immediately stop exercise and disconnect from power supply.
12. To avoid corrosion, clean the device on a regular base and before storage with a dry cloth.
13. Never touch the device or the mains cable with wet hands.
14. Never bend or squeeze the mains cable and do not place heavy objects on it.
15. If the device shows abnormal behaviour or if you have problems with the power supply, please contact the customer service right away.
16. Do not place the device in humid environments to avoid electric shock or damage to the device.
17. Never place any objects on the plate.
18. Before cleaning, disconnect the mains power.
19. In case of electrical problems or defective parts, immediately stop using the device and disconnect the power source. Contact the customer service.
20. This item may only be repaired / opened by authorized service personnel.
21. Consult your physician prior to using the device to check, whether the exercise with this appliance is suitable for your individual situation or not.
22. Only use the device if you are feeling well and if you are not under medical therapy. Patients with cancer, heart diseases, epilepsy, osteoporosis, artificial limbs, implants or sensitivity to vibration must only use the device after checking with their physician.
23. Pregnant women or women in menstrual period or people with a cardiac pacemaker must only use the device after checking with their physician.
24. Remove any loose things (like collars, jewelry, keys, knives, mobile phones etc.) before exercise to avoid damages or injuries.
25. Pets and children under the age of 12 must always keep a safety distance of at least 3 meters to the vibration plate.
26. Never put any objects or parts of the body into the openings of the device.
27. People weighing more than 150 kg (330 lb.) are not allowed to use this appliance!

## Contents

Product overview .....	26
Use .....	27
Set-up .....	30
Exercise instructions.....	32
Balance exercises .....	33
Exercise images .....	34
Hints and care .....	40
Battery disposal.....	40
Environmental protection.....	41
Technical specifications.....	41
Explosion drawing .....	44
Parts list.....	43
Warranty / Service .....	45

GB

Visit our Webseite  
for more information  
[www.skandika.com](http://www.skandika.com)

Scan the **QR-Code**  
with your smartphone

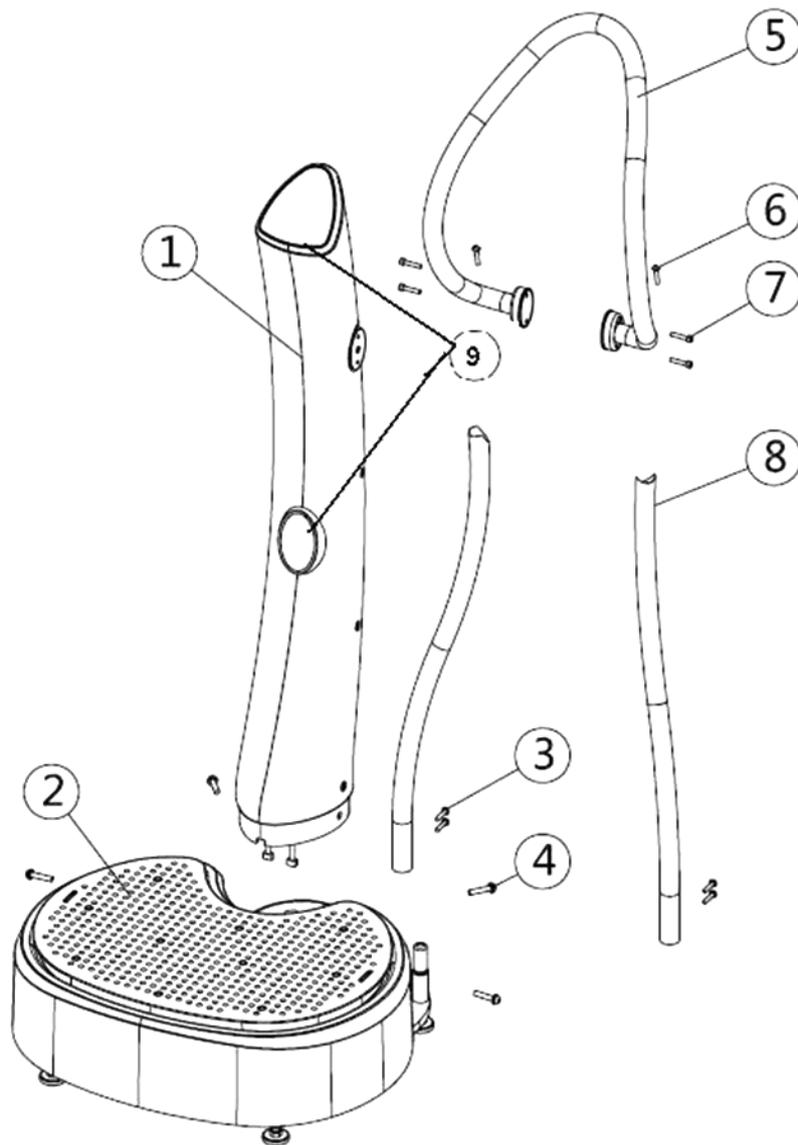


# PRODUCT OVERVIEW

## Welcome to Studio Vibration Plate 700!

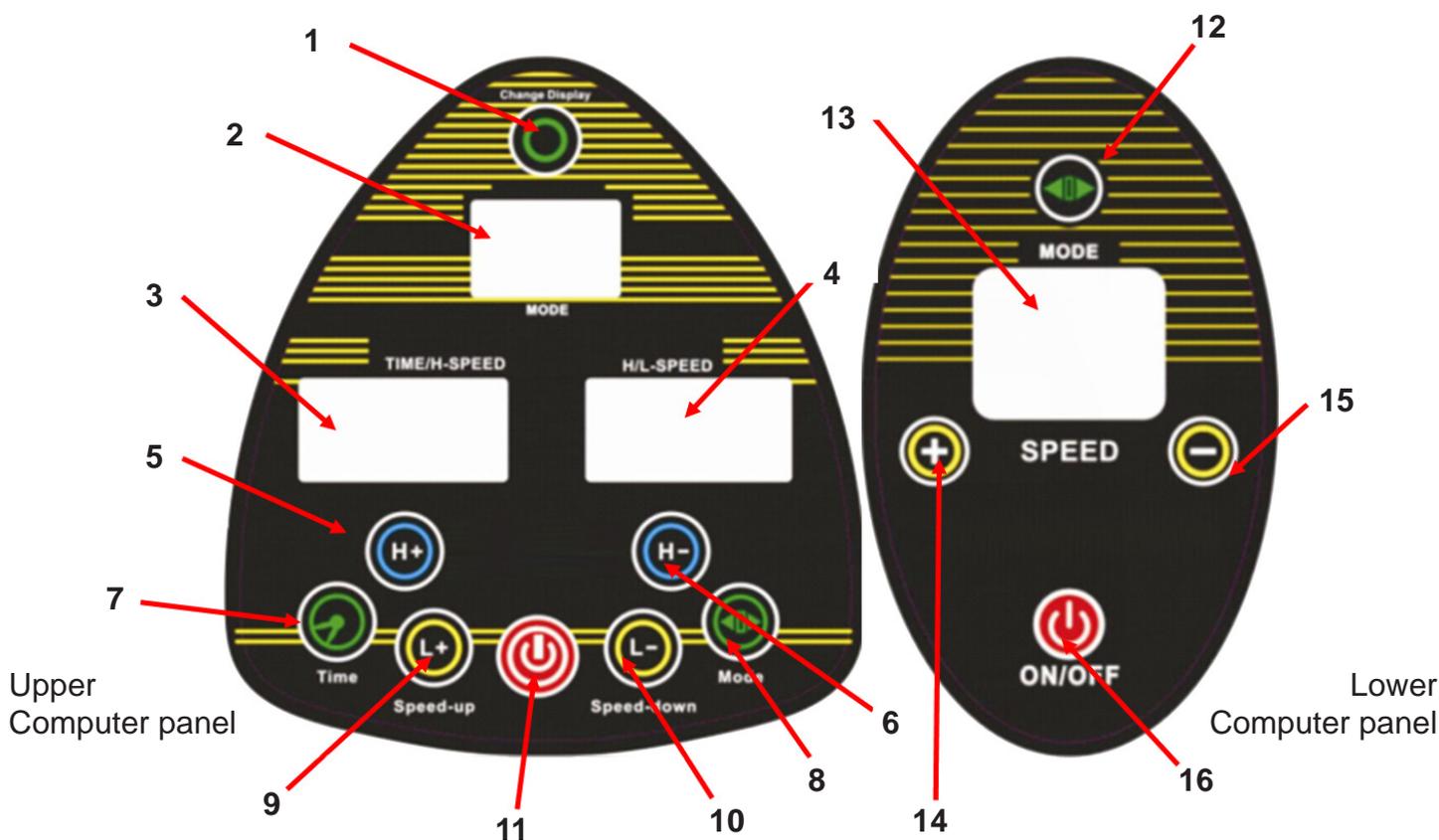
The Vibration Plate 700 consists of a anti-slip standing area and a handrail, as well as two computer panels for easy usage independently from the exercise position.

The feet help to accomplish a solid stand of the device. We recommend to use a suitable floor protection mat (e.g. SKANDIKA floor mat) to protect your floor.



- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. Support Tube   | 6. Screw (M6x45)  |
| 2. Base           | 7. Screw (M6x30)  |
| 3. Screw (M6X15)  | 8. Lower handrail |
| 4. Screw (M8X20)  | 9. Console        |
| 5. Upper handrail |                   |

## The computer panels



## Functions of the upper computer panel

1		Press this button to switch the time or speed display during the machine is in use.
2		Mode window: Display the current mode of machine (manual or automatic).
3		Time, Oscillation speed display window: Displays the time countdown or oscillation speed. Switch the display mutually.
4		Speed display window: Oscillation or spiral vibration speed display, switch the display mutually.
5		Oscillation speed up. In manual mode, press this button to increase the oscillation speed, from level 1 to 60.
6		Oscillation speed down. In manual mode, press this button to reduce the oscillation speed, from level 60 to 1.

# USE

7		Set the exercise time of the machine. Adjust the time to a preset value of your decision. When the exercise time reaches the set value, the machine will automatically stop working. Setting method: The default time is 10 minutes. After selecting the manual mode, press this button before the machine starts to work, then press button “H+” or “H-” to increase or reduce oscillation exercise time. Press “L+” or “L-” to increase or reduce the spiral vibration exercise time. After setting the time, press Start/ Stop button and the machine starts to work. The machine automatically stops after the countdown has reached “0”.
8		Mode selection: Loop select between “HL, P1, P2, P3”. “HL” is manual mode, P1\ P2\ P3 are automatic modes. In manual mode, you may manually increase or reduce the speed levels; in automatic modes, the machine runs at pre-set exercise time and speed. In standby state, select the mode, then press button START/STOP to start exercise.
9		Spiral vibration speed up: In manual mode, press this button to increase the spiral vibration speed, from level 1 to 60.
10		Spiral vibration speed down: In manual mode, press this button to reduce the spiral vibration speed, from level 60 to 1.
11		Start or Stop the machine.

## Functions of the lower computer panel

12		Mode selection: Loop select between “HL, P1, P2, P3”. “HL” is manual mode, P1\ P2\ P3 are automatic modes. In manual mode, you may manually increase or reduce the speed levels; in automatic modes, the machine runs at pre-set exercise time and speed. In standby state, select the mode, then press button START/STOP to start exercise.
13		Display for the current mode, time or vibration speed.
14		Speed Up: In manual mode, increase the oscillation & spiral vibration speed at the same time, from level 1 to 60.
15		Speed down: In manual mode, reduce the oscillation & spiral vibration speed at the same time, from level 60 to 1.
16		Start or Stop the machine.

## The presets of the automatic programmes

### P1

**Oscillation:**

30 34 38 42 46 50 54 58 54 50 46 42 38 34 30 26 22 18 14 10 6 2 6 10 14 18 22 26

**Vibration:**

30 26 22 18 14 10 6 2 6 10 14 18 22 26 30 34 38 42 46 50 54 58 54 50 46 42 38 34

**Time interval:** 5 seconds

### P2

**Oscillation:**

5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 55 50 45 40 35 30 25 20 15 10 5

**Vibration:** Stop

**Oscillation:** Stop

**Vibration:**

5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 55 50 45 40 35 30 25 20 15 10 5

**Time interval:** 10 seconds

### P3

**Oscillation:** 2 40

**Vibration:** 40 2

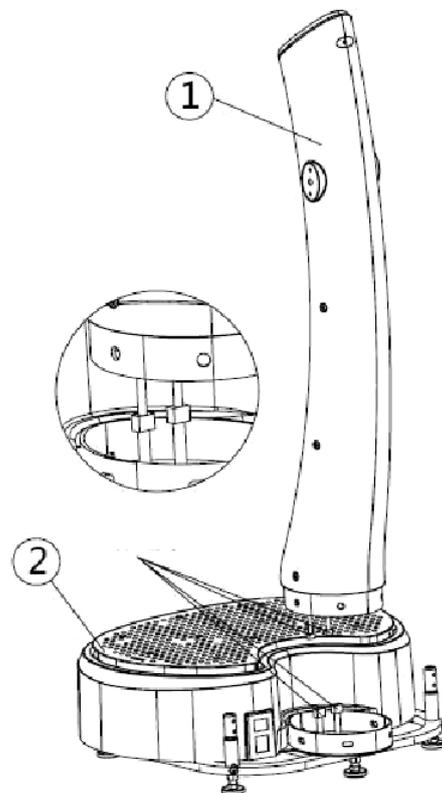
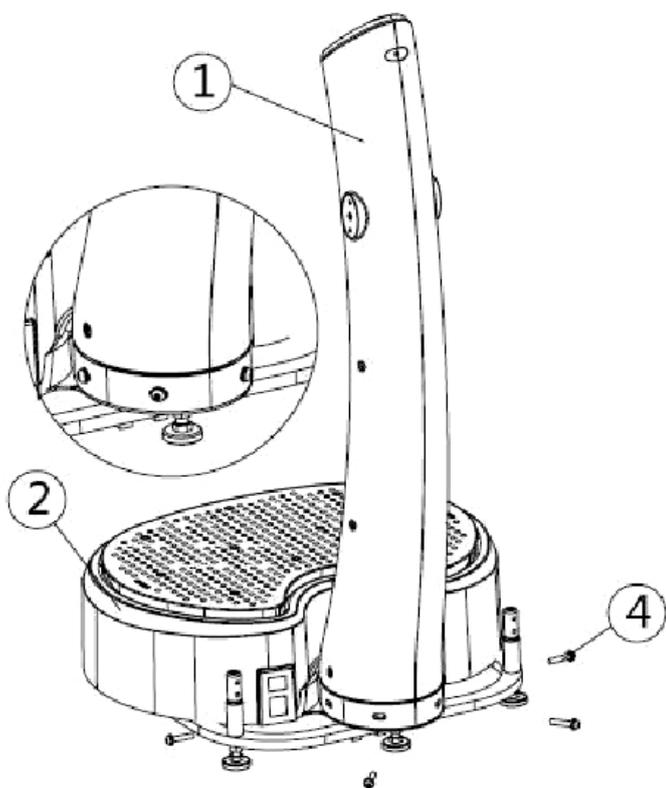
**Time interval:** 5 seconds

# SET-UP

## Step 1

Take out the main support tube (1) and main base (2) from carton.

Connect the upper and lower signal cable ends.

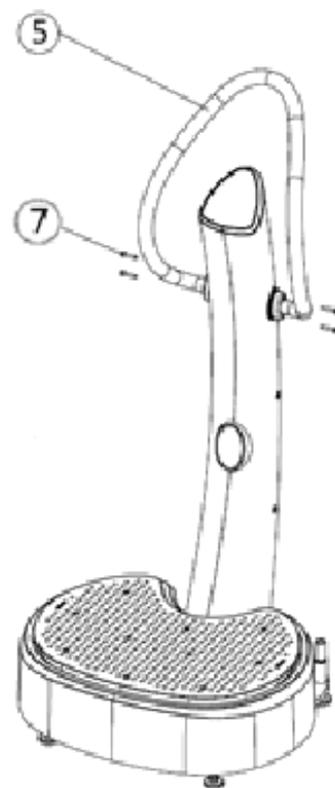


## Step 2

Put the support tube (1) into the base (2). Lock them with screws M8x20 (4) and install the feet cushion.

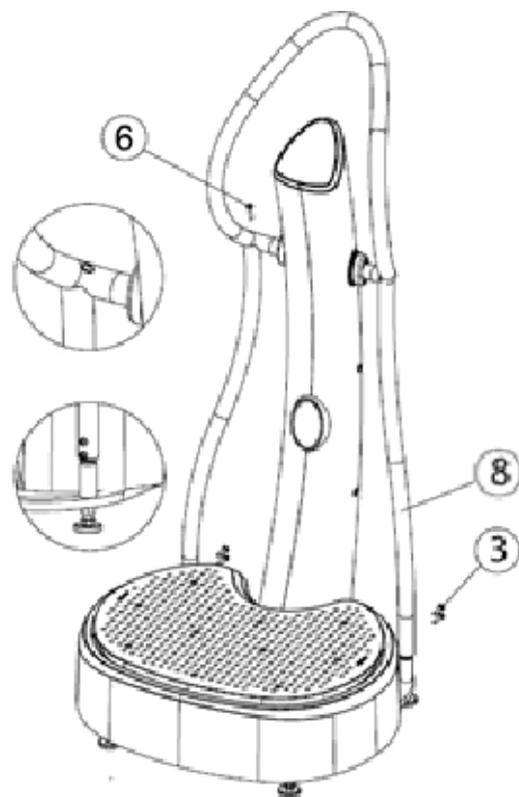
## Step 3

Fix the upper handrail (5) with the screws M6x30 (7).

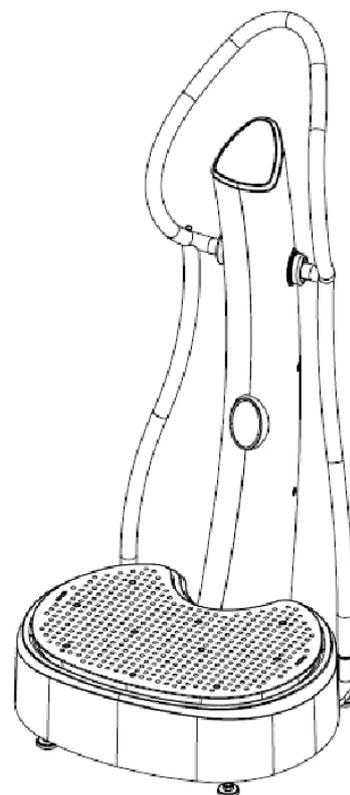


**Step 4**

The lower handrail (8) will be fixed as shown with the screws M6x15 (3) and M6x45 (6).

**Step 5**

The device is set-up completely. Pay attention, that all screw connections are fixed tightly and check the connections for proper seating later on a regular base.



# TRAINING

## **Exercise instructions**

1. We recommend to drink 1 glass of mineral water before exercise. You should drink at least 3 liters of mineral water each day to maintain a good health.
2. Connect the mains cable to the device.
3. Position yourself on the appliance as explained later on.
4. Press the start button, to start the exercise.
5. Never exceed the maximum exercise time of 20 minutes.
6. We recommend to exercise 3 to 4 times a week, each with at least 1 day rest in between.

# BALANCE EXERCISES

## Balance exercises

1. Foot joint, knee joint and hips should build a straight axle in order to attain stability.
2. Bend one leg, stretch your arms and try to maintain balance.
3. If you should feel insecure, place the device in front of a wall so that you can use the wall as a support in case you should lose the balance.
4. Now repeat the exercise with the other leg bended.
5. To increase the difficulty you may use free weights (or water bottles). Hold them with outstretched arms and move them dynamically from top to bottom, forward and back.

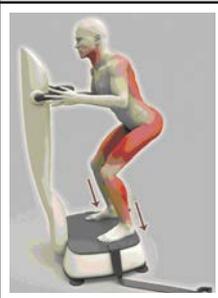
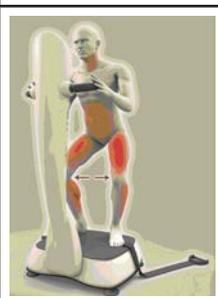
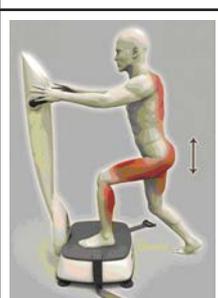
GB



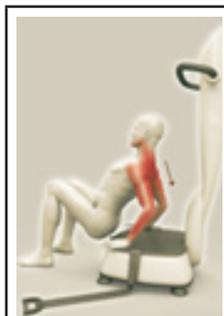
# EXERCISE IMAGES

These illustrations are shown on a generic machine. Your machine may not have the bands or the handles as shown. If your machine has side handles, you may not be able to position yourself as shown.

## A. Strength exercises are done at low speeds.

	<p><b>A 1 Standing</b> Position your feet parallel to your hip on the Vibration Plate. Bend slightly at knees, relaxed grip on handle. Move in relatively slow forward movements and backward movements. Alternate on the heels and on tiptoes.</p>
	<p><b>A 2 Deep Knee Bend - Deep Squat</b> Place yourself on the Vibration Plate and bend knees. Your hands remain loose on the handle. Your knees should not jut out over your toes. Bring your torso into a stable position. In this position, tighten your leg muscles ever 30 seconds.tiptoes.</p>
	<p><b>A 3 Legs Apart, Knee Bends</b> Your feet should be flat on the Vibration Plate. Your toes should be facing outward. In this position, your interior thighs are activated by placing your weight on the soles of your feet. For variation, shift the pressure of the sole by rolling outwards.</p>
	<p><b>A 4 Lunge</b> Standing with one foot on the platform, one on the floor; bend the hips, knees and ankles and lower slowly until desired depth is reached. Vary by putting more weight on front leg.</p>
	<p><b>A 5 Calf Lift</b> Position yourself on the Vibration Plate and stand upright. Your hands remain loose on the handles. Stand on your tiptoes. You can also perform this position with deep knee bend.</p>

# EXERCISE IMAGES



## A 6 Triceps Dip

With body facing away from the Vibration Plate, firmly grip the edge of the platform and push upwards. Bend the arms slightly and lower the hips toward the plate, squeezing the shoulder blades together. You should feel the tension in your upper arms and shoulders. For increased vibration, repeat the exercise with your legs extended.



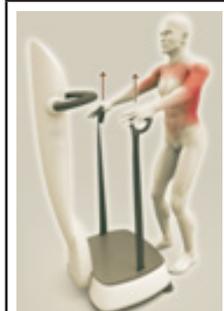
## A 7 Pectorals

With body facing Vibration Plate and keeping feet on the floor in front of Vibration Plate, grasp the bands with both hands in front of your chest and extend backwards. You should feel the tension in your pectorals and biceps. For vibration, repeat the exercise standing on vibration platform



## A 8 Back

Keeping a broad shoulder, stand and bend the knees slightly. Your upper body should protrude slightly forward. Keep the shoulders back and pull the band as close to your waist as possible. You should feel the tension in your entire back and shoulder.



## A 9 Shoulder

Face forward and keep a proper distance from the Vibration Plate. Hold the bands lightly and drag them upwards. You should feel tension in your entire shoulder. Change the lengths of the bands according to your height.



## A 10 Shoulder Press

Position the body in a horizontal line parallel with the Vibration Plate. Hands should be shoulder width apart, legs and back straight, head raised. Using slow and controlled movements push your slightly bent arms toward the Vibration Plate, then return to the starting position. This exercise works the shoulders and upper arms.

# EXERCISE IMAGES

	<p><b>A 11 Lower Abdominals</b></p> <p>Brace yourself on your elbows and hold onto the front edge of the Vibration Plate. Now, with a straight back, pull your buttocks up slowly as if you wanted to pull the plate toward your feet. You should feel tension in your abdominal region. To vary the routine, perform the same exercise from a kneeling position.</p>
	<p><b>A 12 Standing Abdominals</b></p> <p>Stand in the centre of the Vibration Plate, feet shoulder width apart. Holding the railing at chest height. Keeping your back straight and legs slightly bent, push your upper torso down. Immediately you will begin to feel tension in your abdominal muscles. To vary the exercise, simply bend your arms further, or move your pelvis forward.</p>
	<p><b>A 13 Lateral Abdominals</b></p> <p>With one foot directly behind the other, place one elbow on the Vibration Plate and lean sideways. Keeping your head, torso and legs straight, push your shoulder down and tighten your torso simultaneously. This exercise works the lateral abdomen. To add variation, try to push your hips upward at the same time.</p>
	<p><b>A 14 Push Up</b></p> <p>Kneel in front of the Vibration Plate, placing hands on the plate, shoulder width apart with fingers facing inward. With a straight back and strong abdomen, push off the vibration platform. This exercise will strengthen chest, shoulder muscles and triceps. For variation, try to straighten your legs and lift your legs, one at a time.</p>
	<p><b>A 15 Abdominal Crunch</b></p> <p>Place a pillow under your back, raise your legs and place your hands under your head for support, making sure to keep your elbows parallel with the floor. Crunch your upper body toward your legs and feel the tension in the abdominals. Ensure your buttocks and lower back do not lose contact with the mat. To vary the routine, twist your torso and legs from side to side, or balance on your sit bones in a V position.</p>

# EXERCISE IMAGES

## B. Stretch exercises are done at low speeds.

	<p><b>B 1 Quadriceps Stretch</b> Place one shin on the Vibration Plate ensuring the other leg is on the floor. Keeping the upper body and back straight, tense your stomach. By pushing your pelvis forward you will be stretching your quadriceps. Vary this exercise by pulling the rear leg forward.</p>
	<p><b>B 2 Calf Stretch</b> Stand sideways on the Vibration Plate, with one leg in front of the other and toes facing forward. The front leg should be slightly bent, the rear leg is straight, push the heel of the rear leg down. You should feel tension in your calf. Repeat with the other leg. To vary this exercise, keep your back straight and push your pelvis forward.</p>
	<p><b>B 3 Abductor stretch</b> Stand sideways on the Vibration Plate with your feet near the support column. Place the outside foot on the floor close to the vibration platform so legs are apart. Bend the outside leg while keeping the other leg straight. Keeping the upper body straight, lower your buttocks toward the floor. This exercise will stretch the insides of your thighs. Repeat on the opposite side.</p>
	<p><b>B 4 Pectoral Stretch</b> Sit with your back to the Vibration Plate. Now hold the Vibration Plate behind your back so that your fingers grip the edges. By pushing your shoulders down you will stretch your chest and shoulders. You may also gently pull the straps on either side for optimum results.</p>
	<p><b>B 5 Shoulder Stretch</b> Stand backwards to the Vibration Plate. Hold a band behind your back at seat height. Raise the other hand up and put it on the back of your head. Pull the band; you will stretch your shoulder and neck muscles. Repeat on the opposite side.</p>

# EXERCISE IMAGES

## C. Massage exercises are done at medium speeds.

	<p><b>C 1 Calf Massage</b> Lie in front of the Vibration Plate with both calves on the vibration platform, toes pointing toward the ceiling. Simply relax and enjoy an invigorating calf massage.</p>
	<p><b>C 2 Upper Arm Massage</b> Place a towel or mat on the vibration platform. Lie sideways facing the Vibration Plate, with legs slightly bent. Ensure the towel extends slightly over the edge. Rest one arm on the vibration platform and relax. Repeat on the other side.</p>
	<p><b>C 3 Adductor Massage</b> Lie on your side facing the Vibration Plate. Making sure the rest of your body does not touch the vibration platform, slightly bend one leg and rest it on the vibration platform. Now repeat the massage with the other leg.</p>
	<p><b>C 4 Front Thigh Massage</b> Position yourself with the front of your thighs on the vibration platform. Lean your feet slightly against the tower. Support your upper body on a stool or step in front of the vibration platform. Flatten and relax your abdominals. Experience the pleasant massage on the front thigh.</p>
	<p><b>C 5 Thigh and Buttocks Massage</b> Lie face up on a stool and put your legs and half of your buttocks on the vibration platform. Put your calves close to the tower. This exercise will loosen your legs and buttocks.</p>

# EXERCISE IMAGES

## D. Relaxation exercises are done at medium speeds.

	<p><b>D 1 Shoulder and Neck Relaxation</b> Kneel down in front of the Vibration Plate with your arms outstretched. Keep your back and neck straight. Now pull your upper body back while resting your arms on the vibration platform. This exercise will relax your neck and shoulder area. For variation, place your hands and elbows on the platform, or turn your hands toward the center with your elbows pointing outward.</p>
	<p><b>D 2 Upper Body Relaxation</b> Sit facing away from the Vibration Plate with your legs bent. Using your elbows for balance, raise your upper body off the vibration platform. Keeping your neck and back straight, pull your shoulders back. This vibration will relax your upper body. For variation, sit on the platform with your arms or hands resting behind you.</p>
	<p><b>D 3 Back Relaxation</b> Place a cushion on the vibration platform, sit on the cushion with legs apart. Allow your upper body to relax. You should feel a pleasant vibration relaxing the back, hip, and thigh area.</p>
	<p><b>D 4 Lower Back Relaxation</b> Drape a mat from the floor up onto the Vibration Plate. Sit on the floor facing away from the Vibration Plate with your legs apart and elbows on the vibration platform. Relax and feel the vibration, targeted primarily in the lower back. As an alternative, angle your legs and push your body harder against the Vibration Plate.</p>
	<p><b>D 5 Foot and Leg Relaxation</b> Put a chair close to the Vibration Plate. Sit down on the chair and put your legs in the centre of the base plate. This exercise improves circulation in your legs and feet.</p>

# HINTS AND CARE

## Hints

### During the use of the device

- If you should feel unwell during the use of the device or any other abnormalities should occur, immediately stop exercise and contact your physician.
- Never use force. There is a risk of injuries and malfunctions.
- If the device is not going to be used for a longer period, cover it so that dust cannot come into contact.
- Do not wind up the mains cable, as this could cause damages.

### Protection of the device

- Never use in damp surroundings like bath rooms, close to swimming pools etc.
- Never use the device in surroundings with dust, oil, smoke or acrid gases.
- Avoid damaging the surface of the device by scratches, beats or heavy objects.

## Transportation of the device

Switch off the **Home Vibration Plate 800** and remove the mains cable.

Grasp the device on the position of the arrows below and lift it up. You can transport it to the new place now.

## Care

Make sure, the device is switched off and the mains plug is disconnected before cleaning the appliance.

Never use caustic abrasives, petrol or solvent to clean the unit. Never spray insecticides on it.

The standing area may be cleaned with light wet (water) towel, but make sure, the area has been dried completely before using it again. The rest of the device and the remote control should be cleaned with a dry towel only.

Check and care for your device on a regular base to extend the life cycle and protect yourself during the exercises. Check all screws of the device every 2 months and tighten them up if necessary.

## Battery disposal

Batteries should not be considered as regular garbage.

As consumer you are obliged to return finished batteries.

The finished batteries can be returned to a collection base at your residential area or at places, where batteries can be bought.



You will find these symbols on batteries which contain harmful substances:

Pb = Battery contains lead

Cd = Battery contains cadmium

Hg = Battery contains mercury

# HINTS / TECHNICAL SPECIFICATIONS

## 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.

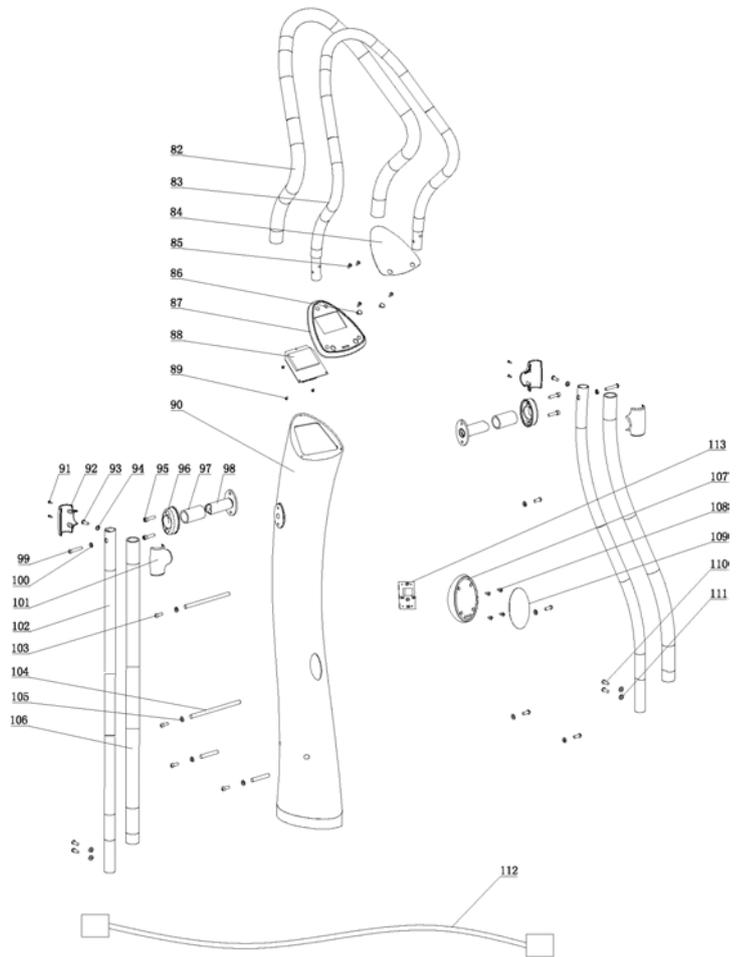
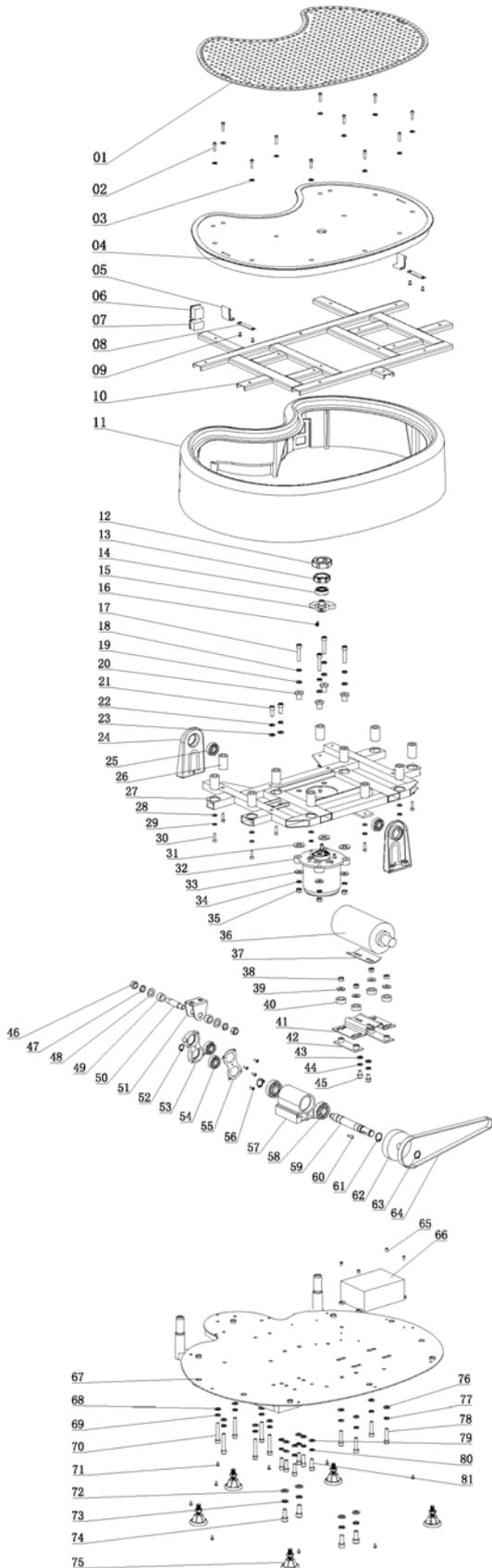
## Technical specifications

Input Voltage.....	220V - 240 V / 50 Hz
Oscillation Motor.....	500 W
Vibration Motor .....	300 W
Oscillation amplitude .....	0 - 8 mm
Oscillation frequency .....	5 Hz - 14 Hz
Vibration amplitude.....	2 mm
Vibration frequency.....	15 - 40 Hz
Adjustable levels.....	1 - 60
Operating conditions.....	0° - 35°C, air humidity 40-80 %
Storage/transportation conditions.....	5° - 50°C, air humidity 40-80 %
Dimensions.....	730 mm (L) x 700 mm (B) x 1,450 mm (H)
Max. user weight .....	150 kg
Weight approx. ....	36 kg

# EXPLOSION DRAWING

In case of mechanical problems use this explosion drawing. All parts are marked with a specific part number in it. Tell us this number in order to replace the respective part (within warranty time this service may be free of charge).

If necessary, you may additionally use the free user manual in pdf-format, available on [www.skandika.com](http://www.skandika.com). You may enlarge the explosion drawing there with a factor up to 500 %.



# PARTS LIST

Part no.	Description	Q'ty
1	Foot skin	1
2	Inner Hexagon Cylindrical Screw	11
3	Washer	11
4	Footplate	1
5	Ornament of straps	2
6	Switch	1
7	Socket	1
8	Metal clip for fixing ornament of straps	2
9	Hexagon Nipples	4
10	Strengthening rod components	1
11	Base Casing	1
12	Rubber sleeve	1
13	Bearing sleeve	1
14	Deep Groove Ball Bearing	1
15	Eccentric block	1
16	Inner Hexagon Cylindrical Screw	1
17	Inner Hexagon Cylindrical Screw	4
18	Spring washer	4
19	Washer	4
20	Insulation Sleeve of Spiral Motor	4
21	Inner Hexagon Cylindrical Screw	2
22	Spring washer	2
23	Washer	2
24	103/35 Footplate Bracket Assembly	2
25	Deep Groove Ball Bearing	2
26	Vibration Absorber	11
27	The Whole Footplate	1
28	Washer	11
29	Spring washer	11
30	Inner Hexagon Cylindrical Screw	11
31	Epoxy sasher	4
32	Spiral Motor	1
33	Big Washer	4
34	Spring washer	4
35	Hexagon Nipples	4
36	Oscillation Motor	1
37	Motor Insilation Pad	1
38	Hexagon Nipples	4
39	Big Washer	4
40	Insulation Washer of Motor Seat	4

Part no.	Description	Q'ty
41	Motor Seat	1
42	Insulation Pad of Motor Seat	2
43	Washer	4
44	Spring washer	4
45	Inner Hexagon Cylindrical Screw	4
46	Hexagon Nipples	2
47	Spring washer	2
48	Flat Washer	2
49	Locating Sleeve	2
50	70 Axle of Connecting Rod	1
51	Bracket of Connecting Rod	1
52	Clamp Spring of Axle	1
53	47 Connecting Rod	1
54	Deep Groove Ball Bearing	2
55	Connecting Rod Cap	1
56	Phill Disk Head Screw	5
57	Aluminium Bearing Seat	1
58	Deep Groove Ball Bearing	2
59	Woodruff Key	1
60	Eccentric Shaft	1
61	Clamp Spring of Axle	2
62	Belt Pulley	1
63	Clamp Spring of Axle	1
64	Motor Belt	1
65	Phill Disk Head Screw	4
66	PCB Controller	1
67	Metal Base Plate	1
68	Washer	6
69	Spring washer	6
70	Inner Hexagon Disk Screw	6
71	Phill Disk Head Self-tapping Screw	9
72	Washer	4
73	Spring washer	4
74	Inner Hexagon Cylindrical Screw	4
75	Adjustable Feet	5
76	Washer	4
77	Spring washer	4
78	Inner Hexagon Cylindrical Screw	4
79	Washer	6
80	Spring washer	6

# PARTS LIST

Part no.	Description	Q'ty
81	Inner Hexagon Cylindrical Screw	6
82	Upper Handrail Protection Foam	1
83	Upper Handrail Protection Foam	1
84	Main control Panel sticker	1
85	Phill Disk Head Self-tapping Screw	4
86	BMI Sensor Chip	2
87	Main control Panel	1
88	Display PCB	1
89	Phill Disk Head Self-tapping Screw	3
90	Column	1
91	Phill Disk Head Self-tapping Screw	4
92	Handrial bcnk Plastic Cover	2
93	Inner Hexagon Disk Screw	2
94	Flat Washer	2
95	Inner Hexagon Cylindrical Screw	4
96	Flange plastic cover	2
97	Flange Protection foam	2
98	Flange Locating Rod	2
99	Inner Hexagon Disk Screw	2
100	Flat Washer	2
101	Front Plastic Cover	2
102	Lower Handrail Tube	2
103	Inner Hexagon Disk Screw	8
104	Column Location Pin	4
105	Washer	8
106	Lower handrail protection foam	2
107	Lower control panel	1
108	Phill Disk Head Self-tapping Screw	4
109	Lower control sticker	1
110	Inner Hexagon Disk Screw	4
111	Washer	4
112	Plug	1
113	column LED PCB	1

# WARRANTY TERMS / SERVICE

## For our devices we provide a warranty as defined below.

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

For service, accessories and spare parts, please contact: [info@skandika.com](mailto:info@skandika.com)

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





Vertrieb & Service durch:  
**MAX Trader GmbH**  
Wilhelm-Beckmann-Straße 19  
45307 Essen  
Deutschland



WEE-Reg.Nr.  
DE81400428

**CE** **RoHS**

20141117