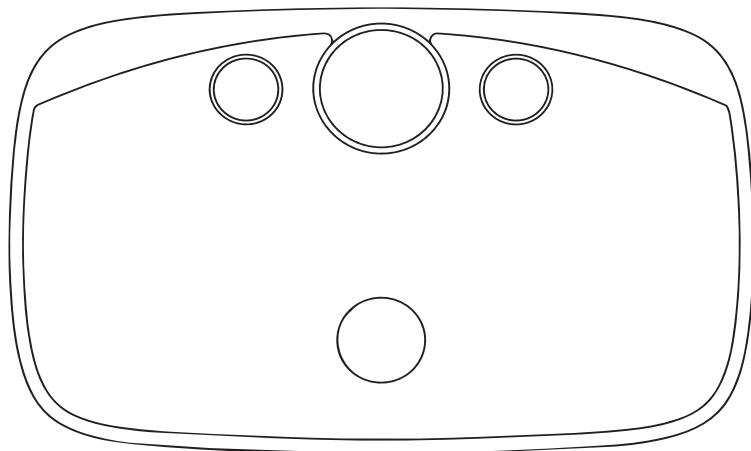


➤ SCOOPES



INSTRUKCJA OBSŁUGI

PL

PLATFORMA WIBRACYJNA
BODYWAVE MAX

PRZED UŻYCIEM URZĄDZENIA PROSIMY O ZAPOZNANIE SIĘ Z NINIEJSZĄ INSTRUKCJĄ OBSŁUGI! NALEŻY PRZESTRZEGAĆ WSZYSTKICH INSTRUKCJI BEZPIECZEŃSTWA, ABY UNIKNĄĆ USZKODZEŃ SPOWODOWANYCH NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM! ZACHOWAJ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI DO WYKORZYSTANIA W PRZYSZŁOŚCI.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Przeznaczenie

Ta platforma wibracyjna jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego. Używaj jej wyłącznie zgodnie z opisem w niniejszej instrukcji. Nie używaj jej na zewnątrz ani w wilgotnym/mokrym otoczeniu.

Ogólne zasady bezpieczeństwa





- Nieodpowiednie dla dzieci. Trzymaj urządzenie i pilota z dala od dzieci i zwierząt domowych.
- Nieodpowiednie dla kobiet w ciąży.
- Stosować wyłącznie wewnątrz pomieszczeń, w suchym środowisku.
- Urządzenie należy ustawić na stabilnej, równej, antypoślizgowej i odpornej na wilgoć powierzchni.
- Nie należy skakać na urządzeniu i używać go jako stopnia lub stołka.
- Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba na raz.
- Zawsze wykonaj krótką rozgrzewkę przed treningiem.
- Stopniowo zwiększaj prędkość i czas treningu.
- **Jeśli poczujesz ból, zawroty głowy, nudności, ucisk w klatce piersiowej, nietypowe bicie serca lub jakiegokolwiek niepokojące objawy, natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.**
- Po użyciu wyłącz urządzenie i odłącz je od zasilania.
- **Nie stosować nieprzerwanie dłużej niż 10 minut.**

PRZECIWWSKAZANIA (NIE STOSOWAĆ BEZ ZGODY LEKARZA)

NIE używaj platformy wibracyjnej (lub skonsultuj się najpierw z lekarzem), jeśli:

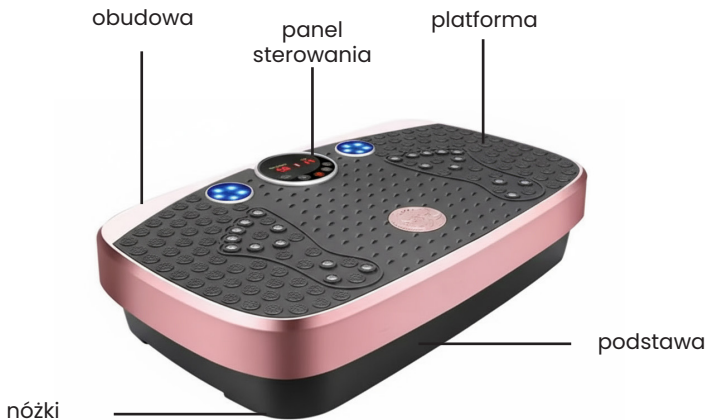
- Cięża
- Niedawne zabiegi chirurgiczne lub medyczne
- Urazy kolan/barków/pleców/szyi
- Choroby siatkówki/oczu
- Rozrusznik serca, implanty metalowe, sztuczne stawy/kończyny, stenty, wkładki domaciczne, płytki/szpilki metalowe
- Choroba układu sercowo-naczyniowego lub krążenia, nadciśnienie tętnicze
- Ostra zakrzepica / zakrzepica żył głębokich
- Ostra przepuklina
- Ciężka cukrzyca
- Padaczka
- Silne migreny
- Nowotwór złośliwy (rak)
- Niedawna choroba, infekcja, stan zapalny

OPIS SYMBOLI

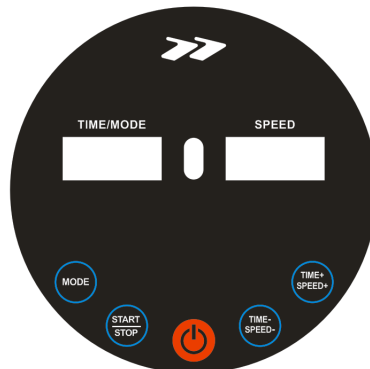
	ryzyko obrażeń – postępuj zgodnie z instrukcjami		Nie wyrzucać razem z odpadami domowymi; podać recyklingowi w odpowiedni sposób.
	Klasa II (podwójna izolacja), nie wymaga uziemienia		produkt spełnia wymogi UE

OPIS PRODUKTU / CZĘŚCI

- Powierzchnia antypoślizgowa
- Rama główna
- Wyświetlacz i panel sterowania
- Wbudowane głośniki
- Przyssawki / antypoślizgowe nóżki



PANEL STEROWANIA

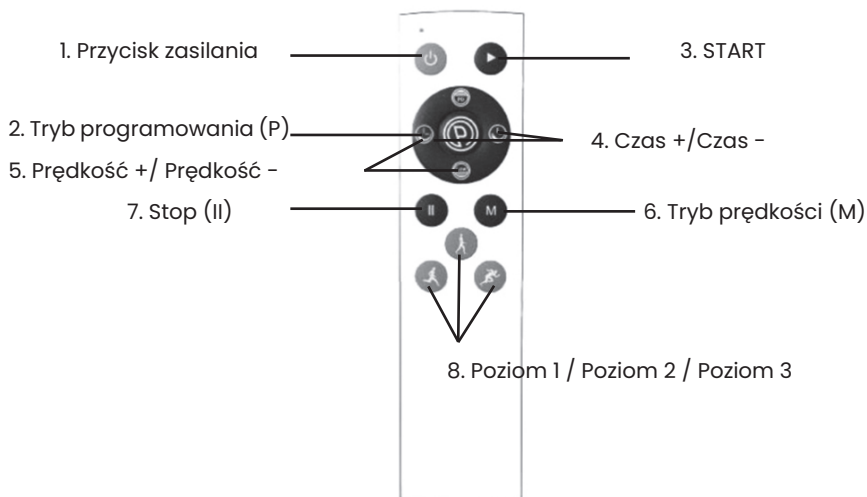


- POWER: funkcja czuwania/wybudzania.
- W trybie gotowości może pojawić się komunikat „----” lub wyświetlacz może być pusty/bezczynny.
- Jeżeli urządzenie nie będzie używane przez około 3 minuty, może automatycznie przejść w tryb czuwania.
- START/STOP: uruchamianie lub zatrzymywanie wibracji.
- TRYB / PROGRAM (P): przełączanie między trybem ręcznym i programami automatycznymi.
- CZAS + / CZAS – (po zatrzymaniu w trybie ręcznym): ustaw czas treningu
- PRĘDKOŚĆ + / PRĘDKOŚĆ – (podczas pracy w trybie ręcznym): zwiększanie/zmniejszanie prędkości wibracji

Tryby

- Tryb ręczny: użytkownik kontroluje czas i prędkość.
- Programy automatyczne (P1–P5): prędkość zmienia się automatycznie według ustalonego wcześniej wzorca.

ZDALNE STEROWANIE



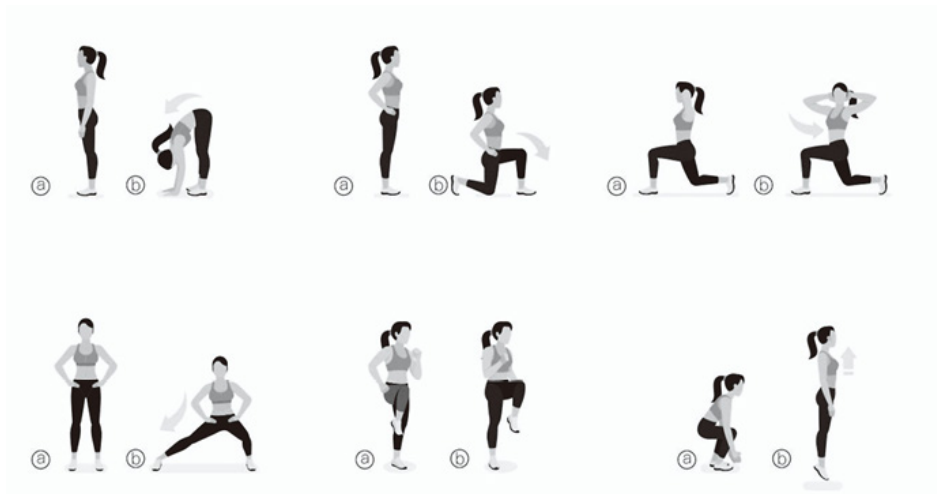
1. Przycisk zasilania: Naciśnij przycisk, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie.
2. Przycisk trybu programu (P): W trybie czuwania naciśnij przycisk P na pilocie, aby wybrać zaprogramowany program automatycznego treningu (P1–P5) z dziesięcioma różnymi prędkościami. Domyślny czas dla wszystkich trybów wynosi 10 minut.
3. Start: Upewnij się, że zasilanie jest włączone. Naciśnij przycisk, aby aktywować wybrany program lub rozpocząć trening w trybie manualnym. Naciśnij ponownie, aby zatrzymać wybrany program lub trening w trybie manualnym.
4. Przyciski zwiększania/zmniejszania czasu: Naciśnij przyciski, aby ustawić czas trwania w trybie ręcznym.
UWAGA: W trybie programowania nie można zmieniać czasu.
5. Przyciski prędkości: Naciśnij przyciski, aby dostosować prędkość wibracji w trybie ręcznym. Naciśnij przycisk Start, aby uruchomić tryb ręczny przed zmianą prędkości.
UWAGA: W trybie programowania nie można regulować prędkości.

6. Przycisk M: Gdy urządzenie wibruje, naciśnij przycisk „M”, aby przetaczać poziomy prędkości.
7. Przycisk STOP II: Naciśnij ten przycisk, aby zatrzymać maszynę/wybrany program. Upewnij się, że zasilanie jest włączone.
8. Ostatnie trzy przyciski: Naciśnij te przyciski, aby zmienić prędkość w trybie ręcznym po uruchomieniu urządzenia.

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

Przed pierwszym użyciem

1. Ustaw płytę wibracyjną na stabilnej, płaskiej powierzchni.
2. Upewnij się, że platforma i Twoje buty/stopy są suche.
3. Upewnij się, że wokół urządzenia jest wystarczająca ilość wolnej przestrzeni (około 1 m).
4. Jeśli używasz taśm oporowych, przed rozpoczęciem ćwiczeń zamocuj je solidnie.
5. Wykonaj krótką rozgrzewkę



Włączanie zasilania

1. Podłącz kabel zasilający do urządzenia, a następnie do gniazdka ściennego.
2. Włącz główny wyłącznik zasilania
3. Naciśnij przycisk POWER, aby wybudzić konsolę

Wibracje początkowe

1. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć wibracje.
2. W trybie ręcznym (domyślnym) urządzenie uruchamia się z najniższą prędkością.
3. Użyj +, aby zwiększyć lub -, aby zmniejszyć prędkość.

Zwiększaj poziom stopniowo i wybierz poziom, który wydaje się stabilny i komfortowy.

Tryby programu (przycisk P)

1. Naciśnij przycisk P, aby przetaczać się między programami automatycznymi. (P1-P5)
2. W programach prędkość automatycznie zwiększa się i zmniejsza w zależności od wybranego trybu.

Zatrzymywanie i wyłączenie

1. Naciśnij przycisk START/STOP, aby zatrzymać wibracje.
2. Wyłącz urządzenie za pomocą czerwonego wyłącznika zasilania.
3. Odłącz urządzenie od gniazdka ściennego.

Bluetooth






Włącz urządzenie (Bluetooth aktywuje się automatycznie).

- Na telefonie/tablecie otwórz ustawienia Bluetooth i wyszukaj SCOOPES.
- Dotknij SCOOPES, aby sparować.

Wskazówki dotyczące sesji ćwiczeń

Platforma wibracyjna aktywuje mięśnie poprzez reakcję odruchową. Aby uzyskać najlepsze rezultaty:

- Utrzymuj stabilną postawę.
- Lekkie ugięcie kolan/ramion poprawia zaangażowanie mięśni.
- Nie wykonuj ruchów na siłę — pozwól, aby wibracje wykonały pracę.

			
Postawa ćwiczeń angażujących całe ciało: Stań na talerzu i rozciągnij stopy na szerokość ramion. To pomoże poprawić krążenie i napięcie mięśni.	Pozycja kucania: Podczas przysiadu rozciągnij nogi na szerokość ramion i, jeśli możesz, zegnij kolana pod kątem 90 stopni i utrzymaj tę pozycję. To świetne ćwiczenie na uda.	Pozycja do pompki: Rozciągnij ramiona na szerokość barków. Jeśli chcesz bardziej ćwiczyć mięśnie, zegnij łokcie do 90 stopni i utrzymaj tę pozycję.	Postawa podudzia: Połóż łydki na podłodze, jak pokazano na talerzu, z dłońmi podpartymi za sobą. Aby wykonać głębsze ćwiczenie, unieś siedzisko nad podłogę i dociśnij łydki.
			
Pozycja zgięcia talii: Rozciągnij nogi, zegnij się w pasie i połóż dłonie na talerzu. Zegnij łokcie, aby wykonać głębsze ćwiczenie.	Pozycja jednej stopy: Postaw jedną nogę na pedale i rozluźnij się. Aby wykonać głębsze ćwiczenie, wykonaj wypad do przodu, przenosząc większą masę ciała na talerz.	Pozycja siedząca I: Usiądź z pośladkami na platformie oscylacyjnej. Usiądź wygodnie, utrzymując proste plecy.	Pozycja siedząca II: Połóż nogi na talerzu, siedząc na krześle. To świetny sposób na rozluźnienie napięcia i poprawę krążenia w nogach.

Wskazówki dotyczące użytkowania

- Zaczynij od niskiej prędkości przez 1–3 minuty, a następnie stopniowo ją zwiększaj.
- Nie należy przekraczać maksymalnego zalecanego czasu trwania sesji (zwykle 10 minut).
- Sugerowany plan dla początkujących: 2–3 sesje w tygodniu, z dniami odpoczynku pomiędzy sesjami.

CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

- Czyszczenie (po każdym użyciu)
- Przed czyszczeniem wyłącz urządzenie i odłącz je od zasilania.
- Przetrzyj platformę i obudowę lekko wilgotną ściereczką i łagodnym detergentem.
- Wytrzeć do sucha czystą szmatką.

NIE używać

- benzen, rozcieńczalnik, alkohol, benzyna, ściernie środki czyszczące (mogą uszkodzić powierzchnię i części wewnętrzne)

Opieka zdalnie sterowana

- Czyścić pilota wyłącznie suchą ściereczką.
- Jeśli reakcja pilota stanie się słaba, wymień baterię (użyj typu baterii wskazanego wewnątrz komory baterii).

Rutynowe kontrole

- Sprawdź, czy przewód zasilający i wtyczka nie są uszkodzone.
- Sprawdź, czy urządzenie jest stabilne i nie chwieje się.
- Utrzymuj powierzchnię antypoślizgową w czystości i suchości.

SKŁADOWANIE

- Wyłącz za pomocą tylnego czerwonego przełącznika i odłącz od zasilania.
- Luźno zwiń przewód zasilający (nie zaginaj go).
- Przechowywać w miejscu suchym i wolnym od kurzu, z dala od źródeł ciepła i bezpośredniego światła słonecznego.
- Nie przechowywać w wilgotnych piwnicach ani w pobliżu wody.
- W przypadku dłuższego przechowywania należy przykryć urządzenie, aby chronić je przed kurzem.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Urządzenie się nie włącza

- Wtyczka zasilania nie jest podłączona -> podłącz mocno
- Tylny czerwony przełącznik WYŁ. -> przełącznik WŁ.
- Problem z bezpiecznikiem -> Skontaktuj się z obsługą klienta

Hałas podczas pracy

- Lekki hałas silnika/wibracje mogą być normalne -> nie jest wymagane żadne działanie
- Nietypowy głośny hałas -> zatrzymaj się, sprawdź stabilność podłoża i stopy; skontaktuj się z serwisem, jeśli problem nie ustąpi

Pilot nie działa

- Bateria pusta -> wymień baterię
- Zbyt daleko -> przesuń się na odległość 1,5 m

- Nie należy kierować pilota na odbiornik podczerwieni -> należy skierować go na okienko odbiornika

Urządzenie zatrzymuje się podczas użytkowania

- Czas sesji zakończony (automatyczne zatrzymanie) -> odczekaj krótką przerwę (np. 10 minut) i uruchom ponownie
- Polecenia wciśnięte zbyt szybko -> wyłącz, odczekaj kilka sekund, uruchom ponownie

Bluetooth nie łączy się

- Wyłącz Bluetooth w telefonie -> włącz
- Urządzenie jest już sparowane z innym telefonem -> rozłącz się z drugim telefonem
- „Zapomnij urządzenie” w telefonie i sparuj ponownie

DANE TECHNICZNE

MOC	150W
NAPIĘCIE	220-240V~
CZĘSTOTLIWOŚĆ	50/60Hz
MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA	150 kg

GWARANCJA

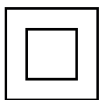
Sprzedawca ponosi odpowiedzialność za wady towaru przez okres 2 lat od daty wydania towaru.

Wszystkie zdjęcia i rysunki mają charakter wyłącznie poglądowy.

Utylizacja sprzętu elektrycznego



Symbol przekreślonego kontenera na odpady na kółkach umieszczony na produktach informuje, że zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny (dalej również „zużyty sprzęt” lub „elektrośmieci”) nie może być wyrzucany razem z odpadami komunalnymi. Wyrzucając elektrośmieci do pojemnika stwarzasz zagrożenie dla środowiska. Zużyty sprzęt może zawierać substancje (np. ołów, kadm, chrom, brom, rtęć, freon) niebezpieczne dla zdrowia i życia ludzi oraz dla środowiska. Sortując i przekazując zużyty sprzęt do przetworzenia, odzysku, recyklingu i utylizacji, chronisz środowisko przed zanieczyszczeniem i skażeniem, przyczyniasz się do zmniejszenia zużycia zasobów naturalnych i obniżenia kosztów produkcji nowego sprzętu.



DEKLARACJA ZGODNOŚCI

Malis B. Machoński Sp. K. oświadcza, że opisane w niniejszej instrukcji urządzenie spełnia wszystkie wymagania:

Directive (RED) 2014/53/EU

Directive (EMC) 2014/30/EU

Directive (LVD) 2014/35/EU

Spełnia następujące standardy:

ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

ETSI EN 301 489-1 V2.2.3 (2019-11)

ETSI EN 301 489-17 V3.2.4 (2020-09)

EN 60335-1:2012+A11:2014+A13:2017+A1:2019+A2:2019+A14:2019+A15:2021

EN IEC 60335-2-32:2021

EN 62233:2008

EN 62479:2010

EN 50663:2017

Producent:

Malis B. Machoński Sp. K.

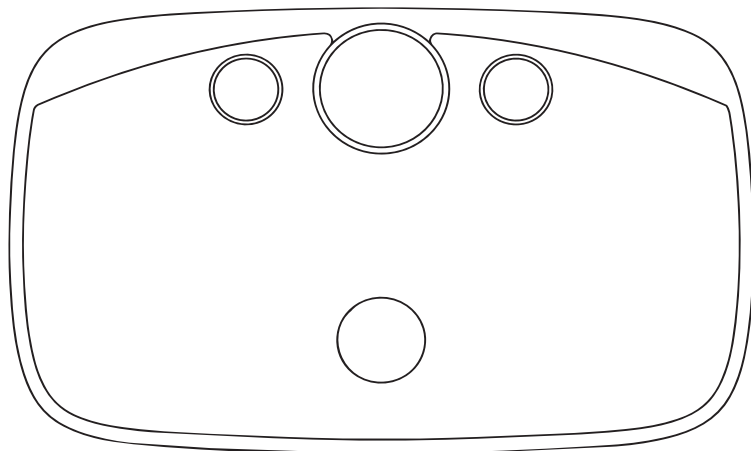
Zbożowa 2E, Wysogotowo

62-081, Przeźmierowo, Polska

www.malis.pl

Bartosz Machoński

➤ SCOOPES



INSTRUCTION MANUAL EN

VIBRATION PLATE
BODYWAVE MAX

BEFORE USING THIS DEVICE, PLEASE READ THIS USER MANUAL! FOLLOW ALL SAFETY INSTRUCTIONS TO AVOID DAMAGE CAUSED BY IMPROPER USE! KEEP THIS USER MANUAL FOR FUTURE REFERENCE.

SAFETY INSTRUCTIONS

Intended use

This vibration plate is intended for home fitness use only. Use only as described in this manual. Do not use outdoors or in wet/humid environments.

General safety rules





- Not suitable for children. Keep the device and remote control away from children and pets.
- Not suitable for pregnant women.
- Use only indoors, in a dry environment.
- Place the device on a stable, level, non-slippery, moisture-resistant surface.
- Do not jump on the device and do not use it as a step or stool.
- Only one person may use the device at a time.
- Always do a short warm-up before training.
- Increase speed and training time gradually.
- **Stop immediately if you feel pain, dizziness, nausea, chest tightness, unusual heart-beat, or any worrying symptoms and consult a doctor.**
- After use, switch off the device and unplug it from the power supply.
- **Do not use continuously for more than 10 minutes.**

CONTRAINDICATIONS (DO NOT USE WITHOUT DOCTOR APPROVAL)

Do NOT use the vibration plate (or consult your doctor first) if you have:

- Pregnancy
- Recent surgery or medical procedures
- Knee/shoulder/back/neck injuries
- Retinal/eye diseases
- Pacemaker, metal implants, artificial joints/limbs, stents, IUD, metal plates/pins
- Cardiovascular or circulatory disease, high blood pressure
- Acute thrombosis / deep vein thrombosis
- Acute hernia
- Severe diabetes
- Epilepsy
- Severe migraines
- Malignant neoplasm (cancer)
- Recent illness, infection, inflammation

SYMBOL DESCRIPTION

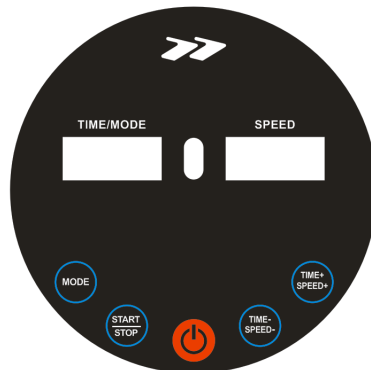
	risk of injury—follow instructions		do not dispose with household waste; recycle properly.
	Class II (double insulated), no earth/ground required		product meets EU requirements

PRODUCT DESCRIPTION / PARTS

- Non-slip standing surface
- Main frame
- Display & control panel
- Built-in speakers
- Suction cups / anti-slip feet



CONTROL PANEL



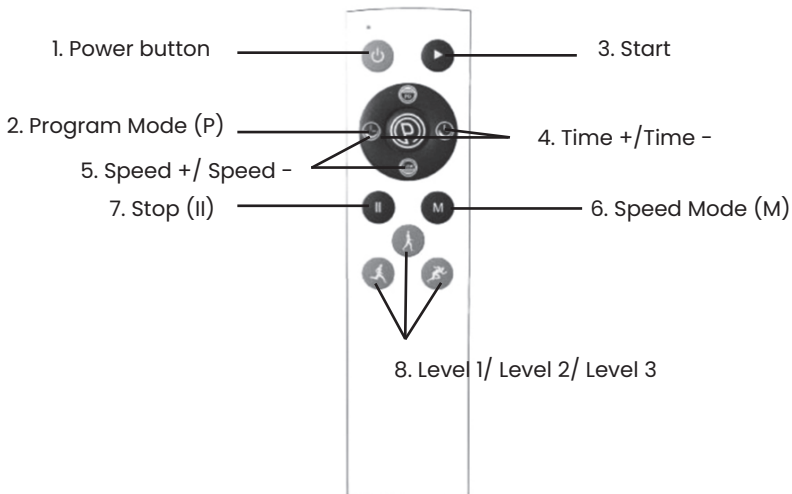
- POWER: standby / wake function.
- Standby may show "----" or a blank/idle display.
- If the device is not used for about 3 minutes, it may enter standby automatically.
- START/STOP: start or stop vibration.

- MODE / PROGRAM (P): switch between manual mode and automatic programs.
- TIME + / TIME - (when stopped in manual): set training time
- SPEED + / SPEED - (when running in manual): increase/decrease vibration speed

Modes

- Manual mode: user controls time and speed.
- Automatic programs (P1–P5): speed changes automatically according to a preset pattern.

REMOTE CONTROL



1. Power Button: Press the button to power the machine on or off.
2. Program Mode (P) Button: In standby mode, press the P button on the remote to select a preset auto workout program (P1–P5) with ten different preset speeds. The default time for all modes is 10 minutes.
3. Start: Ensure power is turned ON. Press the button to activate the selected program or begin a custom workout in manual mode. Press again to stop the selected program or manual mode workout.
4. Time Increase/Decrease Buttons: Press the buttons to set the time duration in manual mode.
NOTE: You cannot adjust the time when in program mode.
5. Speed Buttons: Press the buttons to adjust vibration speed in manual mode. Press Start to begin manual mode before adjusting the speed.
NOTE: You cannot adjust the speed when in program mode.
6. M- Button: When the machine is vibrating, press the „M” button to toggle speed levels.
7. II Button: Press this button to stop the machine/selected program. Ensure the power is turned on.
8. Last Three Buttons: Press these buttons to switch speed in manual mode after the machine is activated.

USER INSTRUCTIONS

Before first use

1. Place the vibration plate on a stable, flat surface.
2. Ensure the platform and your shoes/feet are dry.
3. Make sure there is space around the device (about 1 m).
4. If using resistance bands, attach them securely before starting.
5. Do a short warm-up



Powering on

1. Connect the power cable to the device and then to the wall outlet.
2. Turn on the main power switch
3. Press POWER to wake the console

Starting vibration

1. Press START/STOP to begin vibration.
2. The device starts at the lowest speed in manual mode (default).
3. Use + to increase and – to decrease speed.

Increase gradually and use the level that feels stable and comfortable.

Program modes (P button)

1. Press P to switch through automatic programs . (P1-P5)
2. In programs, speed automatically increases and decreases depending on the selected mode.

Stopping & switching off

1. Press START/STOP to stop vibration.
2. Turn off the device using the red power switch.
3. Unplug from the wall outlet.

Bluetooth

Turn on the device (Bluetooth activates automatically).

- On your phone/tablet, open Bluetooth settings and search for SCOOPES.
- Tap SCOOPES to pair.

Exercise session guidance

The vibration plate activates muscles through reflex response. For best results:

- Maintain a stable posture.
- Slightly bending knees/arms improves muscle engagement.
- Do not force movements—let the vibration do the work.

			
<p>Whole-body-exercise posture: Stand on the plate and stretch your feet like as wide as your shoulders. This will help improve overall circulation and muscle tone.</p>	<p>Squat posture: Stretch your legs as wide as your shoulders when squatting and bend your knees down to 90 degrees if you can and hold the position. This is great for thigh workout.</p>	<p>Press-Up posture: Stretch your arms as wide as your shoulders. If you wish to exercise the muscles more, bend your elbows to 90 degrees and hold this position.</p>	<p>Lower legs posture: Put your lower legs as shown on the plate with your hands supporting behind you on the ground. For a deeper exercise, raise your seat off the floor and press down your calves.</p>
			
<p>Waist Bend posture: Stretch your legs, bend at the waist and put your hands on the plate. Bend your elbows for a deeper exercise.</p>	<p>Single-foot posture: Put one foot on the pedal and relax yourself. For a deeper exercise, lunge forward, placing more body weight on the plate.</p>	<p>Sitting posture I: Sit with your buttocks on the oscillating plate. Sit comfortably, keeping your back straight.</p>	<p>Sitting posture II: Put your legs on the plate when sitting on a chair. This is a great way to ease tension and can help to improve circulation in the legs.</p>

Usage tips

- Start with low speed for 1–3 minutes, then increase gradually.
- Do not exceed the maximum recommended session time (commonly 10 minutes).
- Suggested beginner routine: 2–3 sessions/week, with rest days between sessions.

CLEANING AND MAINTENANCE

- Cleaning (after each use)
- Switch off and unplug the device before cleaning.
- Wipe the platform and housing using a slightly damp cloth and mild detergent.
- Dry with a clean cloth.

Do NOT use

- benzene, thinner, alcohol, gasoline, abrasive cleaners (may damage surface and internal parts)

Remote control care

- Clean remote control with a dry cloth only.
- If remote response becomes weak, replace the battery (use the battery type shown inside the battery compartment).

Routine checks

- Check the power cord and plug for damage.
- Check that the device sits firmly and does not wobble.
- Keep the non-slip surface clean and dry.

STORAGE

- Switch off using the rear red switch and unplug.
- Coil the power cord loosely (do not kink it).
- Store in a dry, dust-free place, away from heat sources and direct sunlight.
- Do not store in damp basements or near water.
- If stored long-term, cover the device to protect from dust.

TROUBLESHOOTING

Device does not turn on

- Power plug not connected -> plug in firmly
- Rear red switch OFF -> switch ON
- Fuse problem -> Contact customer service

Noise during operation

- Light motor/vibration noise can be normal -> no action required
- Unusual loud noise -> stop, check surface stability and feet; contact service if it continues

Remote control not working

- Battery empty -> replace battery
- Too far away -> move within 1.5 m
- Not aimed at IR receiver -> point remote at the receiver window

Device stops during use

- Session time ended (automatic stop) -> wait a short break (e.g., 10 minutes) and restart

- Commands pressed too quickly -> switch off, wait a few seconds, restart

Bluetooth won't connect

- Bluetooth off on phone -> turn on
- Device already paired to another phone -> disconnect on the other phone
- "Forget device" on phone and pair again

TECHNICAL DATA

POWER	150W
VOLTAGE	220-240V~
FREQUENCY	50/60Hz
MAX. USER WEIGHT	150kg

WARRANTY

The seller is liable for defective goods for 2 years from the date of delivery.

All pictures and drawings are for reference only.

Disposal of electrical equipment



The symbol of the crossed-out wheeled waste container placed on the products informs that used electrical and electronic equipment (hereinafter also "waste equipment" or "electro-waste") may not be disposed of with municipal waste. By throwing e-waste into the container, you pose a threat to the environment. Used equipment may contain substances (e.g. lead, cadmium, chromium, bromine, mercury, freon) that are dangerous to human health and life and to the environment. By sorting and handing over used equipment for processing, recovery, recycling and disposal, you protect the environment against pollution and contamination, you contribute to reducing the use of natural resources and lowering the production costs of new equipment.



DECLARATION OF CONFORMITY

Malis B. Machoński Sp. K. declares that device described in this manual meets all the requirements of the:

Directive (RED) 2014/53/EU

Directive (EMC) 2014/30/EU

Directive (LVD) 2014/35/EU

Meets the following standards:

ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

ETSI EN 301 489-1 V2.2.3 (2019-11)

ETSI EN 301 489-17 V3.2.4 (2020-09)

EN 60335-1:2012+A11:2014+A13:2017+A1:2019+A2:2019+A14:2019+A15:2021

EN IEC 60335-2-32:2021

EN 62233:2008

EN 62479:2010

EN 50663:2017

Producent:

Malis B. Machoński Sp. K.

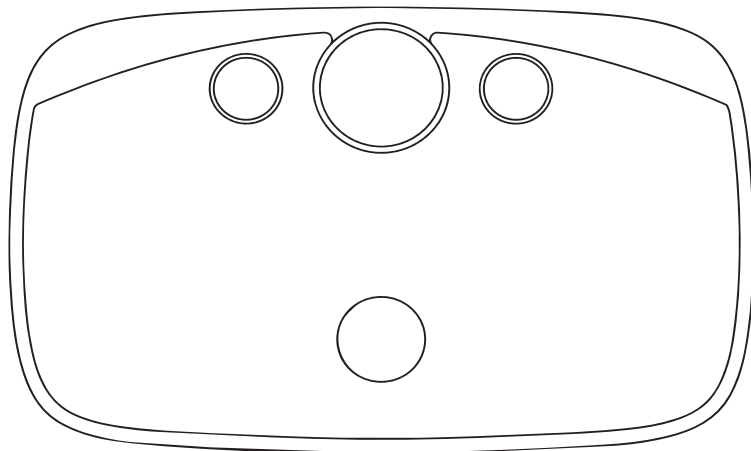
Zbożowa 2E, Wysogotowo

62-081, Przeźmierowo, Polska

www.malis.pl

Bartosz Machoński

➤ SCOOPES



BEDIENUNGSANLEITUNG DE

**VIBRATIONSPLATTFORM
BODYWAVE MAX**

BITTE LESEN SIE DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG VOR DER VERWENDUNG DES GERÄTS! BEACHTEN SIE ALLE SICHERHEITSHINWEISE, UM SCHÄDEN DURCH UNSACHGEMÄSSE VERWENDUNG ZU VERMEIDEN! BEWAHREN SIE DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF.

SICHERHEITSHINWEISE

Verwendungszweck

Diese Vibrationsplatte ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt. Verwenden Sie sie nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Nicht im Freien oder in feuchter Umgebung verwenden.

Allgemeine Sicherheitsregeln





- Nicht für Kinder geeignet. Gerät und Fernbedienung von Kindern und Haustieren fernhalten.
- Nicht geeignet für Schwangere.
- Nur in Innenräumen und in trockener Umgebung verwenden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, ebene, rutschfeste und feuchtigkeitsbeständige Oberfläche.
- Springen Sie nicht auf das Gerät und benutzen Sie es nicht als Trittstufe oder Hocker.
- Das Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Führe vor dem Training immer ein kurzes Aufwärmprogramm durch.
- Steigere Geschwindigkeit und Trainingszeit schrittweise.
- **Brechen Sie die Übung sofort ab, wenn Sie Schmerzen, Schwindel, Übelkeit, Engegefühl in der Brust, ungewöhnlichen Herzschlag oder andere besorgniserregende Symptome verspüren, und konsultieren Sie einen Arzt.**
- Schalten Sie das Gerät nach Gebrauch aus und trennen Sie es vom Stromnetz.
- **Nicht länger als 10 Minuten ununterbrochen verwenden.**

GEGENANZEIGEN (NICHT OHNE ÄRZTLICHE RÜCKSPRACHE ANWENDEN)

Verwenden Sie die Vibrationsplatte NICHT (oder konsultieren Sie vorher Ihren Arzt), wenn Sie Folgendes haben:

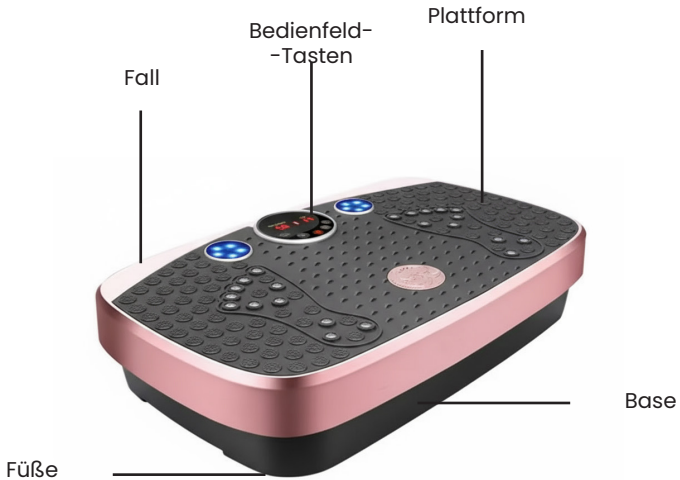
- Schwangerschaft
- Kürzlich durchgeführte Operationen oder medizinische Eingriffe
- Knie-/Schulter-/Rücken-/Nackenverletzungen
- Netzhaut-/Augenerkrankungen
- Herzschrittmacher, Metallimplantate, künstliche Gelenke/Gliedmaßen, Stents, Spirale, Metallplatten/-stifte
- Herz-Kreislauf-Erkrankung, Bluthochdruck
- Akute Thrombose / tiefe Venenthrombose
- Akuter Leistenbruch
- Schwere Diabetes
- Epilepsie
- Schwere Migräne
- Bösartige Neubildung (Krebs)
- Kürzlich aufgetretene Krankheit, Infektion, Entzündung

SYMBOLBESCHREIBUNG

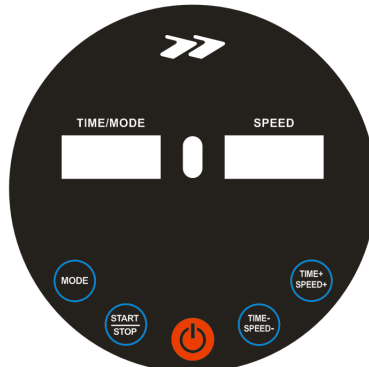
	Verletzungsgefahr – Anweisungen befolgen		Nicht im Hausmüll entsorgen; ordnungsgemäß recyceln.
	Schutzklasse II (doppelt isoliert), keine Erdung erforderlich		Das Produkt erfüllt die EU-Anforderungen

PRODUKTBESCHREIBUNG / TEILE

- Rutschfeste Standfläche
- Hauptrahmen
- Anzeige- und Bedienfeld
- Eingebaute Lautsprecher
- Saugnäpfe / rutschfeste Füße



BEDIENFELD

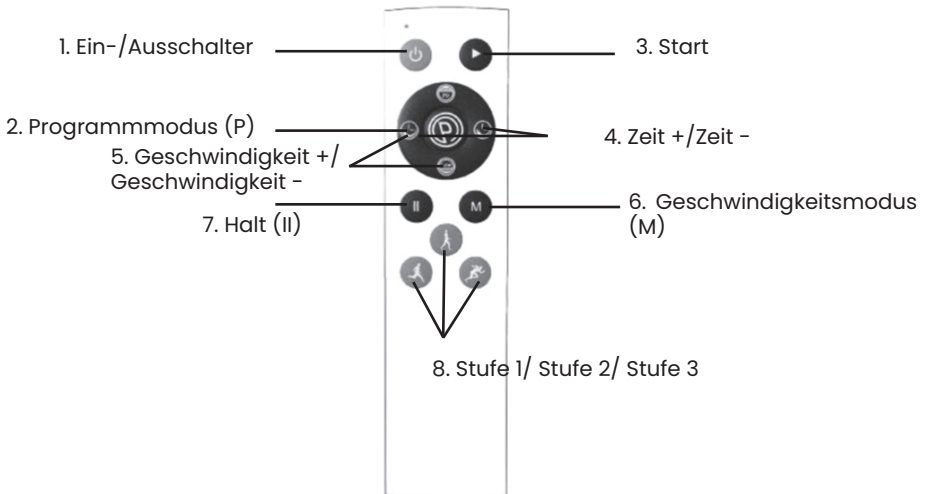


- POWER: Standby-/Aufwachfunktion.
- Im Standby-Modus wird möglicherweise „----“ oder ein leeres/inaktives Display angezeigt.
- Wenn das Gerät etwa 3 Minuten lang nicht benutzt wird, kann es automatisch in den Standby-Modus wechseln.
- START/STOP: Vibration starten oder stoppen.
- MODUS / PROGRAMM (P): Umschalten zwischen manuellem Modus und automatischen Programmen.
- ZEIT + / ZEIT - (bei manuellem Stopp): Trainingszeit einstellen
- GESCHWINDIGKEIT + / GESCHWINDIGKEIT - (im manuellen Modus): Vibrationsgeschwindigkeit erhöhen/verringern

Modi

- Manueller Modus: Der Benutzer steuert Zeit und Geschwindigkeit.
- Automatische Programme (P1-P5): Die Geschwindigkeit ändert sich automatisch nach einem voreingestellten Muster.

FERNBEDIENUNG



1. Ein-/Ausschalter: Drücken Sie den Knopf, um das Gerät ein- oder auszuschalten.
2. Programmmodus-Taste (P): Drücken Sie im Standby-Modus die P-Taste auf der Fernbedienung, um eines der voreingestellten automatischen Trainingsprogramme (P1-P5) mit zehn verschiedenen Geschwindigkeitsstufen auszuwählen. Die Standardzeit beträgt in allen Modi 10 Minuten.
3. Start: Stellen Sie sicher, dass das Gerät eingeschaltet ist. Drücken Sie die Taste, um das ausgewählte Programm zu aktivieren oder ein individuelles Training im manuellen Modus zu starten. Drücken Sie die Taste erneut, um das ausgewählte Programm oder das Training im manuellen Modus zu beenden.
4. Tasten zum Erhöhen/Verringern der Zeit: Drücken Sie die Tasten, um die Zeitdauer im manuellen Modus einzustellen.
HINWEIS: Im Programmiermodus kann die Uhrzeit nicht eingestellt werden.
5. Geschwindigkeitstasten: Drücken Sie die Tasten, um die Vibrationsgeschwindigkeit im

manuellen Modus anzupassen. Drücken Sie „Start“, um den manuellen Modus zu starten, bevor Sie die Geschwindigkeit anpassen.

HINWEIS: Im Programmmodus kann die Geschwindigkeit nicht angepasst werden.

6. M-Taste: Wenn die Maschine vibriert, drücken Sie die „M“-Taste, um die Geschwindigkeitsstufen umzuschalten.

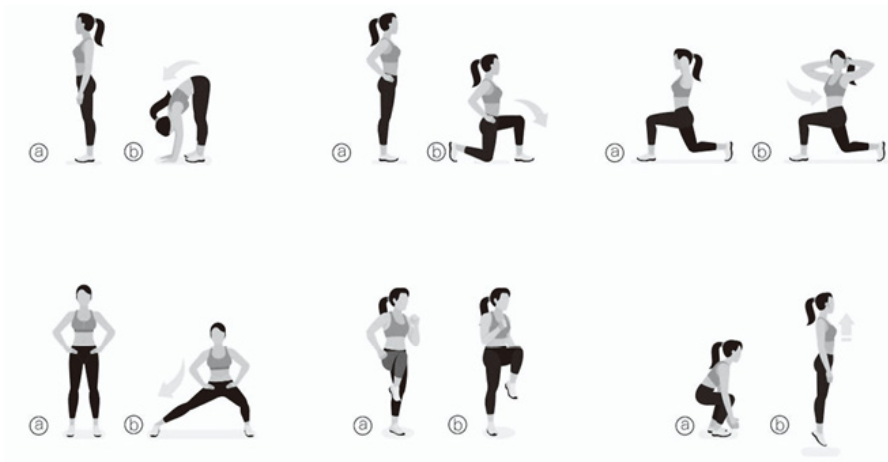
7. Taste II: Drücken Sie diese Taste, um die Maschine/das ausgewählte Programm zu stoppen. Stellen Sie sicher, dass das Gerät eingeschaltet ist.

8. Letzte drei Tasten: Drücken Sie diese Tasten, um nach der Aktivierung der Maschine im manuellen Modus die Geschwindigkeit umzuschalten.

BENUTZERANLEITUNG

Vor dem ersten Gebrauch

1. Stellen Sie die Vibrationsplatte auf eine stabile, ebene Fläche.
2. Stellen Sie sicher, dass der Bahnsteig und Ihre Schuhe/Füße trocken sind.
3. Stellen Sie sicher, dass rund um das Gerät genügend Platz vorhanden ist (ca. 1 m).
4. Falls Sie Widerstandsbänder verwenden, befestigen Sie diese vor Beginn der Übung sicher.
5. Machen Sie ein kurzes Aufwärmprogramm.



Einschalten

1. Verbinden Sie das Netzkabel mit dem Gerät und anschließend mit der Wandsteckdose.
2. Schalten Sie den Hauptschalter ein.
3. Drücken Sie POWER, um die Konsole zu aktivieren.

Anlaufvibration

1. Drücken Sie START/STOP, um die Vibration zu starten.
2. Das Gerät startet im manuellen Modus mit der niedrigsten Geschwindigkeit (Standardeinstellung).
3. Verwenden Sie +, um die Geschwindigkeit zu erhöhen, und -, um sie zu verringern.

Steigere die Intensität schrittweise und verwende ein Niveau, das sich stabil und angenehm anfühlt.

Programmiermodi (P-Taste)

1. Drücken Sie P, um durch die automatischen Programme zu schalten. (P1-P5)
2. In Programmen erhöht oder verringert sich die Geschwindigkeit automatisch je nach gewähltem Modus.

Anhalten und Ausschalten

1. Drücken Sie START/STOP, um die Vibration zu stoppen.
2. Schalten Sie das Gerät mit dem roten Netzschalter aus.
3. Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.

Bluetooth

Schalten Sie das Gerät ein (Bluetooth aktiviert sich automatisch).

- Öffnen Sie auf Ihrem Smartphone/Tablet die Bluetooth-Einstellungen und suchen Sie nach SCOOPES.
- Tippen Sie auf SCOOPES, um eine Kopplung herzustellen.

Anleitung zur Übungseinheit

Die Vibrationsplatte aktiviert die Muskulatur durch Reflexe. Für optimale Ergebnisse:

- Nehmen Sie eine stabile Körperhaltung ein.
- Durch leichtes Beugen der Knie/Arme wird die Muskelaktivierung verbessert.
- Erzwingen Sie keine Bewegungen – lassen Sie die Vibration die Arbeit erledigen.

			
<p>Körperhaltung bei Ganzkörperübungen: Stellen Sie sich auf die Platte und spreizen Sie Ihre Füße schulterbreit. Dies fördert die Durchblutung und stärkt die Muskulatur.</p>	<p>Hocke-Haltung: Stelle beim Kniebeugen die Beine schulterbreit auseinander und beuge die Knie, wenn möglich, im 90-Grad-Winkel. Halte diese Position. Das ist eine tolle Übung für die Oberschenkelmuskulatur.</p>	<p>Liegestützhaltung: Strecken Sie Ihre Arme schulterbreit aus. Wenn Sie die Muskeln intensiver trainieren möchten, beugen Sie die Ellbogen im 90-Grad-Winkel und halten Sie diese Position.</p>	<p>Haltung der Unterschenkel: Legen Sie Ihre Unterschenkel wie abgebildet auf die Platte, die Hände stützen sich hinter Ihnen auf dem Boden ab. Für eine intensivere Übung heben Sie Ihr Gesäß vom Boden ab und drücken Sie Ihre Waden fest nach unten.</p>

			
<p>Haltung mit nach vorn geneigter Taille: Strecke deine Beine, beuge dich in der Taille und lege deine Hände auf die Platte. Beuge deine Ellbogen für eine intensivere Übung.</p>	<p>Einbeinige Haltung: Stelle einen Fuß auf das Pedal und entspanne dich. Für eine intensivere Übung mache einen Ausfallschritt nach vorn und verlagere mehr Körpergewicht auf die Platte.</p>	<p>Sitzhaltung I: Setzen Sie sich mit dem Gesäß auf die oszillierende Platte. Sitzen Sie bequem und halten Sie den Rücken gerade.</p>	<p>Sitzhaltung II: Legen Sie Ihre Beine im Sitzen auf die Platte. Das ist eine hervorragende Möglichkeit, Verspannungen zu lösen und die Durchblutung der Beine zu verbessern.</p>

Anwendungstipps

- Beginnen Sie mit niedriger Geschwindigkeit für 1–3 Minuten und erhöhen Sie diese dann allmählich.
- Die maximal empfohlene Sitzungsdauer (üblicherweise 10 Minuten) darf nicht überschritten werden.
- Empfohlenes Anfängerprogramm: 2–3 Trainingseinheiten pro Woche, mit Ruhetagen zwischen den Trainingseinheiten.

REINIGUNG UND WARTUNG

- Reinigung (nach jedem Gebrauch)
- Schalten Sie das Gerät vor der Reinigung aus und ziehen Sie den Netzstecker.
- Wischen Sie die Plattform und das Gehäuse mit einem leicht feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel ab.
- Mit einem sauberen Tuch trocknen.

Nicht verwenden

- Benzol, Verdünner, Alkohol, Benzin, Scheuermittel (können Oberflächen und Innenteile beschädigen)

Fernbedienungspflege

- Reinigen Sie die Fernbedienung nur mit einem trockenen Tuch.
- Sollte die Fernbedienung schwach werden, tauschen Sie die Batterie aus (verwenden Sie den im Batteriefach angegebenen Batterietyp).

Routineprüfungen

- Überprüfen Sie das Netzkabel und den Stecker auf Beschädigungen.
- Prüfen Sie, ob das Gerät fest sitzt und nicht wackelt.
- Halten Sie die rutschfeste Oberfläche sauber und trocken.

LAGERUNG

- Schalten Sie das Gerät mit dem roten Schalter auf der Rückseite aus und ziehen Sie den Stecker.
- Wickeln Sie das Netzkabel locker auf (achten Sie darauf, es nicht zu knicken).
- An einem trockenen, staubfreien Ort, fern von Wärmequellen und direkter Sonneneinstrahlung lagern.
- Nicht in feuchten Kellern oder in der Nähe von Wasser lagern.
- Bei längerer Lagerung sollte das Gerät abgedeckt werden, um es vor Staub zu schützen.

FEHLERBEHEBUNG

Das Gerät lässt sich nicht einschalten.

- Netzstecker nicht angeschlossen -> Stecker fest einstecken
- Roter Schalter hinten AUS -> Schalter EIN
- Sicherungsproblem -> Kundendienst kontaktieren

Geräusche während des Betriebs

- Leichte Motor-/Vibrationsgeräusche können normal sein -> kein Eingreifen erforderlich
- Ungewöhnlich laute Geräusche -> Anhalten, Untergrund und Füße prüfen; Kundendienst kontaktieren, falls das Geräusch anhält

Fernbedienung funktioniert nicht

- Batterie leer -> Batterie austauschen
- Zu weit entfernt -> nähern Sie sich bis auf 1,5 m.
- Nicht auf den IR-Empfänger gerichtet -> Fernbedienung auf das Empfängerfenster richten

Das Gerät schaltet sich während des Gebrauchs ab.

- Sitzungszeit abgelaufen (automatischer Stopp) -> kurze Pause einlegen (z. B. 10 Minuten) und neu starten
- Befehle zu schnell gedrückt -> Ausschalten, einige Sekunden warten, neu starten

Bluetooth-Verbindung wird nicht hergestellt

- Bluetooth am Telefon ausgeschaltet -> einschalten
- Gerät ist bereits mit einem anderen Telefon gekoppelt -> Trennen Sie die Verbindung auf dem anderen Telefon
- Auf dem Telefon „Gerät vergessen“ auswählen und erneut koppeln

TECHNISCHE DATEN

LEISTUNG	150W
STROMSPANNUNG	220-240V~
FREQUENZ	50/60 Hz
MAXIMALES BENUTZERGEWICHT	150 kg

GARANTIE

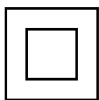
Der Verkäufer haftet für mangelhafte Ware für einen Zeitraum von 2 Jahren ab Lieferdatum.

Alle Bilder und Zeichnungen dienen nur als Referenz.

Entsorgung von Elektrogeräten



Das Symbol des durchgestrichenen Abfallbehälters auf den Produkten weist darauf hin, dass gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte (im Folgenden auch „Altgeräte“ oder „Elektroschrott“) nicht über den Hausmüll entsorgt werden dürfen. Wenn Sie Elektroschrott in den Container werfen, gefährden Sie die Umwelt. Altgeräte können Stoffe enthalten (z.B. Blei, Cadmium, Chrom, Brom, Quecksilber, Freon), die für die Gesundheit und das Leben von Menschen und für die Umwelt gefährlich sind. Durch die Sortierung und Abgabe von Altgeräten zur Aufbereitung, Verwertung, zum Recycling und zur Entsorgung schützen Sie die Umwelt vor Verschmutzung und Kontamination, tragen zur Verringerung des Verbrauchs natürlicher Ressourcen bei und senken die Produktionskosten für neue Geräte.



KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Malis B. Machoński Sp. K. erklärt, dass das in diesem Handbuch beschriebene Gerät alle Anforderungen der:

Directive (RED) 2014/53/EU

Directive (EMC) 2014/30/EU

Directive (LVD) 2014/35/EU

Erfüllt die folgenden Normen:

ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

ETSI EN 301 489-1 V2.2.3 (2019-11)

ETSI EN 301 489-17 V3.2.4 (2020-09)

EN 60335-1:2012+A11:2014+A13:2017+A1:2019+A2:2019+A14:2019+A15:2021

EN IEC 60335-2-32:2021

EN 62233:2008

EN 62479:2010

EN 50663:2017

Hersteller:

Malis B. Machoński Sp. K.

Zbożowa 2E, Wysogotowo

62-081, Przeźmierowo, Polska

www.malis.pl

Bartosz Machoński