



POWER  BOARD®

< **bodysense**



POWERBOARD 3.0

LANGUAGE

PAGE

GERMAN5

ENGLISH26

FRENCH48

HUNGARIAN70

LANGUAGE

PAGE

POLISH92

RUSSIAN114

SWEDISH136

DUTCH158





< bodysense

Seit der Gründung im Jahr 2000 steht der Name CASADA für hochwertige Produkte im Bereich Wellness und Fitness.

Heute sind CASADA Produkte in weltweit 37 Ländern erhältlich. Kontinuierliche Weiterentwicklung, unverwechselbares Design und die strikte Ausrichtung auf eine Verbesserung der Lebensqualität zeichnen die CASADA Produkte ebenso aus, wie die zuverlässige und hervorragende Qualität.

Wir gratulieren!

Mit dem Kauf dieses Fitnessgerätes haben Sie Gesundheitsbewusstsein bewiesen.

Damit Sie auf lange Zeit die Vorzüge dieses Gerätes nutzen können, möchten wir Sie bitten, die Sicherheitshinweise aufmerksam zu lesen und zu beachten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem persönlichen PowerBoard 3.0.

Inhaltsverzeichnis

6	Sicherheitshinweise
7	Lieferumfang
8	Display
9	Fernbedienung
10	Ausstattung Funktionen
11	Automatikprogramme
12	Ruhepuls
13	Kalorienzähler
13	Trainingsübersicht
16	Ernährungstipps
21	Body-Mass-Index
22	Kontraindikationen
23	Störungssuche
23	Lagerung Pflege
24	Technische Daten
25	EU-Konformitätserklärung
25	Gewährleistungsbestimmungen

Sicherheitshinweise



Bevor Sie dieses Fitnessgerät in Betrieb nehmen, lesen Sie bitte die folgenden Hinweise sehr sorgfältig, um die einwandfreie Funktion und optimale Wirkungsweise zu gewährleisten. Bitte bewahren Sie diese Bedienungsanleitung auf!

- Dieses Fitnessgerät entspricht den anerkannten Grundsätzen der Technik und den aktuellen Sicherheitsbestimmungen.
- Dieses Gerät ist wartungsfrei. Evtl. erforderliche Reparaturen dürfen nur von einer autorisierten Fachkraft durchgeführt werden. Unsachgemäßer Gebrauch sowie unautorisierte Reparatur sind aus Sicherheitsgründen untersagt und führen zum Garantieverlust.
- Berühren Sie den Netzstecker niemals mit nassen Händen.
- Bitte vermeiden Sie den Kontakt des Gerätes mit Wasser, hohen Temperaturen sowie direkter Sonneneinstrahlung.
- Haben Sie das Gerät längere Zeit an einem kalten Ort aufbewahrt, lassen Sie es vor der Benutzung eine Stunde auf Raumtemperatur akklimatisieren.
- Ziehen Sie bei längerer Nichtbenutzung das Netzkabel aus der Steckdose, um die Gefahr eines Kurzschlusses zu vermeiden.
- Benutzen Sie keine beschädigten Stecker, Schnüre oder lose Fassungen. Wenn Stecker oder Schnüre beschädigt sind, müssen diese vom Hersteller, vom Service-Vertreter oder von qualifiziertem Personal ersetzt werden. Bei Funktionsstörung trennen Sie bitte sofort die Verbindung zur Stromzufuhr. Zweckentfremdung oder falsche Nutzung schließt eine Haftung für Schäden aus.
- Nach vorherrschender Meinung sollten Kinder unter 13 Jahren kein Vibrationstraining ausführen. Nach oben gibt es jedoch keine Altersbeschränkung.
- Aus Sicherheitsgründen und um Verletzungen zu vermeiden, lassen Sie das Powerboard 3.0 während einer Unterbrechung des Trainings, zu keiner Zeit im Vibrationsmodus.
- Um ein Übertraining zu vermeiden, sollten Sie folgende maximale Trainingszeiten nicht überschreiten:

Fitnessgrad untrainiert:
15min bei
1 – 3x Training/Woche

**Fitnessgrad unregelmäßig
Sport treibend:**
30min bei 1 – 4x Training/Woche

Fitnessgrad sportlich/trainiert:
45min bei
1 – 6x Training/Woche

ACHTUNG!

Auch bereits gut trainierte Sportler sollten langsam beginnen, da die Vibrationen für die Muskeln eine ganz neue Form der Belastung darstellen. Mit der Zeit kann man die Intensität des Trainings dann schrittweise steigern, etwa durch höhere Frequenzen, mehr dynamische Übungen oder durch kürzere Pausen.

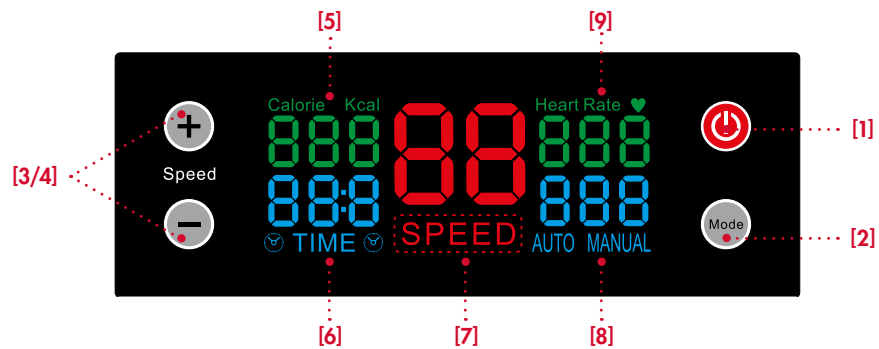
- Verwenden Sie niemals spitze oder scharfe Gegenstände.
- Achten Sie immer auf eine korrekte Haltung Ihres Körpers, um Schäden an Gelenken oder Organen zu vermeiden.
- Legen Sie Ihren Kopf und Ihren Brustkorb niemals direkt auf das PowerBoard 3.0.
- Bei Übungen wo der Kopf in der Nähe des PowerBoards 3.0 ist (z.B. Liegestütz, Unterarmstütz, Seitstütz etc.), trainieren Sie niemals über einer Intensität von Stufe 50!

Lieferumfang



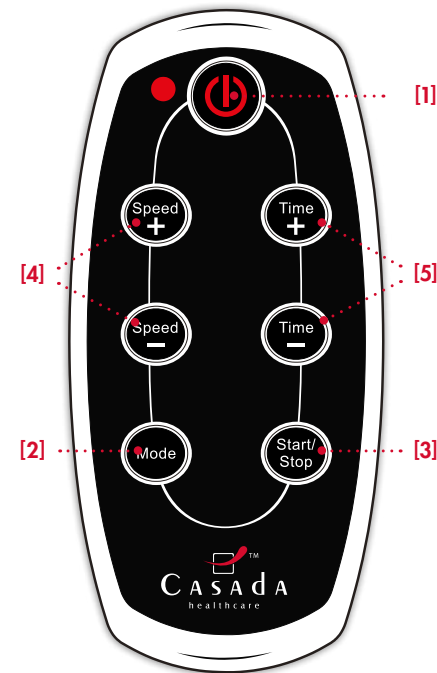
- PowerBoard 3.0
- Fernbedienung
- Netzkabel
- Trainings-DVD
- Übungsplan

Display



- [1] **START|STOPP** Starten/Stoppen der Programme.
- [2] **MODE** Es kann zwischen folgenden Einstellungen gewählt werden:
 - Manueller Modus (individuell).
 - Automatikprogramm (voreingestellt: 1 – Warm-Up, 2 – Refresh, 3 – Intervall).
 - Zeitmodus (1 – 15 Minuten).
 Bei den Automatikprogrammen können Geschwindigkeit und Zeit nicht verändert werden, diese sind voreingestellt.
- [3] **+/-** Einstellung der Laufzeit im Zeitmodus (1 – 15 Minuten).
- [4] **SPEED +/-** Im Manuellen Modus kann die Geschwindigkeit reguliert werden (Stufe 1 – 99).
- [5] Anzeige momentaner Kalorienverbrauch.
- [6] Anzeige verbleibende Laufzeit. Wenn die Anzeige **TIME** blinkt, befinden Sie sich im Zeitmodus.
- [7] Anzeige aktuelle Geschwindigkeitsstufe.
- [8] Anzeige des gewählten Modus. Blinkt die Anzeige **AUTO**, befinden Sie sich in einem Automatikprogramm. Blinkt die Anzeige **MANUAL**, befinden Sie sich im Manuellen Modus.
- [9] Anzeige der Herzfrequenz, bei korrekter Kopplung mit dem Puls-Sensor.

Fernbedienung



- 1 | **ON|OFF**
Ein-/Ausschalten des PowerBoards 3.0.
- 2 | **MODE**
Über diese Taste können Sie verschiedene Einstellungen auswählen:
 - Manuelles Programm (individuell)
 - Automatikprogramm (voreingestellt: 1 – Warm-Up, 2 – Refresh, 3 – Intervall)
 - Zeitmodus (1 – 15 Minuten)
 Bei den Automatikprogrammen können Geschwindigkeit und Zeit nicht verändert werden. Diese sind voreingestellt.
- 3 | **START|STOPP**
Starten/Stoppen der Programme.
- 4 | **SPEED +/-**
Im Manuellen Modus kann die Geschwindigkeit reguliert werden (Stufe 1 – 99).
- 5 | **TIME (NUR IM MANUELLEN MODUS) +/-**
Einstellung der Laufzeit im Zeitmodus (1 – 15 Minuten).



Ausstattung | Funktionen



Das PowerBoard 3.0 ist mit einem stabilen Hochleistungsmotor, einem raffinierten Dämpfungssystem sowie mit Gummi-Standfüßen ausgestattet. Diese Vorzüge garantieren perfekte Standfestigkeit und Geräuschminimierung während der Anwendung.



Intelligent angebrachte Transportrollen im unteren Bereich gewährleisten optimale Mobilität und fungieren ebenfalls als Tragegriffe.



Überwachen Sie Ihr Training ganz komfortabel mittels der integrierten Bluetooth Funktion des PowerBoard 3.0. Hierzu benötigen Sie lediglich eine Bluetooth fähige Pulsuhr oder einen Brustgurt. Nach der drahtlosen Verbindung, können Sie Ihre Trainingsdaten, mit Apps wie Runtastic, Runkeeper, MyFitness App etc. speichern und Ihren Trainingsfortschritt dokumentieren.



Neben diversen Automatikprogrammen (Details siehe [2] Automatikprogramme), ist das PowerBoard 3.0 mit einem sehr einfach einstellbaren, manuellen Bereich ausgestattet. Egal in welchem Fitnessgrad Sie sich befinden: ob untrainiert, unregelmäßig Sport treibend, regelmäßig Sport treibend oder sogar Profisportler, das Training ist für JEDEN einfach und individuell einstellbar.

Das digitale Display zeigt an, welches Programm aktiv ist, wie lang die Trainingszeit ist und in welcher Intensität trainiert wird.

Automatikprogramme

AUTOMATIKPROGRAMME

Warm-Up

Minute	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Geschwindigkeit	40	40	50	50	60	60	70	70	80	80	60	60	50	50	40
Hertz (Hz)	13,57	13,57	15	15	16,43	16,43	17,86	17,86	19,29	19,29	16,43	16,43	15	15	13,57

Refresh

Minute	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Geschwindigkeit	30	40	50	60	70	70	60	50	60	70	80	80	50	50	40
Hertz (Hz)	12,14	13,57	15	16,43	17,86	17,86	16,43	15	16,43	17,86	19,29	19,29	15	15	13,57

Interval

Minute	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Geschwindigkeit	30	40	70	40	70	40	70	40	70	40	70	40	70	40	30
Hertz (Hz)	12,14	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	12,14

Ruhepuls

Der Ruhepuls ist ein Gradmesser für Ihre Fitness. Je niedriger er ist, desto besser. Am besten messen Sie morgens kurz nach dem Aufwachen im Liegen, wenn Ihr Körper noch völlig entspannt ist. Gemessen wird mittels Daumen und Zeigefinger am

linken Handgelenk oder an der Halsschlagader wobei man 15 Sekunden lang die Herzschläge zählt und dann mit der Zahl 4 multipliziert oder mit einer Pulsuhr.

MÄNNER

FITNESS	ALTER					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Athletisch	49-55	49-54	50-56	50-57	51-56	50-55
Exzellent	56-61	55-61	57-62	58-63	57-61	56-61
Gut	62-65	62-65	63-66	64-67	62-67	62-65
+ Durchschnitt	66-69	66-70	67-70	68-71	68-71	66-69
Durchschnitt	70-73	71-74	71-75	72-76	72-75	70-73
- Durchschnitt	74-81	75-81	76-82	77-83	76-81	74-79
schlecht	82+	82+	83+	84+	82+	80+

FRAUEN

FITNESS	ALTER					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Athletisch	54-60	54-59	54-59	54-60	54-59	54-59
Exzellent	61-65	60-64	60-64	61-65	60-64	60-64
Gut	66-69	65-68	65-69	66-69	65-68	65-68
+ Durchschnitt	70-73	69-72	70-73	70-73	69-73	69-72
Durchschnitt	74-78	73-76	74-78	74-77	74-77	73-76
- Durchschnitt	79-84	77-82	79-84	78-83	78-83	77-84
schlecht	85+	83+	85+	84+	84+	84+

Kalorienzähler

Der Kalorienzähler des PowerBoard 3.0 ist eine Funktion für noch mehr Effektivität.

Die angezeigten/verbrauchten Kalorien stellen einen durchschnittlichen Richtwert dar, welcher bei konstantem Training erreicht werden kann.

Bei der Positionierung auf dem PowerBoard 3.0 ohne Bewegung verbrauchen Sie um einiges weniger an Kalorien als bei einer durchschnittlichen Trainingseinheit mit mittelmäßiger Anstrengung.

Der Kalorienzähler errechnet die Daten anhand von Richtwerten, die sich aus mehreren sportlichen Aktivitäten zusammensetzen.

Berechnet wurden durchschnittliche Richtwerte vom leichten Spaziergang über schnelles Joggen bis zu normalen Workout Übungen mit und ohne Gewicht. Die Berechnung der Kalorien ergibt sich aus den Gesamtergebnissen des Kalorienverbrauchs dieser Sportarten mit einem erfassten Durchschnittsgewicht von 85 kg.

Der Kalorienverbrauch ist durch die angewandte Methode als ziemlich realistisch anzusehen. Es wird sekundengenau berechnet, sodass bei Geschwindigkeitswechseln auch das Kalorienzählen ständig neu berechnet wird, um einen genauen Verbrauch anzuzeigen.

Trainingsübersicht

Die empfohlene Trainingszeit mit dem PowerBoard 3.0 beträgt 3x10 Minuten pro Woche.

Dieser Ganzkörperplan wurde von einem Personal Fitness Coach erarbeitet und unterstützt Sie dabei, Ihre Ziele zu erreichen. Sie können die Dauer und Intensität natürlich immer auf Ihre persönliche Form und Vorlieben einstellen. Denken Sie daran, dass ein vernünftiges Warm-Up vor

jeder Trainingseinheit Pflicht ist und keineswegs vernachlässigt werden sollte. Wenn Sie sich 5 Minuten warm machen sind Sie bereit, loszulegen. Es gibt eine große Vielzahl an Übungen, die Sie mit dem PowerBoard 3.0 durchführen können. Wenn Sie neuen Input oder Abwechslung wollen, schauen Sie mal im Internet vorbei oder melden Sie sich bei Ihrem PowerBoard 3.0 Händler.

**TRAININGS-DVD
INLIEGEND**

MUSKELPARTIE	ÜBUNGEN				
Brust	Liegestütz vereinfacht	Liegestütz klassisch	Fliegende Bewegung (mit Vibrationshantel)	Hanteldrücken (mit Vibrationshantel)	Liegestütz Statisch
Wiederholungen/ Zeit	20	20	20	20	20
Rücken	Unterarmstütz	Rudern (mit Vibrationshantel)	Rudern Beidarmig (mit Vibrationshantel)	Kreuzheben (mit Vibrationshantel)	Latziehen vorgebeugt
Wiederholungen/ Zeit	60 Sek.	2 x 20	20	20	20
Bauch	Beinstrecken	Ellbogen zum Knie	Seitstütz	Seitcrunch	
Wiederholungen/ Zeit	20	2 x 20	2 x 15	2 x 15	
Po	Beinheben (gerades Bein)	Beinheben (angewinkeltes Bein)	Die Brücke statisch	Die Brücke aktiv	Die Brücke statisch (mit Beinheben)
Wiederholungen/ Zeit	2 x 20	2 x 20	30 Sek.	10	2 x 15
Beine u. Waden	Kniebeuge	Ausfallschritt statisch	Ausfallschritt aktiv	Wadenhebend stehend	
Wiederholungen/ Zeit	30 Sek.	2 x 30 Sek.	2 x 15	60 Sek.	
Schulter u. Arme	Seitheben	Frontlift	Bizeps Curl (mit Vibrationshantel)	Hanteldrücken (mit Vibrationshantel)	Liegestütz Statisch
Wiederholungen/ Zeit	15	15	20	20	20



TU ES
FÜR DICH.

Die folgenden Ernährungstipps sind für 7 Tage und entsprechen allen Grundlagen von einer ausgewogenen, gesunden und zielgerichteten Ernährung. Setzen Sie diese Art von Ernährung nach den 7 Tagen einfach fort.

Allgemein sollten Sie folgende Punkte beachten um eine generelle und gute Basis für Ihre tägliche Ernährung zu haben:

1. Trinken Sie viel Wasser! Am besten stilles Wasser oder Leitungswasser (dies ist das am besten kontrollierte und gesündeste Wasser). Empfohlen werden mindestens 2 Liter pro Tag.
2. Statt 3 große Mahlzeiten, teilen Sie lieber die gleiche Menge auf 5 oder 6 kleinere Mahlzeiten auf.
3. Verzehren Sie wertvolle und gute Kohlenhydrate (kein oder wenig Zucker! Statt dessen langkettige Kohlenhydrate, die z.B. in Reis, Nudeln, Brot etc. enthalten sind).
4. Vermeiden bzw. minimieren Sie den Konsum von Alkohol, da selbiger den Stoffwechsel hemmt.
5. Ziehen Sie pflanzliche Fette den tierischen Fetten vor.
6. Versuchen Sie nach 18:00 Uhr keine Kohlenhydrate mehr zu verzehren.

Im Internet gibt es zahlreiche Nährwerttabellen, die Ihnen helfen einen schnellen Überblick zu bekommen, welche Lebensmittel z.B. wenig oder keine Kohlenhydrate enthalten.

< Tag

1

Frühstück

1 mittlere Portion Müsli mit entrahmter Milch oder ungesüßter Soja-Milch, dazu eine Handvoll Heidelbeeren,
1 Löffel Honig oder brauner Zucker
1 Tasse grünen Tee

Mittag

1 mittelgroße Back-Kartoffel, 1 EL Olivenöl.
1 Kopfsalat, 2 Tomaten in Scheiben, evtl. Paprika/Kräuter
mit 2 TL Olivenöl + Zitronensaft,
1 Tasse grünen Tee

Abend

Gegrilltes oder gedämpftes Lachsfilet,
mit 1 EL Zitronensaft gewürzt
1 Portion Broccoli (gedämpft), Zucchini und Paprika,
1 Tasse Kamillentee mit 1 TL Honig

Zwischendurch

1 Apfel oder eine Birne in Scheiben oder 1 Handvoll Nüsse
/ Kürbiskerne

< Tag

2

Frühstück

1 Scheibe Vollkorn-Toast, Magerquark,
1 pochiertes Ei, Pfeffer zum Würzen
1 Tasse grünen Tee

Mittag

1 Schale Vollkorn-Pasta mit Tomatensauce (wenig Fett),
½ Dose Thunfisch (im eigenen Saft), Pfeffer zum Würzen
1 Tasse grünen Tee

Abend

2 gegrillte Hähnchenfilets, 1 mittelgroße Schale gegrilltes
Gemüse (z.B. gelbe Paprika, Zucchini, 1 kleine rote Zwiebel)
1 Tasse grünen Tee

Zwischendurch

1 Handvoll Beeren, 1 Birne oder 1 Apfel

3

< Tag

Frühstück

1 Omelette aus 3 Eiweiß, 1 Tomate in Scheiben und einigen geschnittenen frischen Champignons, etwas Milch, mit Pfeffer gewürzt.

Dazu ½ Grapefruit, 1 Tasse grünen Tee

Mittag

2 Makrelenfilets (geräuchert oder gegrillt),
3 große Tomaten in Scheiben (kalt oder gegrillt),
2 Reiskracker,
1 Tasse grünen Tee

Abend

1 Tasse Vollkornreis, dazu ein Thunfisch-Steak vom Grill und etwas geröstetes Gemüse (Zucchini, Aubergine)
1 Tasse Kamillentee mit einem TL Honig

Zwischendurch

1 Schale Popcorn (ohne Fett), 1 Clementine

< Tag

4

Frühstück

1 Schale Müsli mit entrahmter Milch oder ungesüßter Sojamilch, dazu eine Banane in Scheiben und 1 TL Zimt,
1 Tasse grünen Tee

Mittag

1 große Schale Gemüsesuppe,
1 Scheibe Vollkorntoast mit Magerquark,
1 kleiner Fruchtsalat,
1 Tasse grünen Tee

Abend

2 gegrillte Hähnchenbrust-Filets, dazu ein Kopfsalat mit Balsamico-Essig mit einigen gehobelten Radieschen.
1 gebackener Apfel (20 min) mit 2 Teelöffeln Mager-Joghurt und einigen Rosinen.
1 Tasse Kamillentee mit einem TL Honig

Zwischendurch

½ Grapefruit / 1 Handvoll ungesalzene Erdnüsse

5

< Tag

Frühstück

1 großer Obstsalat mit 2 Esslöffeln Weizenflocken
1 Tasse grünen Tee

Mittag

4 große Karotten, geschält und in Scheiben geschnitten,
½ Tube Hummus (fettarm), ¼ Wassermelone in Scheiben,
dazu eine Handvoll ungesalzene Nüsse
1 Tasse grünen Tee

Abend

1 große Schale Mischgemüse (leicht mit Öl ansprühen) und 8 – 12 King Prawns (Riesengarnelen), etwas Knoblauchpfeffer und 1 Esslöffel Sojasauce
1 Tasse Kamillentee mit 1 TL Honig

Zwischendurch

1 Kiwi, 1 kleine Schale fettfreies Popcorn

6

< Tag

Frühstück

1 kleine Schale Müsli (kein zusätzlicher Zucker) mit etwas fettarmem Joghurt und 2 TL Honig,
1 Tasse grünen Tee

Mittag

1 gebackene Süßkartoffel mit einem TL Olivenöl
1 großer Kopfsalat mit ½ Dose Thunfisch, etwas Balsamico-Essig + Pfeffer
1 Tasse grünen Tee

Abend

1 Maiskolben mit ½ Teelöffel zerlassener Butter,
1 gegrillte Paprikaschote,
2 Hähnchenbrust-Filets vom Grill, mit Pfeffer gewürzt
1 Tasse Kamillentee mit 1 TL Honig

Zwischendurch

1 Apfel oder 1 Birne, 1 Handvoll ungesalzene Nüsse

> Tag

Frühstück

- 1 mittelgroße Schüssel Haferflocken mit fettarmer Milch oder ungesüßter Sojamilch, dazu eine Handvoll Beeren und 1 EL Honig oder brauner Zucker
- 1 Tasse grünen Tee

Mittag

- 4 Reiskracker,
- 1 Schale Hüttenkäse mit Ananas-Stückchen,
- 1 Banane
- 1 Tasse grünen Tee

Abend

- 1 gegrilltes oder gedämpftes Lachsfilet, dazu gedämpfter Spargel und etwas Broccoli, (gewürzt mit Zitronensaft und Pfeffer)
- 1 Tasse Kamillentee mit 1 TL Honig

Zwischendurch

- 1 kleine Schale gemischte Beeren mit 2 TL Naturjoghurt + 1 TL Honig

Viel Erfolg!

Body-Mass-Index

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Maßzahl für die Bewertung des Gewichts (Körpermasse) eines Menschen. Da Übergewicht ein weltweit zunehmendes Problem darstellt, wird die Körpermassenzahl vor allem dazu verwendet, auf eine diesbezügliche Gefährdung hinzuweisen.

Der BMI bezieht die Körpermasse auf die Körperoberfläche, die näherungsweise aus dem Quadrat der Körpergröße berechnet wird. Der BMI gibt daher lediglich einen groben Richtwert an, da er weder Statur und Geschlecht, noch die individuelle Zusammensetzung der Körpermasse aus Fett- und Muskelgewebe eines Menschen berücksichtigt.

DER OPTIMALE BODY-MASS-INDEX (BMI) NACH ALTER

Alter	optimaler BMI
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
älter als 65	24-29

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpermasse (kg)}}{\text{Körpergröße}^2 \text{ (m)}}$$

	BMI MÄNNLICH	BMI WEIBLICH
Untergewicht	unter 20	unter 19
Normalgewicht	20-25	19-24
Übergewicht	26-30	25-30
Adipositas	31-40	31-40
starke Adipositas	größer 40	größer 40

Kontraindikation

Besonders im Frequenzbereich ab 15Hz!

- akute Migräneattacke
- frische Implantate wie z.B. Hüft- oder Knieprothese
- frische Frakturen
- Gallensteine / Nierensteine
- Venenentzündung, Thrombose
- Epilepsie
- Tumore und Metastasen, Knochenkrebs
- akute entzündliche Beschwerden
- akute Erkrankungen
- Herzschrittmacher
- Schwangerschaft
- höhergradige Osteoporose mit osteoporosebedingten Frakturen
- schwere Diabetes mit starken Durchblutungsstörungen (Gangrän, Netzhaut)
- Metall- und Keramik-Implantate in den zu trainierenden Körperregionen, die jünger als 6 Monate sind
- frische Wunden und Operationen
- Stents und Bypässe, die jünger als 6 Monate sind
- unbehandelter Bluthochdruck
- schwere Herzinsuffizienz nach NYHA > Grad I
- frische Knochenbrüche
- Hernien (Leistenbrüche)

Eventuelle Nebenwirkungen des Vibrationstrainings

- Kribbeln in der Muskulatur
- Juckreiz der Haut
- Schmerzverstärkung durch zu hohe Trainingsintensität
- vorübergehender Blutdruckabfall
- kurzfristige Unterzuckerung

Sollte man die Kontraindikationen als absolut betrachten?

Wenn Sie von einer der aufgeführten Kontraindikationen betroffen sind, bedeutet das nicht, dass Sie Vibrationstraining grundsätzlich ablehnen sollten. Wir empfehlen in diesem Fall Ihren Arzt zu konsultieren. Die Vibrationsplattform kann als Zusatz zu Ihrer gewöhnlichen Therapie herangezogen werden, wenn diese von Ihrem Arzt oder einem Physiotherapeuten empfohlen wird.

Störungssuche

STÖRUNG	LÖSUNG
Die Fernbedienung funktioniert nicht.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrollieren Sie, ob die Batterien korrekt in die Fernbedienung eingelegt sind. • Wechseln Sie ggf. die Batterien.
Das Gerät zeigt keinerlei Funktion.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrollieren Sie die Verbindung vom Stromkabel zur Steckdose und den Anschluss am Gerät. • Versuchen Sie das Gerät über die Fernbedienung und über den Power-Knopf am Gerät zu aktivieren.
Das Gerät führt selbstständig Funktionen aus, welche nicht ausgewählt wurden (Ausnahme: Automatikprogramme).	<ul style="list-style-type: none"> • Schalten Sie das Gerät aus, trennen Sie das Gerät vom Netz, warten Sie 20sek. Dann stecken Sie den Netzstecker in die Steckdose und schalten Sie das Gerät wieder ein (Neustart bei Fehlfunktion).
Das Signal ist gestört.	<ul style="list-style-type: none"> • Für eine einwandfreie Funktion Ihres PowerBoards und des Puls Sensors befinden sich zu viele Störquellen in der Nähe. Verändern Sie Ihre Position und starten Sie die Signalsuche erneut.

ACHTUNG!

Signalstörungen können mit elektromagnetischen Blockaden begründet werden. Diese können im Umkreis von Hochspannungsleitungen, Verkehrsampeln, Oberleitungen elektrischer Eisenbahnen, Autobussen oder Straßenbahnen, Fernsehgeräten, Fahrzeugmotoren, Fahrradcomputern, einigen motorisierten Trainingsgeräten, Mobiltelefonen oder beim Passieren von elektrischen Sicherheitschranken eintreten. Dabei kommt es wiederholt zu unpräzisen Messwerten der Herzfrequenz.

Sollten etwaige Fehlfunktionen durch die oben angegebenen Problemlösungen nicht zu beheben oder andere Probleme aufgetreten sein, so kontaktieren Sie Ihren Casada-Partner um fachliche und individuelle Lösungen für das vorliegende Problem besprechen zu können. Ihr Casada-Partner hilft Ihnen gerne dabei, Fehlfunktionen schnell und kompetent zu beheben.

Lagerung | Pflege

Durch regelmäßige Pflege erhöhen Sie die Lebensdauer Ihres PowerBoard 3.0 und sorgen gleichzeitig für allzeit sicheren Betrieb.

1. Empfohlene Lagerung: trocken, staubfrei. Bitte Kabel aufwickeln.
2. Halten Sie Flüssigkeiten oder offene Flammen vom PowerBoard 3.0 fern.
3. Reinigen Sie das Gerät mit einem trockenen, weichen Tuch.
4. Trennen Sie nach dem Gebrauch das PowerBoard 3.0 vom Stromnetz.

Technische Daten

Amplitude: +/- 4,5 mm **Hub:** 0 – 9 mm
 Bereich 1: +/- 1,5 mm 3 mm
 Bereich 2: +/- 3 mm 6 mm
 Bereich 3: +/- 4,5 mm 9 mm

Frequenz: 8 – 22 Hz

Geschwindigkeit: Stufe 1 – 99

Maximalbelastung: 120 kg bei beidfüßiger Positionierung

Spannung: AC 220 – 240 V ~ 50/60 Hz

Verbrauch: max. 250 Watt bei ordnungsgemäßer Nutzung

Karton Maße: 85 x 50 x 20 cm

Board Maße: 79 x 48 x 14,5 cm

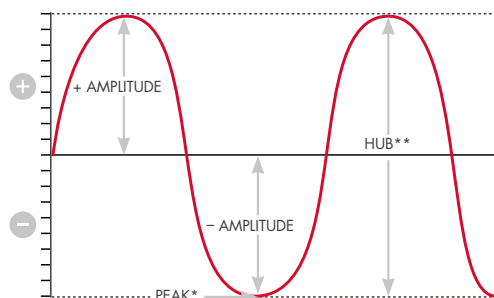
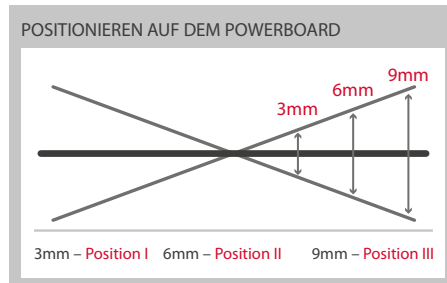
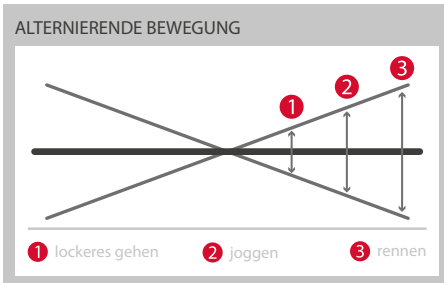
Gewicht: 26 kg

Medizinprodukt: nein

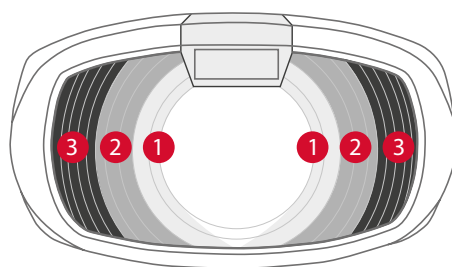


Hinweis:

Bei einseitiger Belastung des PowerBoards 3.0 bitte immer zunächst zentral und beidfüßig auf dem Gerät stehen und dann von dort das Gewicht nach außen verlagern.



* Scheitelpunkt
 ** Auf- und Abwärtsbewegung



EU-Konformitätserklärung

Entspricht den europäischen Richtlinien LVD directive (2014/35/EC)
 EMC directive (2014/30/EU)
 EMF directive (2013/35/EU)
 RED directive (2014/53/EU).

Gewährleistungsbestimmungen

Der Händler gewährt auf das umseitig beschriebene Produkt eine gesetzlich vorgeschriebene Gewährleistungszeit. Die Gewährleistung gilt ab dem Kaufdatum. Das Kaufdatum ist mit dem Kaufbeleg nachzuweisen.

Der Händler wird die innerhalb Deutschlands erfassten Produkte, bei denen Fehler festgestellt wurden, kostenlos reparieren bzw. ersetzen. Voraussetzung dafür ist die Einsendung des fehlerhaften Gerätes mit Kaufbeleg vor Ablauf der Gewährleistungs- oder Garantiezeit. Der Gewährleistungsanspruch entfällt, sofern nach Feststellung eines Fehlers, dieser z.B. durch äußere Einwirkung oder als Folge von Reparatur oder Änderung, die nicht vom Hersteller oder einem autorisierten Vertragshändler vorgenommen wurde, aufgetreten ist.

Folgende Punkte sind nicht Teil der Gewährleistung:

- Abnutzung durch unsachgemäßen Gebrauch
- Gewerbliche Nutzung z.B. Messnutzung, mehrmalige Nutzung ohne zwischenzeitliche Ruhepausen
- Aussetzen des Gerätes in Hitze, Feuchtigkeit oder Flüssigkeiten
- Schäden durch spitze und/oder scharfkantige Gegenstände
- Mutwillige Zerstörung, Zweckentfremdung, Überlastung oder Unfallschäden
- Schäden und Verschmutzung durch Haustiere
- Verschmutzungen durch z.B. Körper- oder Haarpflegemittel
- Schäden durch Nutzung Säure-, Lösungs-, oder Alkoholhaltiger Mittel

Die vom Verkäufer gewährte Gewährleistung beschränkt sich auf Reparatur bzw. Austausch des Produktes. Im Rahmen dieser Gewährleistung übernimmt der Hersteller bzw. Verkäufer keine weitergehende Haftung und ist nicht verantwortlich für Schäden welche durch die Missachtung der Bedienungsanleitung und/oder missbräuchliche Anwendung des Produktes entstehen. Stellt sich bei Überprüfung des Produktes durch den Verkäufer heraus, dass das Gewährleistungsverlangen einen nicht von der Gewährleistung erfassten Fehler betrifft oder dass die Gewährleistungsfrist abgelaufen ist, sind die Kosten der Überprüfung und Reparatur vom Kunden zu tragen. Casada garantiert als Hersteller die Auslieferung einwandfreier Ware an den Käufer/Partner. Nachgewiesene Produktionsfehler sind nach Anmeldung und Bestätigung zum Austausch berechtigt.

Rechtlicher Hinweis: Sämtliche Inhalte sind keine Heilaussagen. Die Diagnose und Therapie von Erkrankungen und anderen körperlichen Störungen erfordert die Behandlung durch Ärzte/Ärztinnen, Heilpraktiker oder Therapeuten. Die Angaben sind ausschließlich informativ und sollen nicht als Ersatz für eine ärztliche Behandlung genutzt werden. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die Anwendungen im konkreten Fall förderlich sind. Jede Anwendung oder Therapie erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Wir distanzieren uns von jeglichen Heilaussagen oder Versprechen.



Casada International GmbH
 Obermeiers Feld 3
 33104 Paderborn, Germany
 info@casada.com | www.casada.com

Copyright Bilder und Texte unterstehen dem Copyright von Casada International GmbH und dürfen ohne ausdrückliche Bestätigung nicht weiterverwendet werden.

Copyright © 2019 CASADA International GmbH. Alle Rechte vorbehalten.



< bodysense

Since being established in 2000, the name CASADA stands for high quality products on the health-spa and fitness market. Today, CASADA equipment is available in 37 countries world-wide.

Constant further development, an unmistakable design and a focused orientation towards a better quality of life are what characterize CASADA products, as much as their unbeatable and reliable quality.

Congratulations!

With the purchase of this fitness device you have shown awareness of your health.

In order for you to enjoy the advantages of your fitness device in the long term, we ask you to read and adhere to the instruction manual carefully.

We wish you a lot of fun with your personal PowerBoard 3.0.

Table of contents

28	Safety Instructions
29	Scope of Delivery
30	Display
31	Remote control
32	Equipment Functions
33	Automatic programmes
34	Resting Heart Rate
35	Calorie counter
35	Training overview
38	Nutrition tips
43	Body-Mass-Index
44	Contraindications
45	Troubleshooting
45	Storage Care
46	Technical Data
47	Conformity declaration
47	Warranty conditions

Safety Instructions



Please carefully read the following instructions before using this fitness equipment to ensure proper functioning and optimal effect. Please retain these instructions for use!

- This fitness device complies with the recognised principles of technology and current safety regulations.
- This equipment is maintenance free. Any necessary repairs must be performed by an authorised professional. Improper use and unauthorised repairs are prohibited for safety reasons and will void the warranty.
- Never touch the power plug with wet hands.
- Please avoid the equipment coming into contact with water, high temperatures and direct sunlight.
- If you have stored the equipment at a cold place for a longer time, you should keep it one hour at room temperature before using it.
- Be sure to unplug the equipment from the power point during extended periods of non-use to eliminate the risk of a short circuit.
- Do not use damaged plugs, cords or loose sockets. Damaged plugs or cords must be replaced by the manufacturer, service representative or qualified personnel. In the event of malfunction unplug the equipment immediately. We assume no liability for damages resulting from wrongful or improper use.
- According to prevailing opinion, children under 13 years of age should not practise any vibration training. There is however, no upper age restriction.
- For safety reasons and to avoid injuries, never leave the PowerBoard 3.0 in vibrating mode when taking training breaks.
- In order to avoid over-training, you should not exceed the following maximum training times:

Fitness level untrained:
15min at
1 – 3x training sessions/week

Fitness level exercise irregularly
30min at
1 – 4x training sessions/week

Fitness level athletic/ trained:
45min at
1 – 6x training sessions/week

ATTENTION!

Even people, who already have a good training level, should start slowly, since the vibrations represent a completely new form of exercise for the muscles. With time, the training intensity can be gradually increased, with higher frequencies, more dynamic exercises or shorter breaks.

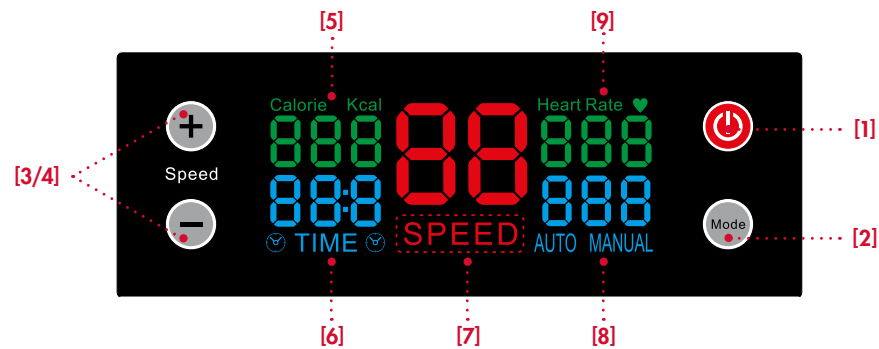
- Never use sharp or pointy objects.
- Please always make sure that your body has a correct posture in order to avoid damaging joints or organs.
- Never place your head or chest directly on the PowerBoard 3.0.
- Never train above an intensity of level 50 for exercises where the head is near the PowerBoard 3.0 (e.g. press-ups, forearm stand, side stand, etc.)!

Scope of Delivery



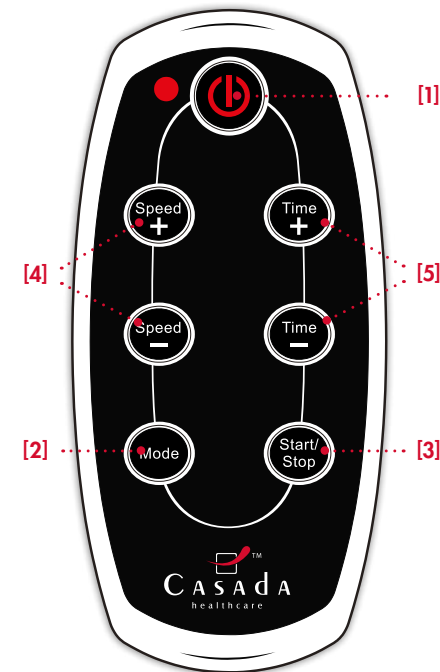
- PoweBoard 3.0
- Remote control
- Mains cable
- Training-DVD
- Training plan

Display



- [1] **START|STOPP** Start/Stop the programme.
- [2] **MODE** You can select various settings using this button:
 - Manual programme (individual)
 - Automatic programme (preset: 1 – Warm-Up, 2 – Refresh, 3 – Interval)
 - Time mode (1–15 minutes)
 Speed and time cannot be altered in an automatic programme. These are preset.
- [3] **+/-** You can set the running time in time mode with these buttons (1–15 minutes).
- [4] **SPEED +/-** You can regulate the speed in manual mode using these buttons (Level 1 – 99).
- [5] Current calorie consumption.
- [6] Remaining time. If the **TIME** display flashes, you are using the time mode.
- [7] Current speed level.
- [8] Shows the selected mode. If the **AUTO** display flashes, you are using an automatic programme. If the **MANUAL** display flashes, you are using a manual programme.
- [9] It shows the current heart rate in combination with the pulse sensor.

Remote control



- 1 | **ON|OFF**
For switching the PowerBoard 3.0 on and off.
- 2 | **MODE**
You can select various settings using this button:
 - Manual programme (individual)
 - Automatic programme (preset: 1 – Warm-Up, 2 – Refresh, 3 – Interval)
 - Time mode (1 – 15 minutes)
 Speed and time cannot be altered in an automatic programme. These are preset.
- 3 | **START|STOPP**
Here you can start or stop the programme.
- 4 | **SPEED +/-**
You can regulate the speed in manual mode using these buttons (Level 1 – 99).
- 5 | **TIME (NUR IM MANUELLEN MODUS) +/-**
You can set the running time in time mode with these buttons (1 – 15 minutes).



Equipment | Functions



The PowerBoard 3.0 is equipped with a heavy duty motor, a sophisticated damping system, and rubber feet. These special features guarantee perfect stability and minimise noise during use.



Smartly located transport wheels at the bottom ensure optimal mobility and further serve as handles.



Conveniently monitor your training with the built-in Bluetooth function of the PowerBoard 3.0. This simply requires a Bluetooth-enabled heart rate monitor watch or chest strap. After establishing the wireless connection you can save your training data using apps such as Runtastic, Runkeeper, MyFitness App etc., and document your training progress.



In addition to various automatic programmes (details see [2] Automatic Programmes), the PowerBoard 3.0 features a manual section with easy settings. Regardless of your current fitness level: whether you are unfit, exercise occasionally, exercise regularly or even a professional athlete, training is easy and customisable for ANYBODY.

The digital displays the active programme, the training time and intensity.

Automatic programmes

AUTOMATIC PROGRAMMES

Warm-Up

Minutes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Speed	40	40	50	50	60	60	70	70	80	80	60	60	50	50	40
Hertz (Hz)	13,57	13,57	15	15	16,43	16,43	17,86	17,86	19,29	19,29	16,43	16,43	15	15	13,57

Refresh

Minutes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Speed	30	40	50	60	70	70	60	50	60	70	80	80	50	50	40
Hertz (Hz)	12,14	13,57	15	16,43	17,86	17,86	16,43	15	16,43	17,86	19,29	19,29	15	15	13,57

Interval

Minutes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Speed	30	40	70	40	70	40	70	40	70	40	70	40	70	40	30
Hertz (Hz)	12,14	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	12,14



Resting Heart Rate

The resting heart rate is an indicator of your fitness. It is best measured in the morning shortly after waking whilst lying down, when the body is still completely relaxed. Measure using thumb and index finger either from the left wrist or the

carotid artery, counting the heart beat for 15 seconds and multiplying the number by 4, or using a pulse monitor.

MAN

FITNESS	AGE					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Athlete	49-55	49-54	50-56	50-57	51-56	50-55
Excellent	56-61	55-61	57-62	58-63	57-61	56-61
Good	62-65	62-65	63-66	64-67	62-67	62-65
+ Above average	66-69	66-70	67-70	68-71	68-71	66-69
Average	70-73	71-74	71-75	72-76	72-75	70-73
- Below average	74-81	75-81	76-82	77-83	76-81	74-79
Poor	82+	82+	83+	84+	82+	80+

WOMAN

FITNESS	AGE					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Athlete	54-60	54-59	54-59	54-60	54-59	54-59
Excellent	61-65	60-64	60-64	61-65	60-64	60-64
Good	66-69	65-68	65-69	66-69	65-68	65-68
+ Above average	70-73	69-72	70-73	70-73	69-73	69-72
Average	74-78	73-76	74-78	74-77	74-77	73-76
- Below average	79-84	77-82	79-84	78-83	78-83	77-84
Poor	85+	83+	85+	84+	84+	84+

Calorie counter

The calorie counter of PowerBoard 3.0 is a new function to ensure even more effectiveness.

The calories displayed/consumed represent an average standard value that can be reached by consistent training. When finding one's position on the PowerBoard 3.0 without movement you consume much fewer calories than during an average training session with mediocre effort.

The calorie counter calculates the data on the basis of benchmarks which consist of several sporting activities. Average values, from a light walk to quick jogging, or a normal work-out exercise with

or without weights, are calculated. The method for calculating calories is based on the overall result of the calorie consumption of these types of sports with an average recorded weight of 85kg.

Using this particular method, calorie consumption can be considered to be rather realistic. It is calculated by the second, so that if there are changes in speed the calorie count is recalculated in order to show an exact consumption.

Training overview

The recommended training time with the PowerBoard 3.0 is 10 minutes 3 times a week.

This full body plan was established by a personal fitness coach and supports you in reaching your goals. You can of course always tailor the duration and intensity to suit your personal shape or form and preferences. Remember that a sensible warm-up is necessary before each training

session and should be by no means neglected. Even if you just warm up for 5 minutes, you are then ready to get started. There is a whole range of exercises that you can perform using the PowerBoard 3.0. If you desire new input or variety, just take a look online or get in touch with your PowerBoard 3.0 supplier.

TRAINING-DVD ENCLOSED

SECTION OF MUSCLES:	EXERCISES:				
Breast	Simple press-up	Classic press-up	Fly (with vibration dumbbell)	Dumbbell press (with vibration dumbbell)	Static press-up
Repetition/Time	20	20	20	20	20
Back	Forearm support	Cable rows (with vibration dumbbell)	Cable rows with both arms (with vibration dumbbell)	Deadlift (with vibration dumbbell)	Bent arm lat pulldown
Repetition/Time	60 sec	2x 20	20	20	20
Stomach	Leg extensions	Elbow to knee	Side plank	Side crunch	
Repetition/Time	20	2 x 20	2 x 15	2 x 15	
Bum	Leg raises (straight leg)	Leg raises (bent leg)	Static bridge	Dynamic bridge	Static bridge (with leg raised)
Repetition/Time	2 x 20	2 x 20	30 sec	10	2 x 15
Legs and calves	Squat	Static lunge	Forward lunge	Standing calf raises	
Repetition/Time	30 sec	2 x 30 sec	2 x 15	60 sec	
Shoulders and arms	Lateral raises	Front lifts	Biceps curl (with vibration dumbbell)	Dumbbell raise (with vibration dumbbell)	Static press-up
Repetition/Time	15	15	20	20	20



DO IT
FOR YOU.

The following nutrition tips cover 7 days and meet all of the basic requirements for a balanced, healthy and targeted diet. Simply continue this diet after the first 7 days.

The points below serve as a good, general basis for your daily diet:

1. Drink plenty of water! Still water or mains water (which is the best controlled and healthier water) are best. The recommendation is 2 litres per day.
2. In place of 3 large meals, have 5 or 6 smaller meals.
3. Consume valuable, good carbohydrates (little or no sugar! Instead, have long-chain carbohydrates in e.g. rice, pasta, bread, etc.).
4. Avoid or minimise alcohol consumption, as it decreases your metabolism.
5. Choose vegetable fats over animal fats.
6. Try not to consume carbohydrates after 6:00 pm.

You will find lots of nutrition facts online to help you determine which foods e.g. contain few or no carbohydrates.

< Day

1

Breakfast

- 1 medium-sized serving of muesli with skim milk or unsweetened soy milk, with a handful of blueberries,
- 1 spoon of honey or brown sugar
- 1 cup of green tea

Lunch

- 1 medium baked potato, 1 Tbs olive oil.
- 1 head of lettuce, 2 tomatoes, sliced, if desired some paprika/herbs with 2 ts olive oil + lemon juice,
- 1 cup of green tea

Evening

- Grilled or steamed salmon fillet seasoned with
- 1 Tbs lemon juice
- 1 serving of broccoli (steamed), zucchini and bell pepper,
- 1 cup of chamomile tea with 1 ts honey

Snack

- 1 sliced apple or a pear or 1 handful of nuts / pumpkin seeds

< Day

2

Breakfast

- 1 slice of whole wheat toast, low fat curd cheese,
- 1 poached egg, pepper to season
- 1 cup of green tea

Lunch

- 1 bowl of whole wheat pasta with tomato sauce (low fat),
- ½ can of tuna (in juice), pepper to season,
- 1 cup of green tea

Evening

- 2 grilled chicken breast, 1 medium bowl of grilled vegetables (e.g. yellow bell pepper, zucchini, 1 small red onion)
- 1 cup of green tea

Snack

- 1 handful of berries, 1 pear or 1 apple

< Day

3

Breakfast

1 omelette made from 3 egg whites, 1 sliced tomato and a few sliced fresh white mushrooms, some milk, seasoned with pepper.
Serve with ½ grapefruit, 1 cup of green tea

Lunch

2 mackerel fillets (smoked or grilled)
3 large tomatoes, sliced (raw or grilled),
2 rice crackers,
1 cup of green tea

Evening

1 cup of brown rice, with one grilled tuna steak
and some roasted vegetables (zucchini, aubergine)
1 cup of chamomile tea with one ts of honey

Snack

1 bowl of popcorn (fat free), 1 clementine

< Day

4

Breakfast

1 bowl of muesli with skim milk or unsweetened soy milk,
with one sliced banana and 1 ts cinnamon,
1 cup of green tea

Lunch

1 large bowl of vegetable soup,
1 slice of whole wheat toast with low fat curd cheese,
1 small fruit salad,
1 cup of green tea

Evening

2 grilled chicken breasts, along with a head of lettuce dressed
with balsamic vinegar and a few sliced radishes.
1 baked apple (20 min) with 2 teaspoons of low fat yoghurt
and some raisins.
1 cup of chamomile tea with one ts of honey

Snack

½ grapefruit / 1 handful of unsalted peanuts

< Day

5

Breakfast

1 large fruit salad with 2 tablespoons of shredded wheat
1 cup of green tea

Lunch

4 large carrots, peeled and sliced,
½ tube of humus (low fat), ¼ watermelon, sliced,
along with a handful of unsalted nuts
1 cup of green tea

Evening

1 large bowl of mixed vegetables (lightly spray with oil)
and 8 – 12 king prawns, some garlic pepper and 1 table-
spoon of soy sauce
1 cup of chamomile tea with 1 ts honey

Snack

1 kiwi, 1 small bowl of fat free popcorn

< Day

6

Breakfast

1 small bowl of muesli (no added sugar)
with a little low fat yoghurt and 2 ts honey,
1 cup of green tea

Lunch

1 baked sweet potato with one ts olive oil
1 large head of lettuce with ½ can of tuna,
some balsamic vinegar + pepper
1 cup of green tea

Evening

1 corn on the cob with ½ teaspoon of melted butter,
1 grilled bell peppers,
2 grilled chicken breasts seasoned with pepper
1 cup of chamomile tea with 1 ts honey

Snack

1 apple or 1 pear, 1 handful of unsalted nuts

> Day



Breakfast

- 1 medium bowl of oats with low fat milk or unsweetened soy milk, along with a handful berries and
- 1 Tbs honey or brown sugar
- 1 cup of green tea

Lunch

- 4 rice crackers,
- 1 bowl of cottage cheese with pineapple chunks,
- 1 banana
- 1 cup of green tea

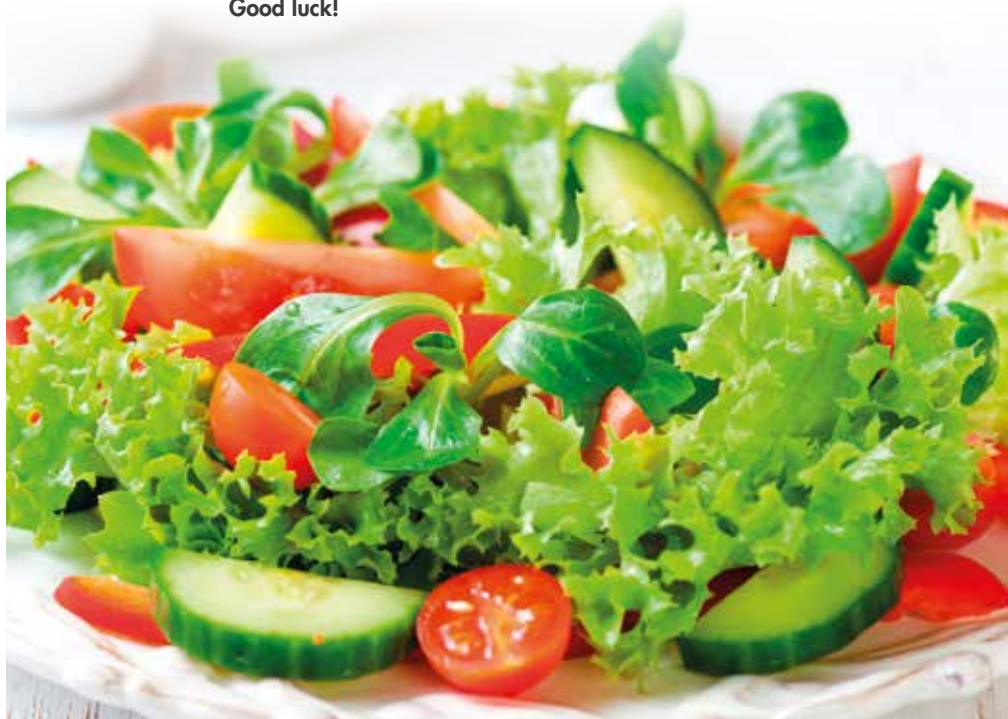
Evening

- 1 grilled or steamed salmon fillet, along with asparagus and some broccoli, (seasoned with lemon juice and pepper)
- 1 cup of chamomile tea with 1 ts honey

Snack

- 1 small bowl of mixed berries with 2 ts plain yoghurt + 1 ts honey

Good luck!



Body-Mass-Index

The Body Mass Index (BMI) is a measurement for assessing a person's weight (body mass). Since excess weight is a globally growing problem the body mass index is primarily used to indicate associated risks.

The BMI correlates body mass to the body surface, which is calculated approximately using the square of the body height. The BMI therefore only represents a rough reference point, as it does not consider physique and sex or the individual composition of a person's body mass of fat- and muscle tissue.

THE OPTIMUM BODY MASS INDEX (BMI) APPROPRIATE TO AGE

Age	optimum BMI
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
older than 65	24-29

$$\text{BMI} = \frac{\text{body mass (kg)}}{\text{body height}^2 \text{ (m)}}$$

	BMI MALE	BMI FEMALE
Underweight	under 20	under 19
Normal weight	20-25	19-24
Overweight	26-30	25-30
Obese	31-40	31-40
Severely obese	greater than 40	greater than 40

Contraindications

Especially in the frequency range from 15Hz!

- acute migraine
- recent implants, e.g. hip or knee replacement
- recent fractures
- gallstones / kidney stones
- phlebitis, thrombosis
- epilepsy
- tumours and metastases, bone cancer
- acute inflammation
- acute illness
- pacemaker
- pregnancy
- severe osteoporosis with fractures caused by osteoporosis
- severe diabetes with severe circulatory disorder (gangrene, retina)
- metal or ceramic implants less than 6 months old in the areas of the body being trained
- fresh wounds and surgeries
- stents and bypasses less than 6 months ago
- untreated high blood pressure
- severe heart failure per NYHA > class I
- recent fractures
- hernias

Possible side effects of the vibration training

- tingling in muscles
- itching of skin
- increased pain due to too high training intensity
- temporary drop in blood pressure
- short-term hypoglycaemia

Should the contraindications be viewed as absolute?

If you are affected by one of the contraindications listed above, it does not mean that you are absolutely forbidden to do vibration training. In this case, we recommend you consult your physician. The vibration platform can be used in addition to your usual therapy if this is recommended by your physician or a physiotherapist.

Troubleshooting

MALFUNCTION	SOLUTION
The remote control does not work.	<ul style="list-style-type: none">• Check that the batteries are inserted correctly.• Change the batteries.
The device shows no functions.	<ul style="list-style-type: none">• Check the connection of the electricity cable to the power outlet and the connection at the device.• Attempt to activate the device using the remote control and the power switch on the device.
The device independently performs functions that were not selected (exception: automatic programmes).	<ul style="list-style-type: none">• Switch the device off, disconnect from the mains, and wait for 20 seconds. Reconnect the device and switch the device back on (Restart for malfunction).
Signal interference.	<ul style="list-style-type: none">• There are too many sources of interference nearby, for your PowerBoard and pulse sensor, to work properly. Change your position and rescan for a signal.

ATTENTION!

Electromagnetic blocks may cause signal interference. These can occur around high-voltage power lines, traffic light signals, overhead wiring for electric railways, buses or trams, televisions, car engines, bicycle computers, some motorised exercise equipment, mobiles, or when passing electric safety gates. This will repeatedly result in inaccurate heart rate measurements.

Should any malfunctions not be remedied by the above-mentioned solutions or should other problems arise, please contact your Casada partner to receive professional and individual advice and solutions for the problem at hand. Your Casada partner will be glad to help you solve any malfunctions fast and professionally.

Storage | Care

Regular care will extend the life of your PowerBoard 3.0 whilst also ensuring safe operation at all times.

1. Recommended storage: dry, free of dust. Please wind cord.
2. Keep liquids and open fire away from the PowerBoard 3.0.
3. Clean the equipment using a dry, soft cloth.
4. Always unplug the PowerBoard 3.0 when not in use.

Technical Data

Amplitude: +/- 4,5 mm **Throw:** 0 – 9 mm
 area 1: +/- 1,5mm 3 mm
 area 2: +/- 3mm 6 mm
 area 3: +/- 4,5mm 9 mm

Frequency: 8 – 22 Hz

Speed: Level 1 – 99

Maximum load: 120 kg if both feet are positioned

Voltage: AC 220-240 V ~ 50/60 Hz

Energy consumption: max. 250 watts under normal use

Box dimensions: 85 x 50 x 20 cm

Product dimensions: 79 x 48 x 14,5 cm

Weight: 26 kg

Medical device: No

USA / CANADA

voltage: AC 110-120 V ~ 50/60 Hz

rated power: 220 watts

box dimensions: 85 x 50 x 20 cm

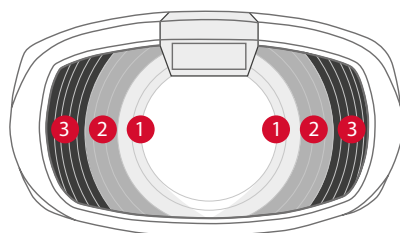
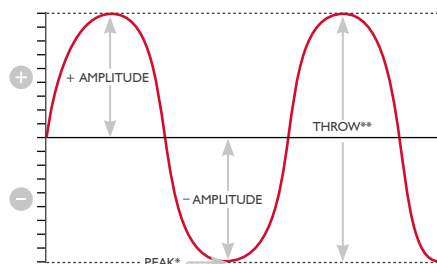
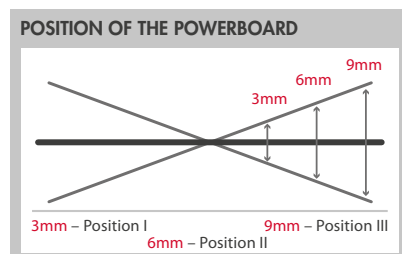
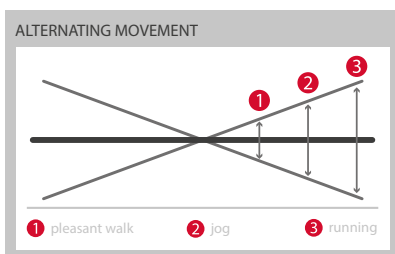
product dimensions: 79 x 47 x 14.5 cm

weight: 22 kg



Instructions:

For unilateral stress on the PowerBoard 3.0, please always stand centrally and with both feet on the device first, and then from there shift the weight outwards.



* Summit
 ** Up- and down travel

Conformity declaration

Corresponds to the European guidelines LVD directive (2014/35/EC)
 EMC directive (2014/30/EU)
 EMF directive (2013/35/EU)
 RED directive (2014/53/EU).

Warranty conditions

The retailer guarantees a statutory period of warranty for the product described on the reverse.

Warranty is valid from the date of purchase. The purchase date must be documented with proof of purchase. The retailer will repair or replace free-of-charge all items covered in Germany for which faults have been discovered. A prerequisite is that you send the faulty device with proof of purchase before the guarantee or warranty period expires. The warranty claim shall not be applicable if a fault is established which has arisen e.g. due to external influences or as a consequence of a repair or modification which was not carried out by the manufacturer or an authorised dealer.

The following points are not part of the warranty:

- Wear caused by improper use
- Commercial use e.g. exhibition use, repeated use without intermediate breaks of 40 minutes
- Exposing the device to heat, humidity of liquids
- Damage due to sharp and/or sharp-edged objects
- Wanton destruction, misappropriation, overloading or accidental damage
- Damage and soiling by domestic animals
- Contamination caused by body or hair care products
- Damage caused by use of acids, solvent or alcohol agents

The warranty granted by the retailer is limited to repair and exchange of the product. Under this warranty, the manufacturer or the retailer shall have no further liability and are not responsible for damages that have arisen due to disregard of the operating instructions and /or improper use of the product. Where upon examination of the product by the manufacturer it is found that the warranty request does not concern a defect covered by the warranty or that the warranty period has expired, the customer must bear the costs for the inspection and repair.

As manufacturer, Casada ensures the delivery of faultless goods to buyers/partners. Proven production faults are entitled to an exchange after registration and confirmation. Legal note: All contents do not contain healing statements. The diagnosis and treatment of illnesses and other physical disorders require a treatment by a physician, non-medical practitioner or therapist. The statements are strictly informative and may not be used as a substitute for a professional medical treatment. Every user is beholden to ascertain by accurate examination and, if required, after consultation of a specialist, if the application is the right one for their specific cases. Each dose or application takes place at the risk of the user. We dissociate ourselves from any healing statements or promises.



Casada International GmbH
 Obermeiers Feld 3
 33104 Paderborn, Germany
 info@casada.com
 www.casada.com

Copyright Images and texts are subject to the copyright of Casada International GmbH and may not be used for other purposes without express confirmation.

Copyright © 2019 Casada International GmbH. All rights reserved.



< bodysense

Depuis sa création, en 2000, le nom de CASADA est reconnu pour ses produits de grande qualité dans le domaine du bien être et de la remise en forme.

Aujourd'hui, les produits CASADA sont disponibles dans 37 pays à travers le monde. Un développement continu à la pointe de l'innovation, un design reconnaissable et une élaboration dans l'unique but d'améliorer la qualité de vie sont caractéristiques des produits CASADA, au même titre que leur fiabilité et leur qualité exceptionnelle.

Félicitations

Avec l'acquisition de cet appareil de remise en forme, vous venez de prouver que vous prenez soin de votre santé.

Afin que vous puissiez profiter aussi longtemps que possible des avantages que propose votre appareil, nous vous prions de bien vouloir lire et respecter avec soin les consignes de sécurité.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre appareil PowerBoard 3.0.

Table des matières

50	Consignes de sécurité
51	Contenu de la livraison
52	Afficheur
53	Télécommande
54	Équipement fonctionnalités
55	Programmes automatiques
56	Pouls au repos
57	Compteur de calories
57	Aperçu d'entraînement
60	Conseils nutritionnels
65	Indice de masse corporelle
66	Contre-indications
67	Recherche de panne
67	Entreposage entretien
68	Caractéristiques techniques
69	Déclaration de conformité UE
69	Conditions de garantie

Consignes de sécurité



Avant de mettre en route cet appareil de remise en forme, veuillez lire très attentivement les instructions suivantes afin de garantir une utilisation optimale et obtenir les meilleurs résultats possibles. Veuillez conserver soigneusement ce manuel d'utilisation.

- Cet appareil de remise en forme est conforme aux standards techniques et normes de sécurité actuels.
- Cet appareil ne nécessite aucun entretien. Seul un personnel qualifié est autorisé à effectuer d'éventuelles réparations. Pour des raisons de sécurité, une utilisation inappropriée de l'appareil, ainsi que des réparations non conformes, conduisent à une nullité de la garantie.
- Ne jamais toucher la prise avec les mains mouillées.
- Éviter que l'appareil n'entre en contact avec l'eau, ne pas exposer l'appareil à des températures élevées ou directement aux rayons du soleil.
- Après usage, débrancher le cordon d'alimentation de la prise afin d'éviter tout danger de court-circuit.
- Ne pas utiliser de prises, de cordons ou de douilles endommagés. Si la prise ou le cordon sont endommagés, ils doivent être remplacés par le fabricant, un mandataire ou du personnel qualifié. En cas de dysfonctionnement, éteindre et débrancher immédiatement l'appareil. Dans le cas d'une utilisation détournée ou inadaptée, aucune réparation ne sera prise en charge.
- De l'avis général, les enfants de moins de 13 ans ne doivent pas effectuer d'entraînement par vibration. Il n'existe sinon aucune limite d'âge supérieure.
- Pour des raisons de sécurité et pour éviter tout risque de blessure, ne laissez jamais le PowerBoard 3.0 en mode vibration si vous interrompez votre entraînement.
- Afin d'éviter un surentraînement, les durées journalières maximales suivantes ne doivent pas être dépassées:

Degré de condition physique:
non entraîné

15 min dans le cas de
1-3 entraînements/semaine

Degré de condition physique:
irrégulier

Pratique du sport: 30 min dans le cas
de 1-4 entraînements/semaine

Degré de condition physique:
sportif/entraîné

45 min dans le cas de
1-6 entraînements/semaine

ATTENTION!

Même les sportifs bien entraînés doivent commencer lentement étant donné que les vibrations représentent pour les muscles une toute nouvelle forme de contrainte. Avec le temps, il est possible d'augmenter progressivement l'intensité de l'entraînement, par exemple par des fréquences plus élevées, davantage d'exercices dynamiques ou des pauses plus courtes.

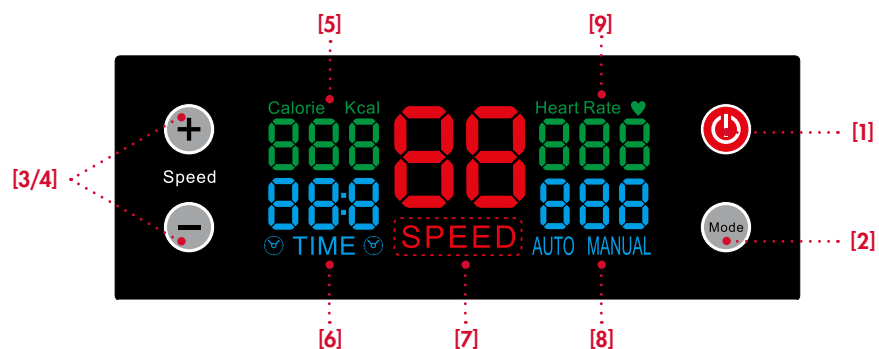
- Ne jamais utiliser d'objets pointus ou tranchants.
- Veillez à une position correcte du corps afin d'éviter les lésions aux articulations ou aux organes.
- Ne placez jamais votre tête ou votre poitrine directement sur le PowerBoard 3.0.
- Lors d'exercices exigeant que la tête soit à proximité du PowerBoards 3.0 (p. ex. appui facial (pompes), sur l'avant-bras, latéral, etc.), n'effectuez jamais l'entraînement au-dessus du niveau 50!

Contenu de la livraison



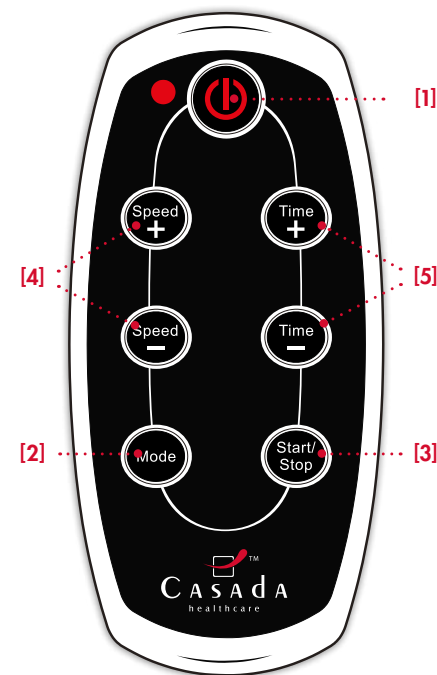
- PowerBoard 3.0
- Télécommande
- Câble d'alimentation
- DVD d'entraînement
- Plan de levée

Afficheur



- [1] **MARCHE|ARRÊT** Pour démarrer voire arrêter les programmes.
- [2] **MODE** Cette touche vous permet de sélectionner les différents paramètres.
 - Programme manuel (individuel)
 - Programme automatique (préréglé: 1 – Warm-Up, 2 – Refresh, 3 – Intervalle)
 - Mode temporel (1 – 15 minutes)
 Dans le cas des programmes automatiques, la vitesse et la durée ne peuvent pas être modifiées. Elles sont pré-réglées.
- [3] **+ / -** Ces touches vous permettent en mode temporel de régler la durée (1 – 15 minutes).
- [4] **SPEED + / -** Ces touches vous permettent en mode manuel de régler la vitesse (niveau 1 – 99).
- [5] Consommation momentanée en calories.
- [6] Durée restante. Si l’affichage **TIME** clignote, vous vous trouvez en mode temporel.
- [7] Niveau actuel de vitesse.
- [8] Indique le mode sélectionné. Si l’affichage **AUTO** clignote, vous vous trouvez dans les programmes automatiques. Si l’affichage **MANUAL** clignote, vous vous trouvez dans le programme manuel.
- [9] Affichage de la fréquence cardiaque: en combinaison avec le capteur d’impulsion, il montre la fréquence cardiaque actuelle.

Télécommande



- 1 | **ON|OFF**
Mise en marche et à l’arrêt du PowerBoard 3.0.
- 2 | **MODE**
Cette touche vous permet de sélectionner les différents paramètres.
 - Programme manuel (individuel)
 - Programme automatique (préréglé: 1 – Warm-Up, 2 – Refresh, 3 – Intervalle)
 - Mode temporel (1 – 15 minutes)
 Dans le cas des programmes automatiques, la vitesse et la durée ne peuvent pas être modifiées. Elles sont pré-réglées.
- 3 | **MARCHE|ARRÊT**
Ici, vous pouvez lancer le programme ou arrêter.
- 4 | **SPEED + / -**
Ces touches vous permettent en mode manuel de régler la vitesse (niveau 1 – 99).
- 5 | **TIME (UNIQUEMENT EN MODE MANUEL)**
Ces touches vous permettent en mode temporel de régler la durée (1 – 15 minutes).



Équipement | fonctionnalités



Le PowerBoard 3.0 est équipé d'un moteur performant et stable, d'un système d'amortissement ainsi que de pieds de support en caoutchouc. Ces atouts garantissent une parfaite stabilité et une réduction substantielle des bruits pendant l'utilisation du produit.



Des roulettes de transport intelligemment placées dans la partie basse du produit garantissent une mobilité optimale et sont utilisées également comme poignées de transport.



Surveillez votre entraînement de manière très confortable grâce à la fonction Bluetooth intégrée du PowerBoard 3.0. Vous n'avez pour cela besoin que d'un pulsomètre compatible Bluetooth ou d'un ceinture pectorale. Après avoir réalisé la connexion sans fil, vous pouvez enregistrer vos données d'entraînement avec des applis comme Runastic, Runkeeper, MyFitness, etc. et documenter vos progrès en termes d'entraînement.



En plus de divers programmes automatiques (pour plus de détails voir [2] Programmes automatiques), le PowerBoard 3.0 est équipé d'une plage manuelle facile à régler. Peu important votre niveau de fitness : non entraîné, pratique irrégulière du sport, pratique régulière du sport ou sportif de haut niveau : l'entraînement est simple et réglable individuellement pour CHACUN.

L'afficheur numérique de l'appareil affiche exactement quel programme est activé, quelle est la durée de l'entraînement et quelle est son intensité.

Programmes automatiques

PROGRAMMES AUTOMATIQUES

Warm-Up

Minutes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Vitesse	40	40	50	50	60	60	70	70	80	80	60	60	50	50	40
Hertz (Hz)	13,57	13,57	15	15	16,43	16,43	17,86	17,86	19,29	19,29	16,43	16,43	15	15	13,57

Refresh

Minutes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Vitesse	30	40	50	60	70	70	60	50	60	70	80	80	50	50	40
Hertz (Hz)	12,14	13,57	15	16,43	17,86	17,86	16,43	15	16,43	17,86	19,29	19,29	15	15	13,57

Interval

Minute	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Vitesse	30	40	70	40	70	40	70	40	70	40	70	40	70	40	30
Hertz (Hz)	12,14	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	12,14

POWER BOARD®

Pouls au repos

Le pouls au repos est un indicateur de condition physique. Plus il est bas, mieux c'est. Le mieux est de le prendre le matin juste après le réveil en position couchée, lorsque que l'on est encore complètement détendu. Il est mesuré au moyen du

pouce et de l'index sur le poignet gauche ou bien sur la veine jugulaire. Pour ceci, on compte les pulsations cardiaques pendant 15 secondes et on multiplie ensuite par 4. On peut utiliser également un pulsomètre.

HOMMES

CONDITION PHYSIQUE	AGE					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Athlétique	49-55	49-54	50-56	50-57	51-56	50-55
Excellent	56-61	55-61	57-62	58-63	57-61	56-61
Bon	62-65	62-65	63-66	64-67	62-67	62-65
+ Moyen	66-69	66-70	67-70	68-71	68-71	66-69
Moyen	70-73	71-74	71-75	72-76	72-75	70-73
- Moyen	74-81	75-81	76-82	77-83	76-81	74-79
mauvais	82+	82+	83+	84+	82+	80+

FEMMES

CONDITION PHYSIQUE	AGE					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Athlétique	54-60	54-59	54-59	54-60	54-59	54-59
Excellent	61-65	60-64	60-64	61-65	60-64	60-64
Bon	66-69	65-68	65-69	66-69	65-68	65-68
+ Moyen	70-73	69-72	70-73	70-73	69-73	69-72
Moyen	74-78	73-76	74-78	74-77	74-77	73-76
- Moyen	79-84	77-82	79-84	78-83	78-83	77-84
mauvais	85+	83+	85+	84+	84+	84+

Compteur de calories

Le compteur de calories du PowerBoard 3.0 est une nouvelle fonctionnalité permettant d'améliorer l'efficacité.

Les calories affichées / brûlées représentent une valeur indicative pouvant être atteinte en cas d'entraînement constant.

Lors du positionnement sur le PowerBoard 3.0 sans mouvement, vous brûlez sensiblement moins de calories que dans le cas d'une séance d'entraînement moyenne avec effort moyen.

Le compteur de calories calcule les données au moyen de valeurs indicatives issues de plusieurs activités sportives. Des valeurs indicatives

moyennes ont été calculées dans le cas d'une marche souple jusqu'à des exercices de musculation normaux avec et sans poids en passant par un jogging rapide. Le calcul des calories résulte des résultats totaux de la consommation en calories de ces sports en considérant un poids moyen de 85 kg.

La consommation en calories peut être considérée comme relativement réaliste en raison de la méthode appliquée. Elle est calculée à la seconde près de telle manière que, en cas de changement de vitesse, le comptage des calories est recalculé en permanence afin d'afficher une consommation exacte.

Aperçu d'entraînement

La durée d'entraînement recommandée avec le PowerBoard 3.0 est de 3 fois 10 min par semaine.

Ce plan pour tout le corps a été élaboré par un entraîneur personnel en remise en forme et vous aide à atteindre vos objectifs. Vous pouvez bien entendu varier la durée et l'intensité selon votre forme personnelle et vos préférences. Sachez qu'un échauffement (Warm-Up) raisonnable est

obligatoire avant chaque entraînement et qu'il ne doit jamais être négligé. Si vous vous êtes échauffé pendant 5 minutes, vous pouvez commencer. Le PowerBoard 3.0 vous permet d'effectuer un grand nombre d'exercices. Si vous souhaitez une nouvelle impulsion ou du changement, allez sur Internet ou prenez contact avec votre commerçant PowerBoard 3.0.

**DVD
D'ENTRAÎNEMENT
FOURNI**

MUSKELPARTIE	ÜBUNGEN				
Poitrine	Appui facial simplifié	Appui facial classique	Mouvement volant (avec haltère vibrante)	Soulèvement de haltère (avec haltère vibrante)	Appui facial statique
Répétition/Durée	20	20	20	20	20
Dos	Appui sur l'avant-bras	Aviron (avec haltère vibrante)	Aviron à deux bras (avec haltère vibrante)	Soulevé de terre (avec haltère vibrante)	Traction latissimus penché en avant
Répétition/Durée	60 sec	2 x 20	20	20	20
Ventre	Etirement des jambes	Coude vers genoux	Appui latéral	Planche latérale	
Répétition/Durée	20	2 x 20	2 x 15	2 x 15	
Fesses	Lever de jambe (jambe droite)	Lever de jambe (jambe pliée)	Le pont statique	Le pont actif	Le pont statique (avec lever de jambe)
Répétition/Durée	2 x 20	2 x 20	30 sec	10	2 x 15
Jambes et mollets	Flexion des genoux	Fente statique	Fente active	Soulever de poids avec les mollets debout	
Répétition/Durée	30 sec	2 x 30 sec	2 x 15	60 sec	
Epaules et bras	Soulever latéral	Soulever frontal	Curl de biceps (avec haltère vibrante)	Soulèvement de haltère (avec haltère vibrante)	Appui facial statique
Répétition/Durée	15	15	20	20	20



FAIS-LE
POUR TOI.

Les conseils nutritionnels suivants sont donnés pour une période de 7 jours et ils satisfont aux exigences de base d'une alimentation équilibrée, saine et ciblée. Continuez simplement cette alimentation une fois les 7 jours passés.

D'une façon générale, les points suivants devraient être respectés pour garantir une alimentation quotidienne équilibrée :

1. Buvez beaucoup d'eau ! L'idéal est de boire de l'eau plate ou de l'eau du robinet (c'est l'eau la mieux contrôlée et la plus saine). Il est recommandé de boire 2 litres d'eau par jour.
2. Au lieu de faire 3 repas importants, partagez plutôt les quantités devant être absorbées en 5 à 6 petits repas.
3. Consommez de « bons » hydrates de carbone (pas de sucre ou peu ! Plutôt que des hydrates de carbone à chaîne longue contenus par ex. dans le riz, les nouilles, le pain, etc.).
4. Évitez ou diminuez la consommation d'alcool par exemple qui entrave la régulation des processus métaboliques.
5. Privilégiez les graisses végétales aux graisses animales.
6. Essayez de ne pas consommer d'hydrates de carbone après 18h00.

Vous trouverez de nombreux tableaux nutritionnels dans Internet qui vous aideront à vous faire une idée du taux d'hydrates de carbone contenu dans les aliments.

< JOUR

1

Petit-déjeuner

1 portion moyenne de céréales avec du lait écrémé ou du lait de soja non sucré, avec une poignée de myrtilles,
1 cuillère de miel ou du sucre brun
1 tasse de thé vert

Déjeuner

1 pomme de terre moyenne cuite au four, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. 1 laitue, 2 tomates coupées en tranches, éventuellement un poivron / des herbes avec 2 petites cuillères d'huile d'olive + du jus de citron,
1 tasse de thé vert

Dîner

Filet de saumon grillé ou cuit à la vapeur, avec
1 petite cuillère de jus de citron, assaisonnement 1 portion de brocolis (cuits à la vapeur), courgettes et poivron,
1 tasse de thé à la camomille avec 1 petite cuillère de miel

En-cas

1 pomme ou une pomme en tranches ou 1 poignée de noix / graines de courge

< JOUR

2

Petit-déjeuner

1 tranche de pain de mie complet, fromage blanc maigre,
1 œuf poché, du poivre pour assaisonner
1 tasse de thé vert

Déjeuner

1 bol de pâtes complètes avec de la sauce tomate (peu de graisse),
½ boîte de thon (dans son jus), poivre pour assaisonner 1 tasse de thé vert

Dîner

2 filets de poulet grillés, 1 bol moyen de légumes grillés (par ex. poivron jaune, courgette, 1 petit oignon rouge) 1 tasse de thé vert

En-cas

1 poignée de baies, 1 poire ou 1 pomme

< JOUR

3

Petit-déjeuner

1 omelette faite avec 3 blancs d'œuf, 1 tomate en tranches et quelques champignons frais coupés, un peu de lait, assaisonné avec du poivre.

En outre ½ pamplemousse, 1 tasse de thé vert

Déjeuner

2 filets de maquereau (fumé ou grillé)
3 grosses tomates en tranches (crues ou cuites sur le gril),
2 gâteaux de riz soufflé,
1 tasse de thé vert

Dîner

1 tasse de riz complet en accompagnement d'un steak de thon grillé et quelques légumes grillés (courgette, aubergine)
1 tasse de thé à la camomille avec une petite cuillère de miel

En-cas

1 bol de popcorn (sans graisse), 1 clémentine

< JOUR

4

Petit-déjeuner

1 bol de céréales avec du lait écrémé ou du lait de soja non sucré avec une banane en tranches et 1 petite cuillère de cannelle,
1 tasse de thé vert

Déjeuner

1 grand bol de soupe de légumes,
1 tranche de pain de mie complet avec du fromage blanc maigre,
1 petite salade de fruits,
1 tasse de thé vert

Dîner

2 filets de blanc de poulet grillé, en accompagnement une laitue avec du vinaigre balsamique et quelques radis coupés.
1 pomme cuite (20 min) avec 2 petites cuillères de yaourt maigre et quelques raisins secs.
1 tasse de thé à la camomille avec une petite cuillère de miel

En-cas

½ pamplemousse / 1 poignée de cacahouètes non salées

< JOUR

5

Petit-déjeuner

1 grande salade de fruits avec 2 cuillères à soupe de flocons de blé
1 tasse de thé vert

Déjeuner

4 grosses carottes épluchées et coupées en tranches,
½ tube d'humus (maigre), ¼ pastèque en tranches,
avec une poignée de noix non salées
1 tasse de thé vert

Dîner

1 grand bol de divers légumes (les pulvériser légèrement d'huile) et 8 à 12 gambas King, un peu d'ail, du poivre et 1 cuillère à soupe de sauce de soja
1 tasse de thé à la camomille avec 1 petite cuillère de miel

En-cas

1 kiwi, 1 petit bol de popcorn sans graisse

< JOUR

6

Petit-déjeuner

1 petit bol de céréales (pas de sucre ajouté) avec un peu de yaourt maigre et 2 petites cuillères de miel,
1 tasse de thé vert

Déjeuner

1 patate douce cuite au four avec une petite cuillère d'huile d'olive
1 grosse laitue avec ½ boîte de thon, un peu de vinaigre balsamique + poivre
1 tasse de thé vert

Dîner

1 maïs avec ½ petite cuillère de beurre fondu,
1 poivron grillé,
2 filets de blancs de poulet grillés, assaisonnés avec du poivre
1 tasse de thé à la camomille avec 1 petite cuillère de miel

En-cas

1 pomme ou 1 poire, 1 poignée de noix non salées

> JOUR

7

Petit-déjeuner

- 1 bol moyen de flocons d'avoine avec du lait écrémé ou du lait de soja non sucré, avec une poignée de baies et
- 1 cuillère à soupe de miel ou du sucre brun
- 1 tasse de thé vert

Déjeuner

- 4 gâteaux de riz soufflé,
- 1 bol de fromage cottage avec des petits morceaux d'ananas,
- 1 banane
- 1 tasse de thé vert

Dîner

- 1 filet de saumon grillé ou cuit à la vapeur, en accompagnement des asperges cuites à la vapeur et un peu de brocoli, (assaisonné avec du jus de citron et du poivre)
- 1 tasse de thé à la camomille avec 1 petite cuillère de miel

En-cas

- 1 petit bol de baies mélangées avec 2 petites cuillères de yaourt nature + 1 petite cuillère de miel

Bonne chance !



Indice de masse corporelle

L'indice de masse corporelle (BMI) est une mesure d'évaluation du poids (masse corporelle) d'un être humain. Etant donné que le surpoids représente un problème mondial en augmentation, l'indice de masse corporelle est utilisé surtout pour attirer l'attention sur les risques liés.

Le BMI relie la masse corporelle à la surface corporelle, celle-ci étant calculée approximativement à partir du carré de la taille corporelle. Le BMI indique donc une valeur indicative grossière étant donné qu'il ne prend en compte ni la stature et le sexe, ni la composition individuelle de la masse corporelle en tissus gras et musculaires d'un être humain.

L'INDICE DE MASSE CORPORELLE (BMI) OPTIMAL SELON L'ÂGE

Age	BMI optimal
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
plus de 65 ans	24-29

$$\text{BMI} = \frac{\text{poids (kg)}}{\text{taille}^2 \text{ (m)}}$$

	BMI HOMME	BMI FEMME
Insuffisance pondérale	inférieur à 20	inférieur à 19
Poids normal	20-25	19-24
Surpoids	26-30	25-30
Forte obésité	31-40	31-40
starke Adipositas	supérieur à 40	supérieur à 40

Contre-indications

Particulièrement dans la plage de fréquence à partir de 15 Hz!

- crises migraineuses aiguës
- nouveaux implants comme p. ex. prothèse de la hanche ou du genou
- fractures récentes
- calculs biliaires ou calculs rénaux
- inflammation des veines, thrombose
- épilepsie
- tumeurs et métastases, cancer des os
- douleurs inflammatoires aiguës
- maladies aiguës
- stimulateur cardiaque
- grossesse
- ostéoporose aiguë avec fractures liées à l'ostéoporose
- diabète grave avec forts troubles de la circulation sanguine (gangrène, rétine)
- implants en métal et en céramique dans les régions corporelles à entraîner et en place depuis moins de 6 mois
- blessures et opérations récentes
- stents et by-pass en place depuis moins de 6 mois
- hypertension non traitée
- forte insuffisance cardiaque selon nyha > classe I
- fractures récentes
- hernies

Effets secondaires éventuels de l'entraînement à vibrations

- fourmillement dans la musculature
- irritation de la peau
- augmentation de la douleur pour cause d'intensité d'entraînement trop élevée
- chute passagère de pression artérielle
- hypoglycémie passagère

Doit-on considérer les contre-indications comme absolues?

Si vous êtes concerné par l'une des contre-indications citées, cela ne signifie pas que l'appareil à vibrations vous est complètement interdit. Nous vous recommandons dans ce cas de consulter votre médecin. La plateforme de vibrations peut être utilisée comme apport supplémentaire à votre thérapie habituelle si elle est recommandée par votre médecin ou un physiothérapeute.

Recherche de panne

PANNE	SOLUTION
La télécommande ne fonctionne pas.	<ul style="list-style-type: none">• Vérifiez que les piles sont placées correctement dans la télécommande.• Remplacez les piles le cas échéant.
L'appareil ne réagit pas.	<ul style="list-style-type: none">• Contrôlez le branchement du câble d'alimentation à la prise de courant ainsi que la branchement sur l'appareil.• Essayez d'activer l'appareil au moyen de la télécommande et du bouton de mise en marche sur l'appareil.
L'appareil exécute automatiquement certaines fonctions n'ayant pas été sélectionnées (Exception: programmes automatiques).	<ul style="list-style-type: none">• Éteignez l'appareil, débranchez l'appareil du secteur, attendez 20 sec. Rebranchez à nouveau la fiche secteur dans la prise de courant et allumez l'appareil (nouvelle mise en marche en cas de dysfonctionnement).
Les interférences.	<ul style="list-style-type: none">• Il y a trop de sources d'interférences à proximité de votre PowerBoard et du Pulse Sensor pour qu'ils fonctionnent correctement. Changez votre position et scannez à nouveau pour obtenir un nouveau signal.

ATTENTION

Les interférences peuvent être causées par des champs électromagnétiques. Ceci peut arriver à proximité de lignes à haute tension, des feux rouges, des tramways, des télévisions, des moteurs de voitures, des ordinateurs, du matériel motorisé pour faire des exercices, des téléphones portables ou des portails électriques. Ces interférences entraîneront inévitablement une mauvaise mesure des rythmes cardiaques.

Si des dysfonctionnements éventuels ne pouvaient pas être éliminés par les solutions proposées ci-dessus ou bien si d'autres problèmes devaient survenir, contactez votre partenaire Casada afin de trouver des solutions spécialisées et individuelles à ce problème. Votre partenaire Casada est à vos côtés pour remédier aux dysfonctionnements rapidement et de manière compétente.

Entreposage | entretien

Un entretien régulier permet de prolonger la durée de vie de votre PowerBoard 3.0 et garantit son utilisation fiable à tout moment.

1. Entreposage conseillé: Dans un endroit propre et sec. Veuillez enrouler le câble.
2. Gardez le PowerBoard 3.0 à distance de tout liquide ou flamme ouverte.
3. Nettoyez l'appareil avec un chiffon doux et sec.
4. Débranchez le PowerBoard 3.0 du secteur après utilisation.

Caractéristiques techniques

amplitude: +/- 4,5 mm **Hub:** 0 – 9 mm
 zone 1: +/- 1,5 mm 3 mm
 zone 2: +/- 3 mm 6 mm
 zone 3: +/- 4,5 mm 9 mm

fréquence: 8 – 22 Hz

vitesse: niveau 1 – 99

charge maximale: 120 kg avec positionnement à pieds joints

tension: AC 220 – 240 V ~ 50/60 Hz

consommation: max. 250 Watt dans le cadre d'une utilisation conforme

dimensions de carton: 85 x 50 x 20 cm

dimensions de plateforme: 79 x 48 x 14,5 cm

pois: 26 kg

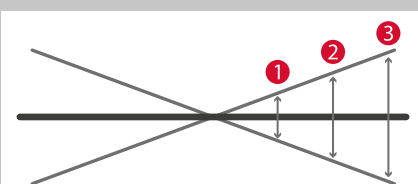
Appareil médical: Non



Indication:

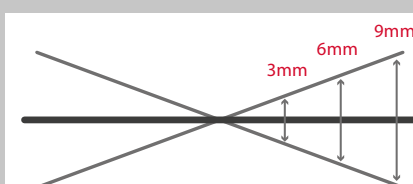
Dans le cas d'une contrainte du PowerBoards 3.0 sur un seul côté, commencer par se placer toujours au centre et à pieds joints sur l'appareil, puis déplacer le poids vers l'extérieur.

MOUVEMENT ALTERNÉ

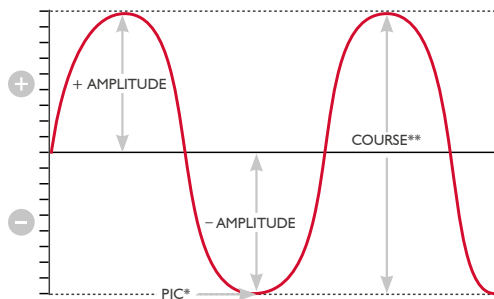


1 marche souple 2 jogging 3 course

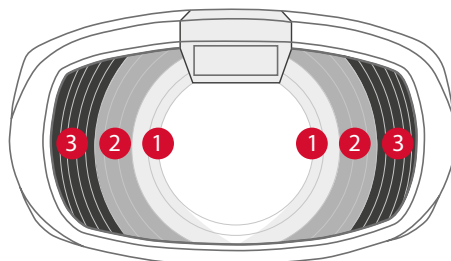
POSITION SUR LE POWERBOARD



7mm position I 12mm position II 18mm position III



* Sommet
 ** Mouvement montant et descendant



Déclaration de conformité UE

Correspondre al LVD directive (2014/35/EC)

EMC directive (2014/30/EU)

EMF directive (2013/35/EU)

RED directive (2014/53/EU) directives europeas.

Conditions de garantie

Le vendeur garantit le produit décrit ici pendant un délai de garantie prévu par la loi.

La garantie est valable à partir de la date d'achat. La date d'achat doit être prouvée avec la facture d'achat. Les produits achetés en Allemagne et présentant des défauts sont réparés ou remplacés gratuitement par le concessionnaire. À cet effet, le produit défectueux doit être envoyé avec la facture d'achat avant l'expiration de la période de garantie. La garantie est annulée en cas de déclaration de faute, de cause extérieure ou comme conséquence d'une réparation ou d'une modification non réalisées par le fabricant ou par un revendeur agréé.

Les points suivants ne font pas partie de la garantie :

- L'usure due à une utilisation non conforme
- Utilisation commerciale, par. Utilisation lors de salons professionnels, usage répété sans respecter le temps de repos dans l'intervalle de 40 minutes
- Exposition de l'appareil à la chaleur, à l'humidité ou à des liquides
- Dommages dus à des objets pointus et/ou coupants
- Destruction barbare, utilisation incorrecte, surcharge ou dégâts dus à des accidents
- Dommages et salissures dus aux animaux domestiques
- Salissures dues par exemple à des produits de soin corporel ou capillaire
- Dommages dus à l'utilisation d'agents acides, solvants ou à base d'alcool

La garantie octroyée par le vendeur se limite à la réparation ou au remplacement du produit. En vertu de cette garantie, le fabricant ou le vendeur n'accepte aucune autre responsabilité et n'est pas responsable des dommages découlant du non-respect des instructions de fonctionnement et/ou l'utilisation abusive du produit. Si la vérification du produit par le vendeur dans le cadre de la garantie constate une faute non couverte par la garantie ou si la période de garantie a expiré, le coût de la vérification et de la réparation sont à la charge du client. En tant que fournisseur, Casada garantit la livraison d'un produit irréprochable à l'acheteur/partenaire. Après inscription et confirmation, les défauts de fabrications prouvés donnent droit à un remplacement.

Avertissement légal: Tous les contenus ne sont pas des garanties médicales. Le diagnostic et le traitement de maladies et d'autres troubles physiques demande de suivre un traitement avec un médecin, un praticien de médecine parallèle ou un thérapeute. Les indications sont communiquées à titre purement informatif et elles ne doivent pas être utilisées pour remplacer un traitement médical. Après un examen minutieux et, le cas échéant, après avoir consulté un spécialiste, chaque utilisateur est tenu de constater si les applications sont bénéfiques dans son cas concret. Chaque application ou traitement s'effectue aux risques et périls de l'utilisateur. Nous n'offrons aucune garantie médicale et nous ne tenons pas de promesse.



Les droits de reproduction des photographies, textes et images ici présents sont détenus par CASADA Group GmbH et ne peuvent être réutilisés sans autorisation explicite.

Copyright © 2019 CASADA International GmbH. Tous droits réservés.



< **bodysense**

Az alapítás éve, 2000 óta a CASADA név a magas minőségű wellness – és fitnessz-termékeket jelenti.

Mára 37 országban elérhetőek a CASADA termékek. Folyamatos továbbfejlesztés, összetéveszthetetlen dizájn és az életminőség javításának határozott célja jellemzi a CASADA termékeket a megbízható és kiváló minőség mellett.

Gratulálunk

Ennek a fitnessz-készüléknek a megvásárlásával bizonyította egészségtudatosságát.

Ahhoz, hogy hosszú ideig élvezhesse a készülék előnyeit, arra szeretnénk kérni, hogy gondosan olvassa el és tartsa be a Biztonsági utasításokat.

Sok örömet kívánunk személyes PowerBoard 3.0 készülékéhez.

Tartalomjegyzék

72	Biztonsági utasítások
73	A csomag tartalma
74	Kijelző
75	Távvezérlő
76	Felszereltség Funkciók
77	Automata programok
78	Nyugalmi pulzus
79	Kalóriaszámláló
79	Edzés-áttekintés
82	Táplálkozási tanácsok
87	Testtömegindex
88	Ellenjavallatok
89	Hibakeresés
89	Tárolás Ápolás
90	Műszaki adatok
91	EU – Megfelelőségi nyilatkozat
91	Garanciális rendelkezések

Biztonsági utasítások



Kérjük, hogy a fitness-készülék használatbavétele előtt nagyon gondosan olvassa el a következő utasításokat, hogy biztosítsa a kifogástalan működést és az optimális hatásmódot. Kérjük, őrizze meg ezt a Felhasználói útmutatót!

- Ez a fitnesskészülék megfelel a technika elismert alapelveinek és a jelenlegi biztonsági előírásoknak.
- A készülék nem igényel karbantartást. Az esetlegesen szükséges javításokat csak szakember végezheti. A szakszerűtlen használat, valamint a nem megengedett javítások biztonsági okokból nem megengedettek és a garancia elvesztéséhez vezetnek.
- Soha ne érintse meg a hálózati csatlakozót vizes kézzel.
- Kérjük, kerülje a készülék vízzel, magas hőmérséklettel, valamint közvetlen napfényvel való érintkezését.
- Ha hosszabb ideig nem használja a készüléket, a rövidzárlat veszélyének elkerülése céljából húzza ki a hálózati csatlakozót a konnektorból.
- Ne használjon sérült dugót, zsinórt, vagy csupasz foglalatokat. Ha a dugó, vagy a zsinór sérült, úgy azt a gyártó, a forgalmazó-szerviz, vagy szakképzett személyzet által ki kell cserélni. A működésben fellépő hiba esetén kérjük, azonnal húzza ki a készüléket a konnektorból. A rendeltetéstől eltérő, vagy a hibás használat a károkért való felelősség kizárását vonja maga után.
- Az uralkodó álláspont szerint 13 év alatti gyermekek nem végezhetnek vibrációs edzéseket. Felső korhatár ugyanakkor nincs.
- Biztonsági okokból és a sérülések elkerülése végett ne hagyja a PowerBoard 3.0 az edzés megszakítása közben vibráló üzemmódban.
- A túlzott edzés elkerüléséhez ne lépje túl a következő maximális edzési időket:

Edzetlen fitness-fok:
15 perc
1 – 3x edzés/hét

Rendszertelen fitness-fok:
Sportoló:
30 perc 1 – 4x edzés/hét

Sportos/edzett fitness-fok:
45 perc
1 – 6x edzés/hét

FIGYELEM!

Még jól edzett sportolóknak is lassan kell elkezdeniük, hiszen az izmok vibrációja a terhelésnek egy teljesen új formáját jelentik. Idővel azután lépésenként növelhető az edzés intenzitása a magasabb frekvenciák, több dinamikus gyakorlat, vagy rövidebb szünetek révén.

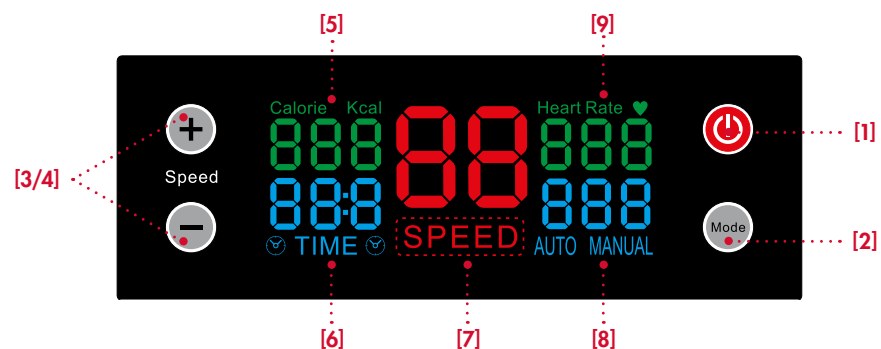
- Soha ne használjon hegyes, vagy éles tárgyakat.
- Mindig ügyeljen a helyes testtartásra, hogy az ízületek, vagy szervek sérülését elkerülje.
- Soha ne tegye a fejét, vagy mellkasát közvetlenül a PowerBoard 3.0 -ra.
- Olyan gyakorlatokat, amelyek során a fej a PowerBoard 3.0 közelében van (pl. fekvőtámasz, alkartámasz, oldaltámasz, stb.) soha ne végezzen 50-es intenzitás-fokozat fölött.

A csomag tartalma



- PowerBoard 3.0
- Távírányító
- Hálózati kábel
- Edzés-DVD
- Edzéstervet

Kijelző



[1] **ON|OFF** A PowerBoard 3.0 be- és kikapcsolásához.

[2] **MÓD** Ezekkel a gombokkal különböző beállításokat választhat.

- Kézi program (egyéni)
- Automata program (előre beállított: 1 – bemelegítés, 2 – felfrissítés, 3 – szakaszos)
- Idő-mód (1 – 15 perc)

Az automata programoknál a sebesség és az idő nem változtatható. Ezek előre be vannak állítva.

[3] **+ / -** Ezekkel a gombokkal állíthatja be a futamidőt (1 – 15 perc).

[4] **SPEED + / -** Ezekkel a gombokkal kézi üzemmódban szabályozhatja a sebességet (1 – 99 fokozat).

[5] Pillanatnyi kalóriafigyeltetés.

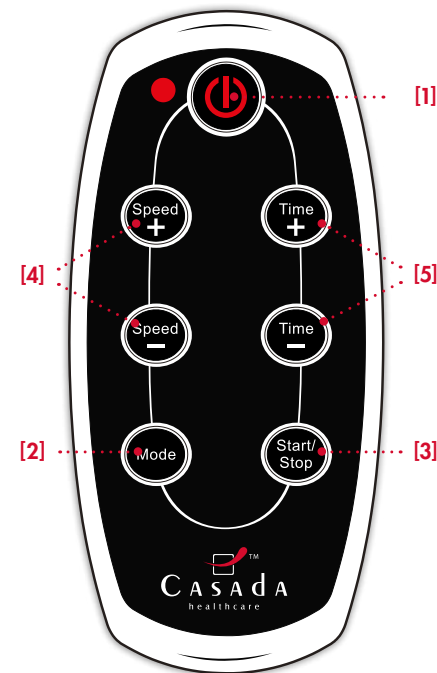
[6] Maradék futamidő. Ha a kijelzőn **TIME** villog, akkor az idő-módban van.

[7] Aktuális sebességfokozat.

[8] A választott módozatot mutatja. Ha a kijelzőn **AUTO** villog, akkor az automata program-módban van. Ha a kijelzőn **MANUAL** villog, akkor a kézi program-módban van.

[9] Rendes tengelykapcsoló a pulzus-senzonnal. Ki mutatja az aktuális szív nit must.

Távvezérlő



1 | **ON|OFF**
A PowerBoard 3.0 be- és kikapcsolásához.

2 | **MÓD**
Ezekkel a gombokkal különböző beállításokat választhat.
• Kézi program (egyéni)
• Automata program (előre beállított: 1 – bemelegítés, 2 – felfrissítés, 3 – szakaszos)
• Idő-mód (1 – 15 perc)
Az automata programoknál a sebesség és az idő nem változtatható. Ezek előre be vannak állítva.

3 | **START|STOPP**
Itt indítja, ill. állítja meg a programokat.

4 | **SPEED + / - (SEBESSÉG +/-)**
Ezekkel a gombokkal kézi üzemmódban szabályozhatja a sebességet (1 – 99 fokozat).

5 | **TIME (IDŐ; CSAK KÉZI ÜZEMMÓDBAN) + / -**
Ezekkel a gombokkal állíthatja be a futamidőt (1 – 15 perc).



Felszereltség | Funkciók



A PowerBoard 3.0-t megbízható, nagyteljesítményű motorral, kifinomult csillapító rendszerrel, valamint gumi állólábakkal szerelték fel. Ezek az előnyök tökéletes stabilitást garantálnak és csökkentik a zajt használat közben.



Az alján lévő, okosan felszerelt szállítógörgők garantálják az optimális mozgathatóságot és hordozó fogantyúnak is használhatók.



A PowerBoard 3.0 beépített Bluetooth funkciójának köszönhetően kényelmesen felügyelheti az edzését. Ehhez csak egy Bluetooth-os pulzusmérő órára lesz szüksége. A vezeték nélküli összekötés után az edzésének adatait és az edzés előrehaladását tárolhatja és dokumentálhatja olyan applikációkban, mint a Runtastic, Runkeeper, MyFitness App stb.



A különböző automatikus programok mellett (részleteket lásd [2] Automatikus programok), a PowerBoard 3.0 nagyon egyszerűen, kézzel is beállítható. Mindegy milyen edzettségi szinten van: edzetlen, néha sportol, rendszeresen sportol vagy profi sportoló, az edzés MINDENKINEK egyszerű és személyre szabható.

A digitális kijelző kimutatja, hogy melyik program aktív, mennyi ideig tart az edzés és milyen intenzitással edz.

Automata programok

AUTOMATA PROGRAMOK

Bemelegítés

Perc	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Sebesség	40	40	50	50	60	60	70	70	80	80	60	60	50	50	40
Hertz (Hz)	13,57	13,57	15	15	16,43	16,43	17,86	17,86	19,29	19,29	16,43	16,43	15	15	13,57

Felfrissülés

Perc	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Sebesség	30	40	50	60	70	70	60	50	60	70	80	80	50	50	40
Hertz (Hz)	12,14	13,57	15	16,43	17,86	17,86	16,43	15	16,43	17,86	19,29	19,29	15	15	13,57

Szakasz

Perc	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Sebesség	30	40	70	40	70	40	70	40	70	40	70	40	70	40	30
Hertz (Hz)	12,14	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	12,14

POWER BOARD®

Nyugalmi pulzus

A nyugalmi pulzus a fitness fokmérője. Minél alacsonyabb, annál jobb. A legjobb reggel, közvetlenül ébredés után fekvő helyzetben érdemes mérni, amikor testileg még teljesen ellazult állapotban vagyunk. Hüvelyk- és mutatóujjunkkal a bal csuklón, vagy a

nyaki ütőéren úgy, hogy 15 másodpercig számoljuk a szívverések számát, amit 4-gyel megszorunk, vagy pulzuszámolóval mérjük.

FÉRFIAK

FITNESS	KOR					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Atletikus	49-55	49-54	50-56	50-57	51-56	50-55
Kiváló	56-61	55-61	57-62	58-63	57-61	56-61
Jó	62-65	62-65	63-66	64-67	62-67	62-65
+ átlag	66-69	66-70	67-70	68-71	68-71	66-69
Átlag	70-73	71-74	71-75	72-76	72-75	70-73
- átlag	74-81	75-81	76-82	77-83	76-81	74-79
rossz	82+	82+	83+	84+	82+	80+

NŐK

FITNESS	KOR					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Atletikus	54-60	54-59	54-59	54-60	54-59	54-59
Kiváló	61-65	60-64	60-64	61-65	60-64	60-64
Jó	66-69	65-68	65-69	66-69	65-68	65-68
+ átlag	70-73	69-72	70-73	70-73	69-73	69-72
Átlag	74-78	73-76	74-78	74-77	74-77	73-76
- átlag	79-84	77-82	79-84	78-83	78-83	77-84
rossz	85+	83+	85+	84+	84+	84+

Kalóriaszámláló

A PowerBoard 3.0 kalóriaszámlálója új funkció a még nagyobb hatékonyságért.

A kijelzett / elhasznált kalória átlagos irányérték, amely egyenletes edzés mellett elérhető. A PowerBoard 3.0-re helyezkedéssel mozgás nélkül valamennyivel kevesebb kalóriát használ el, mint egy közepes megterhelést jelentő átlagos edzésegységgel.

A kalóriaszámláló az adatokat irányértékekből számolja, amelyek több sporttevékenységből tevődnek össze. Az átlagos irányértékek származása a könnyű sétától a gyors futásból át a súlyllyal és anélkül végzett normál Work-out gyakorlatokig terjed. A kalóriaszá-

mítás ezen sportágak 85 kg-os átlagsúlyra vetített kalóriafelhasználásának összértékéből történik.

Az alkalmazott módszer általi kalóriafelhasználás elég valószerűnek tekinthető. Másodpercre pontosan történik a számítás, így sebességváltáskor a kalóriaszámláló folyamatosan újra zajlik a pontos fogyásiérték matatására.

Edzés-áttekintés

A PowerBoard 3.0-val végrehajtott edzés ajánlott ideje hetente 3-szor 10 perc.

A teljes testet érintő tervet személyi edző dolgozta ki és ez segíti Önt céljai elérésében. Természetesen bármikor kedve és személyes igénye szerint változtathatja az edzés tartamát és intenzitását. Gondoljon rá, hogy minden edzés-egység előtt kötelező az ésszerű bemelegítés, amit semmikép-

pen ne hagyjon el. 5 percnyi bemelegítés elegendő ahhoz, hogy készen álljon az edzésre. Számos gyakorlatot végezhet a PowerBoard 3.0-val. Ha új ötletekre, vagy változatosságra vágyik, nézegessen a témában az interneten, vagy érdeklődjön PowerBoard 3.0 kereskedőjénél.

EDZÉS-DVD
MELLÉKLET

ZONA MUSCULAR	GYAKORLATOK				
Mell	Könnnyített fekvőtámasz	Klasszikus fekvőtámasz	Repülő mozgás (vibrációs súlyzóval)	Fekvenyomás (vibrációs súlyzóval)	Statikus fekvőtámasz
<i>Ismétlés/idő</i>	20	20	20	20	20
Hát	Alkattámasz	Evezés (vibrációs súlyzóval)	Evezés két karral (vibrációs súlyzóval)	Keresztemelés (vibrációs súlyzóval)	Húzás előrehajolva
<i>Ismétlés/idő</i>	60 másodperc	2x 20	20	20	20
Has	Lábnyújtás	Könyök a térdhez	Oldaltámasz	Oldalemelés	
<i>Ismétlés/idő</i>	20	2x 20	2x 15	2x 15	
Fenék	Lábemelés (nyújtott láb)	Lábemelés (hajlított láb)	Statikus híd	Aktív híd	Statikus híd (lábemeléssel)
<i>Ismétlés/idő</i>	2x 20	2x 20	30 másodperc	10	2x 15
Láb és vádli	Térdhajlítás	Statikus támadóállás	Aktív támadóállás	Lábujjra emelkedés állva	
<i>Ismétlés/idő</i>	30 másodperc	2x 30 másodperc	2x 15	60 másodperc	
Váll és kar	Oldalemelés	Mellső emelés	Bicepsz-erősítés	Fekvenyomás (vibrációs súlyzóval)	Statikus fekvőtámasz
<i>Ismétlés/idő</i>	15	15	20	20	20



TÉGY
ÖN MAGADÉRT.

Az alábbi táplálkozási tanácsok 7 napra szólóknak megfelelnek a kiegyensúlyozott, egészséges és célorientált táplálkozásnak. Egyszerűen folytassa ezt a táplálkozást 7 nap múlva.

Általában az alábbi pontokra ügyeljen, hogy a napi táplálkozása jó alapon nyugodjon:

1. Igyon sok vizet! Legjobb a mentes víz vagy a csapvíz (ez a legjobban ellenőrzött és legegészségesebb víz). Naponta 2 liter javasolt.
2. A 3 nagy étkezés helyett ugyanazt a mennyiséget ossza el 5 vagy 6 kisebb étkezésre.
3. Egyen értékes és jó szénhidrátokat (semennyi vagy kevés cukrot! Ehelyett hosszúláncú szénhidrátokat, melyeket pl. a rizs, a tészta, a kenyér tartalmaz).
4. Kerülje ill. csökkentse az alkoholfogyasztást, mert gátolja az anyagcserét.
5. Részesítse előnyben a növényi zsírokat az állati zsírok helyett.
6. Próbálja meg, hogy nem eszik 18.00 óra után már szénhidrátot.

Az interneten számos tápérték táblázat található, melyek segítenek Önnek, hogy gyorsan áttekinthesse, hogy mely élelmiszerek tartalmaznak pl. kevés semennyi szénhidrátot.

< Nap

1

Reggeli

1 közepes adag müzli sovány tejjel vagy cukrozatlan szójatejjel, ehhez egy teli marok áfonya,
1 kanál méz vagy barna cukor
1 csésze zöld tea

Ebéd

1 közepes sütni való burgonya, 1 ek olívaolaj.
1 fejes saláta, 2 paradicsom szeletelve, esetleg paprika/fűszerek
2 tk olívaolajjal + citromlé
1 csésze zöld tea

Vacsora

Grillezett vagy párolt lazacfilé, 1 ek citromlével fűszerezve
1 adag brokkoli (párolt), cukkini és paprika, 1 csésze kamillatea
1 tk mézzel

Étkezések között

1 alma vagy körte szeletelve vagy 1 marék dió / tökmag

< Nap

2

Reggeli

1 szelet teljes kiőrlésű toastkenyér, sovány túró,
1 buggyantott tojás, bors a fűszerezéshez
1 csésze zöld tea

Ebéd

1 csésze teljeskiőrlésű tészta paradicsomszósszal (kevés zsír),
½ doboz tonhal (saját levében), bors a fűszerezéshez
1 csésze zöld tea

Vacsora

2 grillezett csirkecomb filé, 1 közepes tál grillezett zöldség (pl. sárga paprika, cukkini, 1 kicsi piros hagyma)
1 csésze zöld tea

Étkezések között

1 teli marok bogyós gyümölcs, 1 körte vagy 1 alma

< Nap

3

Reggeli

1 omlett 3 tojásfehérjéből, 1 paradicsom szeletelve és egy pár vágott, friss gomba, kevés tej, borssal fűszerezve.
Ehhez ½ Grapefruit, 1 csésze zöld tea

Ebéd

2 makrélafile (füstölt vagy grillezett)
3 nagy paradicsom szeletelve (hidegen vagy grillezve),
2 rizspufló,
1 csésze zöld tea

Vacsora

1 csésze barnarizs, ehhez egy grillezett tonhal steak és egy kevés pirított zöldség (cukkini, padlizsán)
1 csésze kamillatea egy tk mézzel

Étkezések között

1 tál popcorn (zsír nélkül), 1 mandarin

< Nap

4

Reggeli

1 közepes adag müzli sovány tejjel vagy cukrozatlan szójatejjel,
1 banán szeletelve és egy tk fahéj,
1 csésze zöld tea

Ebéd

1 nagy tál zöldségleves,
1 szelet teljes kiőrlésű toastkenyér sovány túróval
1 kis gyümölcssaláta,
1 csésze zöld tea

Vacsora

2 grillezett csirkemell file, ehhez egy fejessaláta balzsameccettel és egy kis vékonyra reszelt retekkel.
1 sült alma (20 perc) 2 teáskanál sovány joghurt és egy pár mazsola.
1 csésze kamillatea egy tk mézzel

Étkezések között

½ grapefruit / 1 teli marok sózatlan mogyoró

< Nap

5

Reggeli

1 nagy gyümölcssaláta 2 evőkanál búzapehellyel
1 csésze zöld tea

Ebéd

4 nagy répa, hámozott és szeletekre vágott,
½ tubus humusz (zsírmentes), ¼ görögdió felszeletelve
ehhez egy teli marok sózatlan mogyoró
1 csésze zöld tea

Vacsora

1 nagy tál vegyes zöldség (olajjal enyhén beszórvva) és 8 – 12 óriás garnéla, kevés fokhagymás bors és 1 evőkanál szójaszósz
1 csésze kamillatea 1 tk mézzel

Étkezések között

1 kiwi, 1 kis tál zsírmentes popcorn

< Nap

6

Reggeli

1 kis tál müzli (hozzáadott cukor nélkül)
egy kis zsírmentes joghurttal és 2 tk mézzel,
1 csésze zöld tea

Ebéd

1 sült édesburgonya egy tk olívaolajjal
1 nagy fejessaláta ½ doboz tonhal, kevés balzsamecet + bors
1 csésze zöld tea

Vacsora

1 cső főtt kukorica ½ teáskanál olvasztott vajjal,
1 grillezett paprikahüvely,
2 grillezett csirkemell file, borssal fűszerezve
1 csésze kamillatea 1 tk mézzel

Étkezések között

1 körte vagy 1 alma, 1 teli marok sózatlan mogyoró

> Nap

Reggeli

- 1 közepes tál zabpehely zsírszegény tejjel vagy cukrozatlan szójatejjel,
- ehhez egy teli marok bogyós gyümölcs és
- 1 tk méz vagy barna cukor
- 1 csésze zöld tea

Ebéd

- 4 rizspufl,
- 1 tál zsírszegény túró ananász darabokkal,
- 1 banán
- 1 csésze zöld tea

Vacsora

- 1 grillezett vagy párolt lazacfilé,
- ehhez párolt spárga és egy kevés brokkoli,
- (citromlével és sóval fűszerezve)
- 1 csésze kamillatea 1 tk mézzel

Étkezések között

- 1 kis tál vegyes bogyós gyümölcs
- 2 tk natúr joghurttal + 1 tk méz

Sok sikert!



Testtömegindex

A Testtömegindex (BMI) az ember súlyának (testtömegének) értékelésére szolgáló mérőszám. Mivel a túlsúly egy világszerte növekvő probléma, a testtömegszámot mindenek előtt az erre vonatkozó veszélyeztettségre való utalásra használják.

A BMI a testtömeg testfelületre vonatkozó értéke, amelyet a testmagasság négyzetéből számolnak ki. A BMI tehát egy iránymutató érték, hiszen nem veszi figyelembe a testalkatot és a nemet, valamint a testtömeg egyéni zsír- és izomszövet-összetételét.

AZ OPTIMÁLIS TESTTÖMEG-INDEX (BMI) ÉLETKORONKÉNT

Kor	optimális BMI
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
65 évnél idősebb	24-29

$$\text{BMI} = \frac{\text{testtömeg (kg)}}{\text{magasság}^2 \text{ (m)}}$$

	FÉRFI BMI	NŐI BMI
Alacsony súly	20 alatt	19 alatt
Normál súly	20-25	19-24
Túlsúly	26-30	25-30
Elhízás	31-40	31-40
Erős elhízás	40 fölött	40 fölött

Ellenjavallatok

Mindenekelőtt 15Hz-es frekvenciatartományban!

- akut migrénes rohamok
- friss implantátumok mint pl. csípőprotézis, vagy térdprotézis
- friss törések
- epekő, vagy vesekő
- vénagyulladás, trombózis
- epilepszia
- daganat és áttét, csontrák
- akut gyulladásos panaszok
- akut megbetegedések
- szívritmusszabályozó
- várandósság
- nagyfokú csontritkulás ebből eredő törésekkel
- súlyos cukorbetegség erős keringési zavarokkal (gangréna, ideghártya)
- 6 hónapnál frissebb fém- és kerámia implantátumok az edzendő testtájékokon
- friss sebek és műtétek
- 6 hónapnál frissebb stentek és bypass az edzendő testtájékokon
- kezeletlen magasvérnyomás
- nyha > i. fokozatú súlyos szívelégtelenség
- friss csonttörések
- sérvek (szalagszakadások)

A vibrációs edzés esetleges mellékhatásai

- bizsergés az izmokban
- bőrvizketés
- fájdalom fokozódása a túl nagy intenzitású edzés következtében
- átmeneti vérnyomás-esés
- rövidtávú vércukorszint-csökkenés

Az ellenjavallatokat minden esetre nézve kötelezőnek kell tekinteni?

Ha érintett a fenti ellenjavallatok egyikében, az nem jelenti, hogy teljességgel tiltott az Ön számára a vibrációs edzés. Ilyen esetben javasoljuk, hogy egyeztessen egy orvossal. A vibrációs terület megszokott terápiájának kiegészítéséül is szolgálhat, amennyiben ezt egy orvos, vagy gyógytornász javasolja.

Hibakeresés

HIBA	MEGOLDÁS
A távvezérlés nem működik megfelelően.	<ul style="list-style-type: none">• Ellenőrizze, hogy az elemek helyesen vannak-e behelyezve a távirányítóba.• Adott esetben cserélje ki az elemeket.
A készülék nem működik.	<ul style="list-style-type: none">• Ellenőrizze a vezeték és a konnektor, valamint a készülék csatlakozását.• Próbálja meg aktiválni a készüléket a távvezérlővel és a készülék bekapcsológombjával.
A készülék ki nem választott funkciókat produkál önmagától (Kivétel: Automata programok).	<ul style="list-style-type: none">• Kapcsolja le a készüléket, válassza le a hálózatról, várjon 20 másodpercet Azután dugja vissza a hálózati csatlakozót a konnektorba és kapcsolja vissza a készüléket (újraindítás hibás működés esetén).
Zavart jel.	<ul style="list-style-type: none">• Az Ön PowerBoard jának és Pulzus szenzorának tökéletes működését a közelében található több zavarforrás is gátolhatja. Változtassa meg a pozícióját és indítsa újra a jel keresését.

FIGYELEM

A zavart jeleket elektromágneses akadályok magyarázhatják. Ezek magas feszültségű áramvezetékek, közlekedési lámpák, elektromos vasútak, autóbuszok vagy villamosok, televízió készülékek, motorbiciklik, kerékpár számítógépek, néhány motorizált tréning eszköz, mobiltelefonok közelében vagy elektromos biztonsági sorompókon történő áthaladásakor jelentkezhetnek. Ezek ismételt használata pontatlan mérési értékeket eredményezhetik.

Amennyiben az esetleges működési hibákat nem oldják meg a fenti megoldások, vagy más problémák lépnek fel, úgy szakszerű és egyéni megoldásokért lépjen kapcsolatba Casada-partnerével. Casada partnere szívesen segít Önnek a hibák gyors és hozzáférhető megszüntetésében.

Tárolás | Ápolás

Rendszeres ápolással megnöveli a PowerBoard 3.0 élettartamát és egyben gondoskodik a folyamatosan biztonságos üzemelésről.

1. Javasolt tárolás: Szárazon, pormentesen. Kérjük, tekerje fel a vezetékét.
2. Tartsa távol a PowerBoard 3.0-t folyadékoktól és nyílt lángtól távol.
3. Tisztítsa a készüléket egy száraz, puha kendővel.
4. Használat után válassza le a PowerBoard 3.0-t az áramhálózatról.

Műszaki adatok

Amplitúdó: +/- **4,5 mm** **Löklet:** **0 – 9 mm**
 terület 1: +/- 1,5 mm 3 mm
 terület 2: +/- 3 mm 6 mm
 terület 3: +/- 4,5 mm 9 mm

Frekvencia: 8 – 22 Hz

Sebesség: 1 – 99. fokozat

Maximális terhelés: 120 kg kétlábú helyzetben

Feszültség: AC 220 – 240 V ~ 50/60 Hz

Fogyasztás: max. 250 Watt rendeltetészerű használatnál

Karton mérete: 85 x 50 x 20 cm

Fedélzet mérete: 79 x 48 x 14,5 cm

Súly: 26 kg

Orvostechnikai eszköz: nein



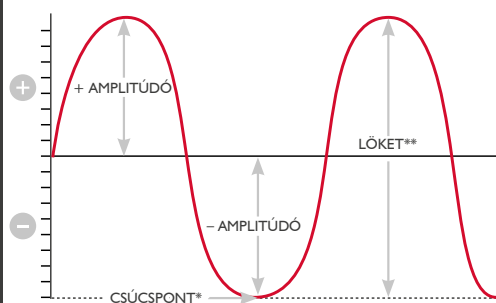
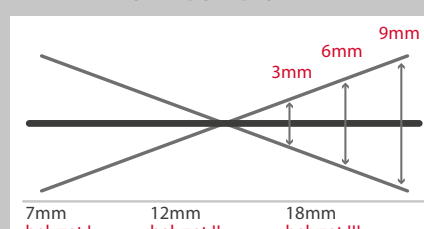
Útmutatás:

A PowerBoard 3.0 egyoldalú terhelésekor kérjük, először mindig középre és két lábbal álljon a készülékre, majd onnan oszlassa el egyenletesen a súlyt.

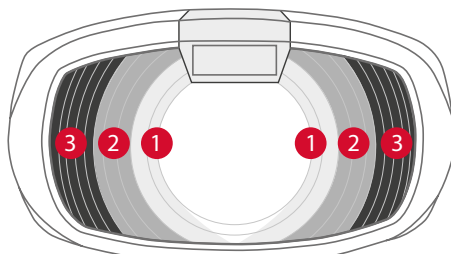
ALTERNÁLÓ MOZGÁS



HELYZET A POWERBOARD-ON



* Sommet



EU – Megfelelőségi nyilatkozat

Megfelel a LVD directive (2014/35/EC)

EMC directive (2014/30/EU)

EMF directive (2013/35/EU)

RED directive (2014/53/EU) európai irányelveknek.

Garanciális rendelkezések

A kereskedő a hátoldalon leírt termékre a törvényben meghatározott jótállási időt biztosítja. A garancia a vásárlás napjától érvényes. A vásárlás időpontja a vásárlást igazoló bizonylattal igazolható.

A kereskedő a Németországban nyilvántartásba vett termékeket, amelyeknél hibát állapított meg, díjmentesen megjavítja vagy kicseréli. Ennek feltétele a hibás termék beküldése a vásárlást igazoló bizonylattal együtt a jótállási vagy garanciális idő lejártá előtt. A garancia érvényét veszti, amennyiben egy hiba megállapítása után a garanciaigény például külső hatások vagy olyan javítás vagy módosítás eredményeként merül fel, amit nem a gyártó vagy a hivatalos forgalmazója hajtott végre.

- nem megfelelő használatból eredő elhasználódás
- kereskedelmi használat, pl. tömeges használat, többszöri használat időnként 40 perces szünetek nélkül
- ha a készüléket hő, nedvesség vagy folyadék éri
- hegyes és/vagy éles tárgyak okozta károk
- szándékos rongálás, nem rendeltetészerű használat, túlterhelés vagy baleseti károk
- háziállatok által okozott károk és szennyeződés
- pl. test- vagy hajápolószerek révén kialakult szennyeződés
- sav-, oldószer- vagy alkohol-tartalmú szerek használatából eredő károk

Az eladó által vállalt garancia a termék javítására, illetve cseréjére korlátozódik. E garancia keretében a gyártó, illetve az eladó nem vállal további felelősséget és nem felelős a használati útmutató figyelmen kívül hagyásából és/vagy a termék helytelen használatából eredő károkért. Amennyiben a gyártó a termék vizsgálatánál megállapítja, hogy a garanciális követelés olyan hibára vonatkozik, amelyre nem érvényes a garancia, illetve a jótállási idő lejárt, az ellenőrzés és a javítás költségeit a vevő köteles viselni. Casada, mint gyártó, hibátlan áru kiszállítását garantálja a vevők/partnerek részére. Bizonyított gyártási hibák bejelentés és visszaigazolás után cserére jogosultak.

Jogi nyilatkozat: Valamennyi tartalom nem gyógyító hatásra vonatkozó kijelentés. Betegségek és más fizikai rendellenességek diagnosztizálása és gyógyítása orvosok, természetgyógyászok vagy terapeuták által végzett kezelést igényel. Az adatok kizárólag tájékoztató jellegűek és nem használhatók orvosi kezelés helyettesítésére. Minden felhasználót arra kérnek, hogy alapos vizsgálattal, és ha szükséges, szakemberrel való konzultációt követően állapítsák meg, hogy az alkalmazások az adott esetben előnyösek-e. Bármely alkalmazás vagy terápia a felhasználó saját felelősségére történik. Elhatároljuk magunkat bármely gyógyító hatásra vonatkozó kijelentéstől vagy ígérettől.



Casada International GmbH
 Obermeiers Feld 3
 33104 Paderborn, Germany
 info@casada.com
 www.casada.com

Copyright Bilder und Texte unterstehen dem Copyright von Casada International GmbH und dürfen ohne ausdrückliche Bestätigung nicht weiterverwendet werden.

Copyright © 2019 CASADA International GmbH. Alle Rechte vorbehalten.



< bodysense

Od momentu założenia w roku 2000, nazwa CASADA kojarzy się z produktami o wysokiej jakości w zakresie wellness i fitness.

Po dzień dzisiejszy produkty firmy CASADA są dostępne w 37 państwach. Stały rozwój, niepowtarzalny design i ścisłe ukierunkowanie dla polepszenia jakości życia charakteryzują produkty firmy CASADA tak samo jak solidna i doskonała jakość.

Gratulujemy

Dokonując tego zakupu udowodnili Państwo wysoką świadomość profilaktyki zdrowia.

Aby platforma wibracyjna służyła Państwu jak najdłużej, prosimy o dokładne zapoznanie się z niniejszą instrukcją i przestrzeganie jej.

Życzymy Państwu wielu przyjemnych chwil podczas treningu i relaksacji na PowerBoard 3.0!

Spis treści

94	Wskazówki bezpieczeństwa
95	Zawartość opakowania
96	Wyświetlacz
97	Pilot
98	Wyposażenie Funkcje
99	Programy automatyczne
100	Tętno spoczynkowe
101	Licznik kalorii
101	Plan treningu
104	Porady dotyczące odżywiania
109	Wskaźnik masy ciała
110	Przeciwwskazania
111	Rozwiązywanie problemów
111	Przechowywanie Pielęgnacja
112	Dane techniczne
113	Deklaracja zgodności z normami UE
113	Przepisy gwarancyjne

Wskazówki bezpieczeństwa



Prosimy o zapoznanie się niniejszą instrukcją przed pierwszym uruchomieniem platformy wibracyjnej, aby zapewnić jej prawidłowe i najbardziej efektywne funkcjonowanie. Prosimy o zachowanie niniejszej instrukcji.

- Urządzenie odpowiada obowiązującym normom technicznym i aktualnym wymogom bezpieczeństwa.
- Urządzenie nie wymaga częstej konserwacji. Wszystkie naprawy powinny być dokonywane przez autoryzowany serwis techniczny.
- Niewłaściwe użytkowanie urządzenia i nieautoryzowane naprawy są zabronione ze względów bezpieczeństwa i prowadzą do utraty gwarancji.
- Nigdy nie należy dotykać wtyczki urządzenia mokrymi rękami.
- Prosimy o zabezpieczenie urządzenia przed kontaktem z wodą, wysokimi temperaturami oraz bezpośrednim promieniowaniem słonecznym.
- Aby uniknąć ryzyka wystąpienia tzw. krótkiego spięcia, urządzenie należy odłączać od zasilania, jeśli nie jest użytkowane przez dłuższy czas.
- Nie należy używać uszkodzonych wtyczek, kabli lub opraw.
- Jeśli kable / wtyczki są uszkodzone muszą zostać wymienione na fabrycznie nowe przez producenta, autoryzowany serwis lub wykwalifikowany personel.
- W przypadku nieprawidłowego funkcjonowania urządzenia należy je niezwłocznie odłączyć od zasilania.
- Użytkowanie urządzenia niezgodnie z przeznaczeniem lub w sposób nieprawidłowy prowadzi do utraty gwarancji.
- Nie należy używać zaokrąglonych ani ostrych przedmiotów, by uniknąć uszkodzenia urządzenia.
- Dzieci poniżej 13 roku życia nie powinny uprawiać treningu wibracyjnego.
- Ze względów bezpieczeństwa oraz w celu uniknięcia obrażeń nigdy nie pozostawiać urządzenia PowerBoard 3.0 w trybie wibracji podczas przerw w treningu.
- Nie należy przekraczać zalecanego dziennego czasu treningu:

Poziom: amator
15 min.

1 – 3 treningów w tygodniu

Poziom: średniozaawansowany
30 min.

1 – 4 treningów w tygodniu

Poziom: sportowiec
45 min.

1 – 6 treningów w tygodniu

OSTRZEŻENIE!

Nawet dobrze wytrenowani sportowcy powinni rozpoczynać ćwiczenia powoli, ponieważ wibracje są zupełnie nową formą ćwiczeń dla mięśni. Z biegiem czasu możliwe jest stopniowe zwiększanie intensywności treningu, na przykład poprzez wyższe częstotliwości, bardziej dynamiczne ćwiczenia lub krótsze przerwy.

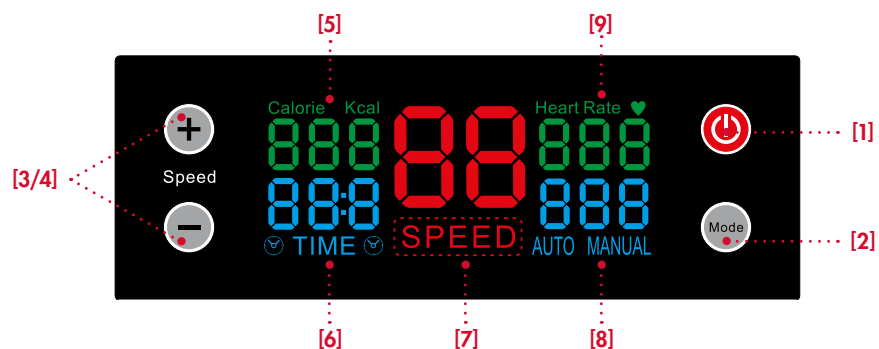
- Nie należy używać zaokrąglonych ani ostrych przedmiotów.
- Zawsze zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała, aby uniknąć uszkodzenia stawów lub narządów.
- Nigdy nie umieszczać głowy i klatki piersiowej bezpośrednio na urządzeniu PowerBoard 3.0.
- Podczas ćwiczeń, w przypadku których głowa znajduje się w pobliżu urządzenia PowerBoard 3.0 (np. pompka, podparcie przedramion, podpór boczny, itp.), nie trenować powyżej poziomu intensywności 50!

Zawartość opakowania



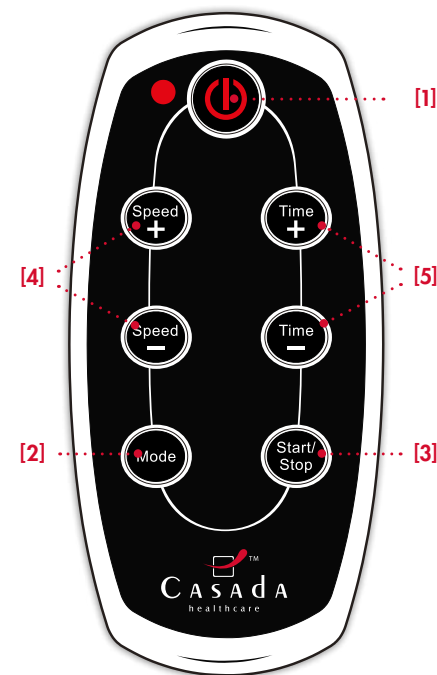
- PowerBoard 3.0
- Pilot
- Kabel zasilający
- Trening na DVD
- Plan treningu

Wyświetlacz



- [1] **ON|OFF** Tutaj włączasz i zatrzymujesz programy.
- [2] **MODE** Za pomocą tego przycisku możesz wybrać różne ustawienia.
 - Program manualny (indywidualny).
 - Program automatyczny (zaprogramowany: 1 – rozgrzewka, 2 – regeneracja, 3 – interwał)
 - Tryb czasowy (1 – 15 minut).
 W programach automatycznych nie można zmieniać prędkości ani czasu – zostały one już zaprogramowane.
- [3] **+ / -** Za pomocą tego przycisku w trybie czasowym regulujesz czas trwania treningu (1 – 15 minut).
- [4] **SPEED + / -** Za pomocą tego przycisku w trybie manualnym możesz regulować prędkość (1 – 99).
- [5] Licznik kalorii.
- [6] Pozostały czas treningu. Jeśli na wyświetlaczu miga **TIME** znajdujesz się w trybie regulacji czasu.
- [7] Aktualny poziom prędkości.
- [8] Pokazuje wybrany tryb pracy. Jeśli na wyświetlaczu miga **AUTO** – znajdujesz się w automatycznych programach. Jeśli na wyświetlaczu miga **MANUAL** – znajdujesz się w ustawieniach manualnych.
- [9] Wskaźnik pulsu: gdy założony jest zintegrowany pulsometr, wyświetla tętno.

Pilot



- 1 | **ON|OFF**
Włącza / wyłącza PowerBoard 3.0.
- 2 | **MODE**
Za pomocą tego przycisku możesz wybrać różne ustawienia.
 - Program manualny (indywidualny).
 - Program automatyczny (zaprogramowany: 1 – rozgrzewka, 2 – regeneracja, – interwał).
 - Tryb regulacji czasu (1 – 15 minut).
 W programach automatycznych nie można zmieniać prędkości i czasu. One są już wstępnie zaprogramowane.
- 3 | **START|STOPP**
Tutaj włączasz i zatrzymujesz programy.
- 4 | **SPEED + / -**
Za pomocą tego przycisku w trybie manualnym możesz regulować prędkość (1 – 99).
- 5 | **TIME (TYLKO W TRYBIE MANUALNYM) + / -**
Za pomocą tego przycisku w trybie regulacji czasu ustawiasz czas trwania treningu (1 – 15 minut).

Wyposażenie | Funkcje



Urządzenie PowerBoard 3.0 jest wyposażone w wytrzymały, wydajny silnik, wyrafinowany system tłumienia oraz gumowe nóżki. Te zalety gwarantują doskonałą stabilność i minimalizację hałasupodczas użytkowania urządzenia.



Kółka transportowe zainstalowane na dole w przemyślany sposób zapewniają optymalną mobilność, a także działają jako uchwyty do przenoszenia.



Monitorowanie treningu jest możliwe dzięki funkcji Bluetooth zintegrowanej w urządzeniu PowerBoard 3.0. W tym celu konieczny jest monitor tętna z funkcją Bluetooth lub pasek na klatkę piersiową. Po nawiązaniu połączenia bezprzewodowego dane treningowe można zapisywać w aplikacjach takich jak Runtastic, Runkeeper, MyFitness App, itd. oraz dokumentować poczynione postępy.



Oprócz różnych programów automatycznych (szczegóły patrz [2] Programy automatyczne), urządzenie PowerBoard 3.0 jest wyposażone w manualny obszar o bardzo łatwej regulacji. Niezależnie od indywidualnego poziomu sprawności fizycznej: laik, amator, osoba ćwicząca regularnie, a nawet profesjonalny sportowiec, trening jest łatwy i umożliwia indywidualną regulację dla KAŻDEGO.

Cyfrowy wyświetlacz wskazuje aktywny program, czas trwania treningu oraz poziom jego intensywności.

Programy automatyczne

PROGRAMY AUTOMATYCZNE

Rozgrzewka

Minuty	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Prędkość	40	40	50	50	60	60	70	70	80	80	60	60	50	50	40
herc	13,57	13,57	15	15	16,43	16,43	17,86	17,86	19,29	19,29	16,43	16,43	15	15	13,57

Regeneracja

Minuty	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Prędkość	30	40	50	60	70	70	60	50	60	70	80	80	50	50	40
herc	12,14	13,57	15	16,43	17,86	17,86	16,43	15	16,43	17,86	19,29	19,29	15	15	13,57

Interwał

Minuty	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Prędkość	30	40	70	40	70	40	70	40	70	40	70	40	70	40	30
herc	12,14	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	12,14

POWER BOARD®

Tętno spoczynkowe

Tętno spoczynkowe jest wyznacznikiem kondycji sportowej. Im jest ono niższe, tym lepiej. Najbardziej wiarygodny efekt daje pomiar wykonany rano, zaraz po przebudzeniu, gdy ciało jest w pozycji leżącej. Tętno można zmierzyć ma-

nualnie, uciskając lekko tętnicę szyjną lub nadgarstek. Zlicza się uderzenia przez 15 sekund, a następnie mnoży się wynik przez 4. Podczas treningu tętno mierzy się za pomocą pulsometru.

MĘŻCZYŹNI

KONDYCJA SPORTOWA	WIEK					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Atletyczna	49-55	49-54	50-56	50-57	51-56	50-55
Bardzo dobra	56-61	55-61	57-62	58-63	57-61	56-61
Dobra	62-65	62-65	63-66	64-67	62-67	62-65
+ średnia	66-69	66-70	67-70	68-71	68-71	66-69
średnia	70-73	71-74	71-75	72-76	72-75	70-73
- średnia	74-81	75-81	76-82	77-83	76-81	74-79
Zła	82+	82+	83+	84+	82+	80+

KOBIETY

KONDYCJA SPORTOWA	WIEK					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Atletyczna	54-60	54-59	54-59	54-60	54-59	54-59
Bardzo dobra	61-65	60-64	60-64	61-65	60-64	60-64
Dobra	66-69	65-68	65-69	66-69	65-68	65-68
+ średnia	70-73	69-72	70-73	70-73	69-73	69-72
średnia	74-78	73-76	74-78	74-77	74-77	73-76
- średnia	79-84	77-82	79-84	78-83	78-83	77-84
Zła	85+	83+	85+	84+	84+	84+

Licznik kalorii

Licznik kalorii pozwala na bieżące monitorowanie średniej wartości spalania podczas treningu.

Pokazywane wartości stanowią jedynie punkt odniesienia – wskazują, ile kalorii można spalić podczas treningu na PowerBoard 3.0. Stojąc na platformie bez ruchu spala się mniej kalorii, niż podczas aktywnego treningu.

Licznik wskazuje zużycie kalorii, bazując na przeciętnych wartościach, właściwych dla spaceru, truchtu oraz ćwiczeń wykonywanych z obciążeniem i bez. Kalkulacja przygotowana została dla użytkownika o masie ciała 85 kg.

Plan treningu

Zalecany czas treningu z PowerBoard 3.0 wynosi 3 razy w tygodniu po 10 min.

Poniższy przykładowy plan treningu opracowany został przez trenera personalnego, by pomóc Ci rozpocząć treningi na PowerBoard 3.0. Czas, intensywność i przebieg treningu możesz modyfikować, w zależności od swojej formy fizycznej i celu

treningu. Platforma wibracyjna PowerBoard 3.0 pozwala na wykonywanie wielu zróżnicowanych ćwiczeń. Jeśli potrzebujesz inspiracji lub pomocy zajrzyj do Internetu lub skontaktuj się ze sprzedawcą urządzenia.



PARTIE MIĘŚNI	ĆWICZENIA				
Piersi	Ulatwione pompki	Klasyczne pompki	Płynny ruch (z wibrującymi hantlami)	Podnoszenie hantli (z wibrującymi hantlami)	Stacyjne pompki
<i>Powtórka/Czas</i>	20	20	20	20	20
Plecy	Podpieranie przedramienia	Wiosłowanie (z wibrującymi hantlami)	Wiosłowanie obiema rękami (z wibrującymi hantlami)	Martwy ciąg (z wibrującymi hantlami)	Ciągnięcie drążka w pochylonej pozycji
<i>Powtórka/Czas</i>	60 sek	2x 20	20	20	20
Brzuch	Prostowanie nóg	Łokcie do kolan	Pompki boczne	Skręty na boki	
<i>Powtórka/Czas</i>	20	2 x 20	2 x 15	2 x 15	
Pośladki	Podnoszenie nóg (proste nogi)	Podnoszenie nóg (zgięte nogi)	Mostek statyczny	Mostek aktywny	Mostek statyczny (z podniesioną nogą)
<i>Powtórka/Czas</i>	2 x 20	2 x 20	30 sek	10	2 x 15 sek
Nogi i łydki	Przysiad	Wykrok statyczny	Wykrok aktywny	Podnoszenie łydek na stojąco	
<i>Powtórka/Czas</i>	30 sek	2x 30 sek	2 x 15	60 sek	
Ramiona i ręce	Boczne unoszenie hantli	Przednie unoszenie hantli	Unoszenie przedramion (z wibrującymi hantlami)	Unoszenie ramion (z wibrującymi hantlami)	Stacyjne pompki
<i>Powtórka/Czas</i>	15	15	20	20	20



ZRÓB TO
DLA SIEBIE.

Poniższe wskazówki żywieniowe są rozpisane na 7 dni i odpowiadają wszystkim podstawom zrównoważonej, zdrowej i ukierunkowanej diety. Wystarczy kontynuować rozpisaną po zakończeniu 7 dni.

Co do zasady należy przestrzegać następujących punktów w celu uzyskania dobrych podstaw codziennej diety:

1. Pij dużo wody! Zaleca się, aby była to woda niegazowana lub woda z kranu (jest to najlepiej kontrolowana i najzdrowsza woda). Zaleca się picie co najmniej 2 litrów dziennie.
2. Zamiast 3 dużych posiłków, należy w miarę możliwości podzielić tę samą ilość pożywienia na 5 lub 6 mniejszych posiłków.
3. Należy spożywać wartościowe i dobre węglowodany (bez cukru lub z małą ilością)! Zamiast tego wybierać długołańcuchowe węglowodany, które są zawarte np. w ryżu, makaronach, pieczywie itp.).
4. Unikać lub minimalizuj spożycie alkoholu, ponieważ hamuje on metabolizm.
5. Należy wybierać tłuszcze roślinne zamiast tłuszczów zwierzęcych.
6. Spróbować przestać jeść węglowodany po godzinie 18.00.

Istnieje wiele wykresów żywieniowych dostępnych w Internecie, które pomogą Państwu uzyskać szybki przegląd tego, co zawiera mało węglowodanów lub nie zawiera ich wcale.

< Dzień

1

Śniadanie

1 średnia porcja płatków zbożowych z odtłuszczonym mlekiem lub niesłodzonym mlekiem sojowym plus garść jagód,
1 łyżka miodu lub brązowy cukier
1 filiżanka zielonej herbaty

W południe

1 średni upieczony ziemniak, 1 łyżka stołowa oliwy z oliwek.
1 sałata, 2 plasterki pomidorów, ewentualnie papryka /
zioła z 2 łyżeczkami oliwy z oliwek + sok z cytryny,
1 filiżanka zielonej herbaty

Wieczorem

Grillowany lub gotowany na parze filet z łososia, przyprawiony
1 łyżką soku z cytryny
1 porcja brokułów (gotowanych na parze), cukinia i papryka,
1 filiżanka herbaty rumiankowej z 1 łyżeczką miodu

Pomiędzy posiłkami

1 jabłko lub jedna gruszka w plasterkach lub 1 garść orzechów /
pestek dyni

< Dzień

2

Śniadanie

1 plasterka grzanki razowej, odtłuszczony twaróg,
1 jajko w koszulce, pieprz do przyprawiania
1 filiżanka zielonej herbaty

W południe

1 miska pełnoziarnistego makaronu z sosem pomidorowym
(o niskiej zawartości tłuszczu),
½ puszki tuńczyka (w sosie własnym), pieprz do przyprawiania
1 filiżanka zielonej herbaty

Wieczorem

2 grillowane filety z kurczaka, 1 średniej wielkości miska grillowa-
nych warzyw (np. żółta papryka, cukinia, 1 mała czerwona cebula)
1 filiżanka zielonej herbaty

Pomiędzy posiłkami

1 garść jagód, 1 gruszka lub 1 jabłko

< Dzień

3

DZIEŃ 3

Śniadanie

1 omlet z 3 białek kurzych, 1 plasterki pomidora i kilka świeżo pokrojonych pieczarek, odrobina mleka, pieprz do przyprawienia.
Dodatkowo ½ grejpfruta, 1 filiżanka zielonej herbaty

W południe

2 filety z makreli (wędzone lub grillowane)
3 duże pomidory w plasterkach (na zimno lub grillowane),
2 krakersy ryżowe,
1 filiżanka zielonej herbaty

Wieczorem

1 filiżanka pełnoziarnistego ryżu, grillowany stek z tuńczyka
i pieczone warzywa (cukinia, bakłażan) 1 filiżanka herbaty rumiankowej z
1 łyżeczką miodu

Pomiędzy posiłkami

1 miska popcornu (bez tłuszczu), 1 klementynka

< Dzień

4

Śniadanie

1 miseczka płatków zbożowych z odtłuszczonym mlekiem lub niesłodzonym mlekiem sojowym, podana z pokrojonym w plasterki bananem i 1 łyżeczką cynamonu,
1 filiżanka zielonej herbaty

W południe

1 duży talerz zupy jarzynowej,
1 tost pełnoziarnisty z chudym twarogiem, 1 mała sałatka owocowa,
1 filiżanka zielonej herbaty

Wieczorem

2 grillowane filety z piersi kurczaka, sałata z octem balsamicznym z kilkoma obranymi rzodkiewkami.
1 pieczone jabłko (20 min) z 2 łyżeczkami jogurtu i kilkoma rodzynkami.
1 filiżanka herbaty rumiankowej z 1 łyżeczką miodu

Pomiędzy posiłkami

½ grapefruta / 1 garść niesolonych orzeszków ziemnych

< Dzień

5

Śniadanie

1 duża sałatka owocowa z 2 łyżkami płatków pszennych
1 filiżanka zielonej herbaty

W południe

4 duże marchewki, obrane i pokrojone w plasterki,
½ tubki humusu (o niskiej zawartości tłuszczu),
¼ arbuza w plasterkach, do tego garść niesolonych orzechów
1 filiżanka zielonej herbaty

Wieczorem

1 duża miska warzyw mieszanych (lekką spryskanych olejem)
i 8 – 12 krewetek tygrysi, odrobina czosnku i
1 łyżka sosu sojowego
1 filiżanka herbaty rumiankowej z 1 łyżeczką miodu

Pomiędzy posiłkami

1 kiwi, 1 mała miseczka beztłuszczowego popcornu

< Dzień

6

Śniadanie

1 mała miska płatków zbożowych (bez dodatku cukru)
z jogurtem o niskiej zawartości tłuszczu i 2 łyżeczkami miodu,
1 filiżanka zielonej herbaty

W południe

1 upieczony słodki ziemniak z 1 łyżeczką oliwy z oliwek
1 duża sałata z ½ puszką tuńczyka, odrobiną octu
balsamicznego + pieprzu
1 filiżanka zielonej herbaty

Wieczorem

1 kolba kukurydzy z ½ łyżeczką roztopionego masła,
1 grillowana papryka,
2 filety z kurczaka z grilla, przyprawione pieprzem
1 filiżanka herbaty rumiankowej z 1 łyżeczką miodu

Pomiędzy posiłkami

1 jabłko lub 1 gruszka, 1 garść niesolonych orzechów

> Dzień

Śniadanie

- 1 średnia miska płatków owsianych z niskotłuszczowym mlekiem lub niesłodzonym mlekiem sojowym plus garść jagód i
- 1 łyżka stołowa miodu lub brązowego cukru
- 1 filiżanka zielonej herbaty

W południe

- 4 krakersy ryżowe,
- 1 miska twarożku z kawałkami ananasa,
- 1 banan
- 1 filiżanka zielonej herbaty

Wieczorem

- 1 filet z łososia z grilla lub na parze, ze szparagami i brokułami gotowanymi na parze, (doprawionych sokiem z cytryny i pieprzem)
- 1 filiżanka herbaty rumiankowej z 1 łyżeczką miodu

Pomiędzy posiłkami

- 1 mała miska z mieszanych jagód z
- 2 łyżeczkami jogurtu naturalnego + 1 łyżeczką miodu

Powodzenia!



Wskaźnik masy ciała

Wskaźnik masy ciała (BMI) jest wartością, określającą stosunek masy ciała do wzrostu.

Służy on do tego, by zwrócić uwagę na ewentualne zagrożenie nadwagą, która jest we współczesnym świecie coraz poważniejszym problemem.

BMI to stosunek masy ciała do wzrostu, wyliczany poprzez podzielenie masy ciała wyrażonej w kilogramach przez wzrost wyrażony w metrach, podniesiony do kwadratu. BMI stanowi wartość szacunkową, ponieważ nie uwzględnia postury ciała, płci ani indywidualnej budowy ciała danej osoby.

OPTIMALNY WSKAŹNIK MASY CIAŁA (BMI) WEDŁUG WIEKU

Wiek	Optimalny BMI
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
Starszy niż 65	24-29

$$\text{BMI} = \frac{\text{ciężar (kg)}}{\text{wzrost}^2 \text{ (m)}}$$

	BMI DLA MĘŻCZYŹN	BMI DLA KOBIET
Niedowaga	poniżej 20	poniżej 19
Normalna waga	20-25	19-24
Nadwaga	26-30	25-30
Otyłość	31-40	31-40
Silna otyłość	powyżej 40	powyżej 40

Przeciwwskazania

Przed wszystkim w zakresie częstotliwości od 15Hz!

- ostre ataki migreny
- implanty wszczepione przed upływem 6 miesięcy (ZALECANA KONSULTACJA PRZED ROZPOCZĄCIEM TRENINGÓW!)
- świeże kontuzje i urazy – zwłaszcza złamania i zwichnięcia
- kamienie żółciowe lub nerkowe
- zapalenia żył, tromboza
- epilepsja
- nowotwory
- stany zapalne
- schorzenia o ostrym przebiegu
- rozrusznik serca
- ciąża
- zaawansowana osteoporoza
- zaawansowana cukrzyca
- świeże rany – zwłaszcza pooperacyjne
- stenty i bajpasy założone przed upływem 6 miesięcy (ZALECANA KONSULTACJA LEKARSKA PRZED ROZPOCZĘCIEM TRENINGÓW!)
- nieleczone nadciśnienie
- ciężka niewydolność serca
- przepuklina (przepuklina pachwinowa)

Ewentualne skutki uboczne treningu wibracyjnego

- mrowienie w mięśniach
- swędzenie skóry
- ogólna bolesność spowodowana zbyt wysoką intensywnością treningu
- chwilowy spadek ciśnienia krwi
- krótkotrwały spadek poziomu cukru

Czy należy uznać przeciwwskazania za absolutnie obowiązujące?

Jeśli cierpią Państwo na którekolwiek z przeciwwskazań wymienionych powyżej, nie oznacza to, że należy zasadniczo odrzucić trening wibracyjny. W takim przypadku zalecamy konsultację z lekarzem. Platforma wibracyjna może być używana jako uzupełnienie zwykłej terapii, jeśli zaleci ją lekarz lub fizjoterapeuta.

Rozwiązywanie problemów

USTERKA	ROZWIĄZANIE
Pilot nie działa.	<ul style="list-style-type: none">• Sprawdź, czy baterie są prawidłowo włożone do pilota.• Wymień baterie.
Urządzenie nie pokazuje żadnej funkcji.	<ul style="list-style-type: none">• Sprawdź, czy kabel zasilający jest prawidłowo podłączony do sieci i do urządzenia.• Spróbuj uruchomić urządzenie za pomocą przycisku Power na pilocie i na wyświetlaczu.
Urządzenie uruchamia samodzielnie funkcje, które nie zostały wybrane (Wyjątek: programy automatyczne).	<ul style="list-style-type: none">• Zrestartuj urządzenie: wyłącz je, odłącz od sieci, a po ok. 20 sek. podłącz i uruchom ponownie.
Zakłócenia sygnału (Pulse-Sensor).	<ul style="list-style-type: none">• Sygnały pochodzące z otoczenia zakłócają pracę PowerBoard'a oraz pulsometru. Przetwórz urządzenie w inne miejsce i ponownie poszukaj sygnału.

UWAGA!

Zakłócenia sygnału mogą być spowodowane blokadami elektromagnetycznymi, które czasami powstają w okolicach linii wysokiego napięcia, sygnalizacji świetlnej, kolejowej lub tramwajowej trakcji elektrycznej, telewizji, silników samochodowych, liczników rowerowych, sprzętu sportowego wyposażonego w urządzenia monitorujące, telefonów komórkowych, bramek bezpieczeństwa i przeciwkradzieżowych. Zakłóca one pracę pulsometru, który będzie wtedy dokonywał nieprawidłowych pomiarów.

Jeśli mimo zastosowania się do powyższych wskazówek nie udało się usunąć usterki – skontaktuj się z dystrybutorem lub Serwisem Casada.

Przechowywanie | Pielęgnacja

Stosowanie się do poniższych wskazówek pozwoli przedłużyć żywotność urządzenia i zapewni jego bezpieczne działanie.

1. Zalecane miejsca przechowywania: suche, bezpyłowe. Należy odłączać kabel zasilający.
2. Nie należy narażać urządzenia na kontakt z wysokimi temperaturami, otwartym ogniem.
3. Urządzenie czyścić suchą i miękką ściereczką.
4. Po zakończeniu korzystania z urządzenia należy je wyłączyć i odłączyć od sieci elektrycznej.

Dane techniczne

Amplituda: +/- **4,5 mm** **Wychylenie:** **0 – 9 mm**
 obszar 1: +/- 1,5 mm 3 mm
 obszar 2: +/- 3 mm 6 mm
 obszar 3: +/- 4,5 mm 9 mm

Częstotliwość: 8 – 22 Hz

Prędkość poziom: 1 – 99

Maksymalne obciążenie: 120 kg stojąc obunóż

Napięcie: AC 220 – 240 V ~ 50/60 Hz

Moc: max. 250 Watt podczas właściwego korzystania

Wymiary kartonu: 85 x 50 x 20 cm

Wymiary platformy: 79 x 48 x 14,5 cm

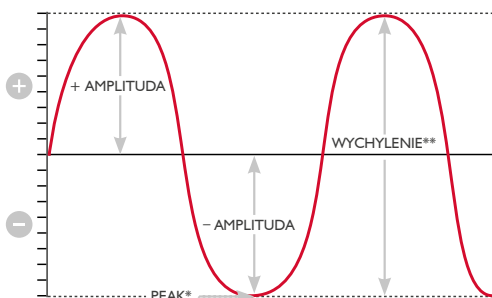
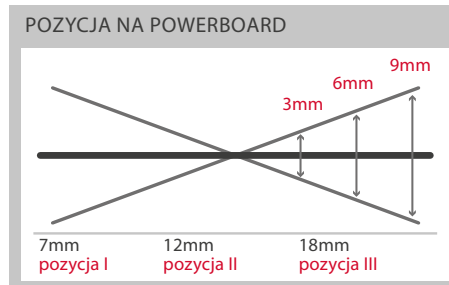
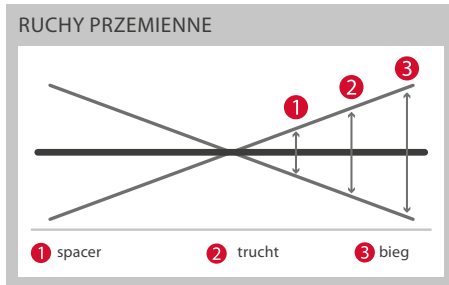
Waga: 26 kg

Produkt medyczny: Nie

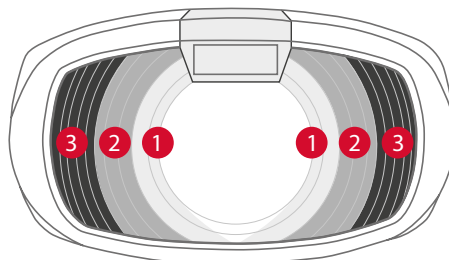


Wskazówka:

Podczas jednostronnego obciążania platformy prosimy, aby najpierw stanąć obunóż na jej środku, a następnie stopniowo przenosić ciężar na jedną stronę.



* Punkt wierzchołkowy
 ** Ruch do góry i w dół



Deklaracja zgodności z normami UE

Produkt zgodny z europejskimi normami: LVD (2014/35/EC)
 EMC (2014/30/EU)
 EMF (2013/35/EU)
 RED (2014/53/EU).

Przepisy gwarancyjne

Produkt objęty jest przez dystrybutora ustawowym czasem gwarancji. Bieg okresu gwarancji rozpoczyna się w dniu dokonania zakupu urządzenia. Wymogiem do roszczenia gwarancji jest okazanie dowodu zakupu.

W okresie gwarancji dystrybutor dokonuje naprawy lub wymiany oryginalnego urządzenia nieodpłatnie. Wymogiem do roszczenia gwarancji jest dostarczenie uszkodzonego urządzenia wraz z dowodem zakupu przed upływem obowiązującego czasu rękojmi lub gwarancji. Prawo do gwarancji nie obowiązuje, jeśli uszkodzenie urządzenia spowodowane zostało np. przez czynniki zewnętrzne, wskutek dokonywania naprawy lub modyfikacji przez osoby nieupoważnione do takich czynności przez autoryzowanego dystrybutora.

Poniższe punkty nie stanowią części rękojmi:

- Zużycie z powodu niewłaściwego użytkowania
- Użytkowanie komercyjne, np. korzystanie podczas wystaw targowych, wielokrotne użytkowanie bez przerw pomiędzy
- Ekspozycja urządzenia na ciepło, wilgoć lub cieczę
- Uszkodzenia spowodowane przez ostre przedmioty lub przedmioty o ostrych krawędziach
- Rozmyślne zniszczenie, użycia niezgodnie z przeznaczeniem, przeciążenie lub szkody wypadkowe
- Uszkodzenie i zanieczyszczenie spowodowane przez zwierzęta domowe
- Zanieczyszczenie spowodowane przez np. produkty do pielęgnacji ciała lub włosów
- Uszkodzenia spowodowane użyciem kwasu, roztworu lub środków zawierających alkohol

Obowiązki dystrybutora z tytułu rękojmi ograniczają się do naprawy lub wymiany urządzenia. Na podstawie niniejszej gwarancji ani producent, ani dystrybutor nie ponoszą odpowiedzialności za szkody spowodowane wskutek niezgodnego z instrukcją i/lub nieprawidłowego użytkowania urządzenia. Jeśli w trakcie przeglądu reklamowanego urządzenia okaże się, że istniejące uszkodzenie nie jest objęte gwarancją, lub że upłynął okres gwarancji klient zostanie obciążony kosztem przeglądu urządzenia i jego naprawy. Casada jako producent gwarantuje dostawę towarów w należytych stanie technicznym do kupującego/partnera. Udowodnione wady produkcyjne zostaną wymienione po rejestracji i potwierdzeniu.

Uwagi prawne: Niniejsze treści nie stanowią zaleceń medycznych. Postawienie diagnozy oraz leczenie schorzeń i zaburzeń natury medycznej powinno być przeprowadzane przez lekarza lub terapeutę. Niniejsze treści mają charakter informacyjny i nie mogą być traktowane jako alternatywa dla terapii medycznych. Każdy użytkownik powinien kontrolować swój stan zdrowia, a jeśli zachodzi taka konieczność skonsultować możliwość i sposób korzystania z urządzenia z lekarzem lub terapeutą. Użytkownik korzysta z urządzenia na własną odpowiedzialność. Producent nie gwarantuje, że nastąpi poprawa stanu zdrowia, ani tym bardziej całkowite wyleczenie.



Prawa autorskie. Zdjęcia i teksty są chronione prawem autorskim przez Casada International GmbH i nie mogą być wykorzystywane bez otrzymania zgody.

Copyright © 2019 CASADA International GmbH.

Wszystkie prawa są zastrzeżone!



< **bodysense**

С момента своего основания в 2000 году название CASADA тесно связано с высококачественными продуктами в сфере велнеса и фитнеса.

Сегодня оборудование CASADA продается в 37 странах по всему миру. Продукты CASADA отличаются не только постоянно развивающимися технологиями, неповторимым дизайном и четкой направленностью на улучшение качества жизни, но и надежным и превосходным качеством.

Мы поздравляем Вас с покупкой

Купив наш тренажер, Вы доказали свою приверженность здоровому образу жизни.

Чтобы Вы могли как можно дольше пользоваться преимуществами нашего оборудования, мы просим Вас внимательно прочитать и соблюдать указания по безопасности.

Мы желаем Вам приятного пользования Вашим личным тренажером PowerBoard 3.0.

Содержание

116	Указания по технике безопасности
117	Объем поставки
118	Дисплей
119	Дистанционное Управление
120	Оснащение функции
121	Автоматическая программа
122	пульс в состоянии покоя
123	Счетчик калорий
123	Обзор Тренировок
126	Рекомендации по питанию
131	Индекс массы тела
132	Поиск неисправностей
132	Хранение уход
133	Противопоказания
134	Технические характеристики
135	Декларация соответствия ЕС
135	Гарантийные обязательства

Указания по технике безопасности



Перед вводом данного тренажера в эксплуатацию внимательно прочитайте следующие указания по безопасности, что поможет Вам обеспечить бесперебойную работу прибора и оптимальное использование его функций. Пожалуйста, сохраняйте настоящее руководство по эксплуатации!

- Данный тренажер соответствует принятым техническим правилам и действующим положениям по безопасности.
- Данный прибор не требует технического обслуживания. Возможный необходимый ремонт может проводиться только уполномоченными специалистами. Ненадлежащее использование, а также неавторизованный ремонт запрещены по соображениям безопасности и ведут к потере гарантийных обязательств.
- Ни в коем случае не беритесь за штекер мокрыми руками.
- Избегайте контакта прибора с водой, высокими температурами, а также прямыми солнечными лучами.
- Во избежание короткого замыкания при длительном неиспользовании прибора выньте сетевой кабель из розетки.
- Не используйте поврежденные штекеры, шнуры или незакрепленные патроны. При повреждении штекера или шнура они должны быть заменены производителем, сервисным представителем или квалифицированным персоналом. При нарушении работы немедленно отключите подачу тока. Ненадлежащее использование или использование не по назначению исключает ответственность за возникший ущерб.
- Согласно общепринятому мнению вибрационные тренировки не рекомендуются детям до 13 лет. Других возрастных ограничений не существует.
- В целях безопасности и во избежание получения ранений в случае прерывания тренировки не оставляйте ПауэрБорд 3.0 даже на малое время в режиме вибрации.
- Во избежание чрезмерной нагрузки не превышайте следующее максимальное время тренировки:

Степень тренированности – без спортивной подготовки:
15 минут при
1 – 3 тренировках в неделю

Степень тренированности – нерегулярные занятия спортом:
30 минут при
1 – 4 тренировках в неделю

Степень тренированности – хорошая спортивная форма:
45 минут при
1 – 6 тренировках в неделю

ВНИМАНИЕ!

Даже хорошо натренированные спортсмены должны начинать тренировки постепенно, поскольку вибрация представляет собой совершенно новую форму нагрузки для мышц. Со временем интенсивность тренировок можно постепенно повышать, например, посредством более высокой частоты, увеличением динамических упражнений или сокращением пауз.

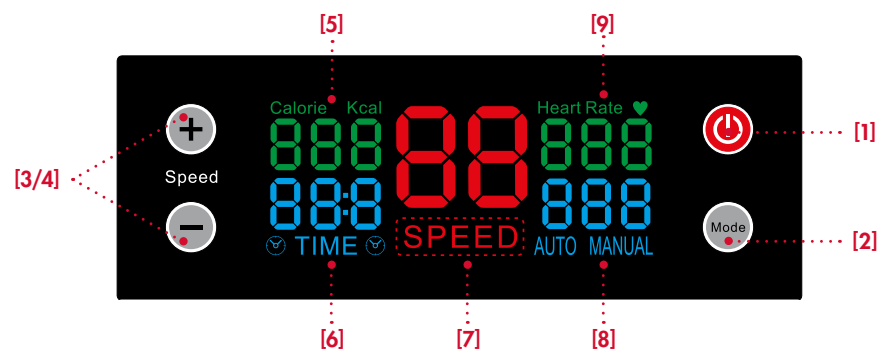
- Ни в коем случае не используйте острые предметы.
- Во избежание причинения вреда суставам и органам всегда следите за правильным положением тела.
- Ни в коем случае не кладите голову или грудную клетку непосредственно на PowerBoard 3.0.
- При упражнениях, где голова находится вблизи PowerBoards 3.0 (напр., отжимания, упоры на предплечьях, боковые упоры и т.д.), ни в коем случае не тренируйтесь с интенсивностью выше степени 50!

Объем поставки



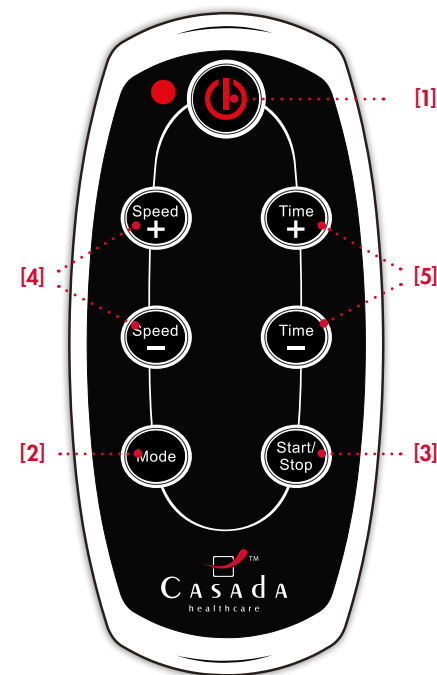
- PowerBoard 3.0
- Пульт дистанционного управления
- Кабель сетевого питания
- DVD для тренировок
- План тренировок

Дисплей



- [1] **СТАРТ/СТОП** Здесь Вы можете запустить или остановить программу.
- [2] **MODE** При помощи этой кнопки можно выбрать различные настройки.
 - Ручная программа (индивидуально)
 - Автоматическая программа (предустановлено: 1 – разминка, 2 – восстановление, 3 – интервальная тренировка)
 - Временной режим (1 – 15 минут)
 При установке автоматической программы скорость и время тренировки изменить нельзя. В этом случае они являются предустановленными.
- [3] **+ / -** При помощи этой кнопки можно установить временной режим (1 – 15 минут).
- [4] **СКОРОСТЬ + / -** При помощи этой кнопки можно настроить скорость в ручном режиме (Степень 1 – 99).
- [5] Текущий расход калорий.
- [6] Оставшееся время. При мигании показания **TIME** Вы находитесь во временном режиме.
- [7] Текущая степень скорости.
- [8] Показывает выбранный режим. При мигании показания **AUTO** – Вы находитесь в автоматической программе. При мигании показания **MANUAL** – Вы находитесь в ручной программе.
- [9] Дисплей сердечного ритма: в сочетании с датчиком пульса показывает текущую частоту сердечных сокращений.

Дистанционное Управление



- 1 | **ON/OFF**
Для включения и выключения PowerBoards 3.0.
- 2 | **MODE**
При помощи этой кнопки можно выбрать различные настройки.
 - Ручная программа (индивидуально)
 - Автоматическая программа (предустановлено: 1 – Warm-Up, 2 – Refresh, 3 – Интервал)
 - Временной режим (1-15 минут) При установке автоматической программы скорость и время тренировки изменить нельзя. В этом случае они являются предустановленными.
- 3 | **СТАРТ|СТОП**
Здесь Вы можете запустить или остановить программу.
- 4 | **СКОРОСТЬ + / -**
При помощи этой кнопки можно настроить скорость в ручном режиме (Степень 1 – 99).
- 5 | **TIME (ТОЛЬКО В РУЧНОМ РЕЖИМЕ) + / -**
При помощи этой кнопки можно установить временной режим (1 – 15 минут).



Оснащение | функции



ПауэрБорд 3.0 оснащен прочным мотором высокой мощности, великолепной системой амортизации, а также резиновыми опорными ножками. Эти преимущества гарантируют превосходную прочность и минимум шума во время использования.



Интеллектуально размещенные транспортировочные ролики в нижней части обеспечивают оптимальную мобильность и дополнительно функционируют как ручки для переноски.



Наблюдайте за своей тренировкой в полном комфорте при помощи встроенной функции Блютус ПауэрБорд 3.0. Для этого Вам понадобится только Блютус-совместимые часы с измерителем пульса или нагрудный ремень. После установления беспроводного соединения Вы можете сохранять данные о Ваших тренировках с помощью таких приложений, как Runtastic, Runkeeper, MyFitness App и т. д. и документировать Ваш прогресс в тренировках.



Помимо различных автоматических программ (подробности см. [2] Автоматические программы), ПауэрБорд 3.0 оснащен ручной программой с очень простыми настройками. Неважно, каков уровень Вашей подготовки: нетренированный, нерегулярно занимающийся спортом, регулярно занимающийся спортом или даже профессиональный спортсмен, тренировка настраивается для КАЖДОГО просто и индивидуально.

На цифровом дисплее показывается, какая программа активна, продолжительность тренировки и то, с какой интенсивностью она проводится.

Автоматическая программа

АВТОМАТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

Warm-Up

Минуты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Скорость	40	40	50	50	60	60	70	70	80	80	60	60	50	50	40
герц (Гц)	13,57	13,57	15	15	16,43	16,43	17,86	17,86	19,29	19,29	16,43	16,43	15	15	13,57

Refresh

Минуты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Скорость	30	40	50	60	70	70	60	50	60	70	80	80	50	50	40
герц (Гц)	12,14	13,57	15	16,43	17,86	17,86	16,43	15	16,43	17,86	19,29	19,29	15	15	13,57

Интервал

Минуты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Скорость	30	40	70	40	70	40	70	40	70	40	70	40	70	40	30
герц (Гц)	12,14	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	12,14

POWER BOARD®

пульс в состоянии покоя

Пульс в состоянии покоя является определяющим показателем для фитнеса. Чем он ниже, тем лучше. Лучше всего измерять пульс с утра сразу после пробуждения в положении лежа, пока организм еще полностью расслаблен. Пульс измеряется на левом запястье или сонной артерии

при помощи большого и указательного пальца, при этом отсчет ударов сердца осуществляется в течение 15 секунд и затем умножается на 4. Для измерения пульса также можно использовать пульсотограф.

МУЖЧИНЫ

ФИТНЕС	ВОЗРАСТ					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Атлетическая форма	49-55	49-54	50-56	50-57	51-56	50-55
Отлично	56-61	55-61	57-62	58-63	57-61	56-61
Хорошо	62-65	62-65	63-66	64-67	62-67	62-65
Удовлетворительно +	66-69	66-70	67-70	68-71	68-71	66-69
Удовлетворительно	70-73	71-74	71-75	72-76	72-75	70-73
Удовлетворительно -	74-81	75-81	76-82	77-83	76-81	74-79
Плохо	82+	82+	83+	84+	82+	80+

ЖЕНЩИНЫ

ФИТНЕС	ВОЗРАСТ					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Атлетическая форма	54-60	54-59	54-59	54-60	54-59	54-59
Отлично	61-65	60-64	60-64	61-65	60-64	60-64
Хорошо	66-69	65-68	65-69	66-69	65-68	65-68
Удовлетворительно +	70-73	69-72	70-73	70-73	69-73	69-72
Удовлетворительно	74-78	73-76	74-78	74-77	74-77	73-76
Удовлетворительно -	79-84	77-82	79-84	78-83	78-83	77-84
Плохо	85+	83+	85+	84+	84+	84+

Счетчик калорий

Счетчик калорий PowerBoard 3.0 – это новая функция для еще более эффективного использования тренажера.

Отображаемые/ израсходованные калории представляют собой среднее ориентировочное значение, достигаемое при постоянных тренировках. При нахождении на PowerBoard 3.0 без движения Вы расходуете значительно меньшее количество калорий, чем при стандартной тренировке средней интенсивности.

Счетчик калорий рассчитывает данные на основе ориентировочных значений, складывающихся из

разных спортивных тренировок. Расчет производится на основе средних значений от легкой прогулки и быстрого бега трусцой до нормальных занятий на тренажерах с дополнительным весом и без него. Расчет калорий составляется из общих результатов расхода калорий для этих видов спорта со средним весом в 85 кг.

Расчет калорий на основе применяемого метода отличается чрезвычайной реалистичностью. Он производится с точностью до секунды, а показания точного расхода постоянно перерассчитываются заново при каждом изменении скорости.

Обзор Тренировок

Рекомендуемое время тренировки на PowerBoard 3.0 составляет 3 раза в неделю по 10 минут.

Этот комплексный план тренировок для всего тела был разработан персональным фитнес-тренером и нацелен на достижение Ваших личных целей. Само собой разумеется, срок и интенсивность тренировок вы можете настроить в соответствии с Вашей физической формой и Вашими индивидуальными предпочтениями. Помните о том, что перед каждой тренировкой

следует проводить обязательную разминку и ни в коем случае не пропускать ее. После пятиминутной разминки можно приступать к основным упражнениям. На тренажере PowerBoard 3.0 можно выполнять большое количество разнообразных упражнений. Если Вы хотите освоить новые упражнения или разнообразить свои тренировки, Вы можете найти новые упражнения в интернете или у Вашего продавца PowerBoard 3.0.

DVD С ТРЕНИРОВКАМИ ПРИЛАГАЕТСЯ

МЫШЕЧНЫЙ ОТДЕЛ	УПРАЖНЕНИЯ				
Грудь <i>Повторение\время</i>	Отжимание упрощенное 20	Отжимание классическое 20	Летающее движение (с виброгантелью) 20	Упражнение с гантелями (с виброгантелью) 20	Отжимание статическое 20
Спина <i>Повторение\время</i>	Упор на предплечьях 60 Секунда	Гребля (с виброгантелью) 2x 20	Гребля двумя руками (с виброгантелью) 20	Становая тяга (с виброгантелью) 20	Тяга верхнего блока с наклоном 20
Живот <i>Повторение\время</i>	Выпрямление ног 20	Локоть к колену 2 x 20	Боковой упор 2 x 15	Боковое скручивание 2 x 15	
Ягодицы <i>Повторение\время</i>	Поднятие ноги (прямая нога) 2 x 20	Поднятие ноги (согнутая нога) 2 x 20	Мостик статический 30 Секунда	Мостик активный 10	Мостик статический (с поднятием ноги) 2 x 15
Ноги и икры <i>Повторение\время</i>	Сгибание колен 30 Секунда	Приседания ножницы статические 2x 30 Секунда	Приседания ножницы активные 2 x 15	Поднятие икр стоя 60 Секунда	
Плечи и руки <i>Повторение\время</i>	Поднимание рук через стороны вверх 15	Передний подъем 15	Сгибание бицепсов 20	Упражнение с гантелями (с виброгантелью) 20	Отжимание статическое 20



**СДЕЛАЙ ЭТО
ДЛЯ СЕБЯ**

Нижеследующие рекомендации по питанию рассчитаны на 7 дней и соответствуют базовым положениям сбалансированного, здорового и целесообразного питания. Через 7 дней просто продолжайте следовать этому типу питания.

В целом, Вы должны учитывать следующие пункты, чтобы получить целостную и здоровую основу для Вашего повседневного питания:

1. Пейте как можно больше воды! Лучше всего негазированную или водопроводную воду (это лучше всего контролируемая и самая здоровая вода). Рекомендовано не менее 2 литров в день.
2. Вместо 3 больших приемов пищи лучше разделите это-же количество на 5 или 6 меньших приемов пищи.
3. Потребляйте полноценные и полезные углеводы (сахара мало или вообще никакого)! Вместо этого длинноцепные углеводы, которые содержатся, например, в рисе, макаронах, хлебе и т. д.).
4. Избегайте или минимизируйте употребление алкоголя, так как последний замедляет обмен веществ.
5. Предпочитайте растительные жиры животным.
6. Старайтесь больше не употреблять углеводы после 18 часов.

В интернете имеется множество таблиц пищевой ценности, которые помогут Вам быстро составить представление, какие продукты содержат, к примеру, мало или совсем не содержат углеводов.

< День

1

Завтрак

1 средняя порция мюсли с обезжиренным молоком или несладким соевым молоком, добавить горсть черники,
1 ложку меда или коричневого сахара
1 чашка зеленого чая

Обед

1 средняя запеченная картофелина, 1 стол. ложка оливкового масла
1 головка кочанного салата, 2 помидора, порезанных кружочками, можно добавить паприку/зелень с 2 чайными ложками оливкового масла и лимонным соком,
1 чашка зеленого чая

Ужин

Филе лососевых, приготовленное на гриле или на пару, приправленное
1 стол. ложкой лимонного сока
1 порция брокколи (на пару), цуккини и паприка,
1 чашка чая из ромашки с 1 чайной ложкой меда

В промежутках

1 яблоко или 1 груша, порезать кружочками или 1 горсть орехов/
тыквенных семечек

< День

2

Завтрак

1 ломтик тоста из цельного зерна, обезжиренный творог,
1 яйцо-пашот, перец для приправы,
1 чашка зеленого чая

Обед

1 миска пасты из цельного зерна с томатным соусом (малое содержание жира),
½ банки тунца (в собственном соку), перец для приправы 1 чашка зеленого чая

Ужин

2 филе цыпленка на гриле, 1 средняя миска овощей на гриле (например, желтая паприка, цукини,
1 небольшая красная луковица) 1 чашка зеленого чая

В промежутках

1 горсть ягод, 1 груша или 1 яблоко

3

< День

Завтрак

1 омлет из 3 яичных белков, 1 помидор, порезанный кружочками, и несколько нарезанных свежих шампиньонов, немного молока, приправить перцем.

Дополнительно ½ грейпфрута, 1 чашка зеленого чая

Обед

2 филе скумбрии (копченой или зажаренной на гриле)
3 крупных помидора, порезанных кружочками (холодные или поджаренные на гриле), 2 рисовых крекера,
1 чашка зеленого чая

Ужин

1 чашка коричневого риса, к нему один стейк из тунца, приготовленный на гриле, и слегка поджаренные овощи (цукини, баклажан)
1 чашка чая из ромашки с 1 чайной ложкой меда

В промежутках

1 миска попкорна (без жира), 1 клементин

4

< День

Завтрак

1 чашка мюсли с обезжиренным молоком или несладким соевым молоком, добавить один банан, порезанный кружочками, и 1 чайную ложку корицы,
1 чашка зеленого чая

Обед

1 большая миска овощного супа,
1 ломтик тоста из цельного зерна с обезжиренным творогом
1 маленькая порция фруктового салата,
1 чашка зеленого чая

Ужин

2 филе из куриной грудки, приготовленные на гриле, к ним головка кочанного салата с бальзамическим уксусом и несколько штук натертого редиса.
1 запеченное яблоко (20 мин.) с 2 чайными ложками обезжиренного йогурта и несколькими изюминками.
1 чашка чая из ромашки с 1 чайной ложкой меда

В промежутках

½ грейпфрута / 1 горсть несоленого арахиса

5

< День

Завтрак

1 большая порция овощного салата с 2 стол. ложками пшеничных хлопьев
1 чашка зеленого чая

Обед

4 больших морковки, очищенные и порезанные кружочками,
½ тюбика хумуса (нежирного), ¼ арбуза, порезанного кружочками,
дополнительно горсть несоленых орехов
1 чашка зеленого чая

Ужин

1 большая миска овощной смеси (слегка побрызгать маслом) и 8-12 королевских креветок,
немного чесночного перца и 1 стол. ложку соевого соуса
1 чашка чая из ромашки с 1 чайной ложкой меда

В промежутках

1 киви, 1 небольшая тарелка нежирного попкорна

6

< День

Завтрак

1 небольшая тарелка мюсли (без добавления дополнительного сахара) с небольшим количеством нежирного йогурта и 2 чайными ложками меда,
1 чашка зеленого чая

Обед

1 запеченный батат с одной чайной ложкой оливкового масла
1 большая головка кочанного салата с ½ банки тунца,
немного бальзамического уксуса и перца
1 чашка зеленого чая

Ужин

1 початок кукурузы с ½ чайной ложки растопленного масла,
1 стручок паприки, приготовленный на гриле,
2 филе из куриной грудки, приготовленные на гриле, приправленные перцем
1 чашка чая из ромашки с 1 чайной ложкой меда

В промежутках

1 яблоко или 1 груша, 1 горсть несоленых орехов

> День

Завтрак

- 1 средняя миска овсяных хлопьев с обезжиренным молоком или несладким соевым молоком, добавить 1 горсть ягод и 1 стол. ложку меда или коричневого сахара
- 1 чашка зеленого чая

Обед

- 4 рисовых крекера,
- 1 миска зернового творога с кусочками ананаса,
- 1 банан
- 1 чашка зеленого чая

Ужин

- 1 порция филе лососевых, приготовленная на гриле или на пару, добавить спаржу на пару и немного брокколи, (приправленные лимонным соком и перцем)
- 1 чашка чая из ромашки с 1 чайной ложкой меда

В промежутках

- 1 небольшая миска смеси ягод
- с 2 чайными ложками натурального йогурта и 1 чайной ложкой меда

Успехов!



Индекс массы тела

Индекс массы тела (ИМТ) представляет собой показатель для оценки веса (массы тела) человека. Поскольку проблема избыточного веса приобретает все большее значение во всем мире, индекс массы тела прежде всего используется для определения риска ожирения.

ИМТ представляет собой соотношение массы тела к поверхности тела, значение которой приблизительно рассчитывается как рост тела в квадрате. Таким образом ИМТ является лишь приблизительным ориентировочным значением, поскольку он не учитывает телосложение, пол и индивидуальное соотношение жировых и мышечных тканей человека.

ОПТИМАЛЬНЫЙ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ) В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА

Возраст	Оптимальный ИМТ
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
старше 65 лет	24-29

$$BMI = \frac{\text{вес (kg)}}{\text{рост}^2 \text{ (m)}}$$

	ИМТ МУЖЧИН	ИМТ ЖЕНЩИН
Недостаточный вес	до 20	до 19
Нормальный вес	20-25	19-24
Избыточный вес	26-30	25-30
Ожирение	31-40	31-40
Сильное ожирение	больше 40	больше 40

Поиск неисправностей

НЕИСПРАВНОСТЬ	УСТРАНЕНИЕ
Дистанционное управление не работает.	<ul style="list-style-type: none">• Проверьте, правильно ли вставлены батарейки в пульт дистанционного управления.• При необходимости замените батарейки.
Прибор не выполняет никаких функций.	<ul style="list-style-type: none">• Проверьте соединение силового кабеля с розеткой и прибором.• Попробуйте активировать прибор через пульт дистанционного управления и кнопку включения.
Прибор самостоятельно выполняет функции, которые не были выбраны (Исключение: автоматические программы).	<ul style="list-style-type: none">• Выключите прибор и отсоедините его электросети, подождите 20 секунд. После чего снова вставьте сетевой штекер в розетку и включите прибор (Перезапуск при сбое в работе).
Сигнал помехи.	<ul style="list-style-type: none">• Для того чтобы PowerBoard и Pulse Sensor работали должным образом необходимо обеспечить рядом малое количество источников помех. Измените свою позицию и выполните повторное сканирование для точного сигнала.

ВНИМАНИЕ

Электромагнитные блоки могут вызвать помехи сигнала. Помехи могут давать линии электропередач высокого напряжения, сигналы светофора, провода для электрических железных дорог, автобусов или трамваев, телевизоров, автомобильные двигатели, велосипедные компьютеры, некоторые моторизованные тренажеры, мобильные телефоны, или электрические ворота безопасности. Это может привести к неточным замерам измерениям сердечного ритма.

Если неисправности не могли быть устранены посредством указанных методов или при возникновении других проблем свяжитесь с Вашим партнером Casada для получения индивидуальной консультации. Ваш партнер Casada с удовольствием поможет Вам быстро и компетентно устранить возникшие неисправности.

Хранение | уход

Благодаря регулярному уходу Вы можете продлить срок службы тренажера PowerBoard 3.0 и обеспечить его безопасную работу.

1. Рекомендуемое хранение: В сухом месте без пыли. Пожалуйста, при хранении скручивайте кабель.
2. Берегите PowerBoard 3.0 от попадания жидкостей и открытого огня.
3. Очищайте прибор мягкой сухой тряпкой.
4. После использования отсоедините PowerBoard 3.0 от электросети.

Противопоказания

Прежде всего в области частоты от 15 Гц!

- острые приступы мигрени
- недавно установленные имплантаты, например протезы бедра и колена
- свежие переломы
- камни в желчном пузыре или в почках
- воспаление вен, тромбозы
- эпилепсия
- опухоли и метастазы, рак костей
- острые воспаления
- острые заболевания
- кардиостимулятор
- беременность
- остеопороз в высокой степени с вызванными остеопорозом переломами
- тяжелый диабет с сильными нарушениями кровообращения (гангрена, сетчатка)
- металлические и керамические имплантаты в тренируемых участках тела, установленные до шести месяцев назад
- свежие раны и операции
- стенты и байпасы, установленные до шести месяцев назад
- не поддающееся лечению высокое давление
- тяжелая сердечная недостаточность в соотв. с пула выше степени I
- свежие переломы костей
- грыжа (паховая грыжа)

Возможные побочные эффекты вибрационных тренировок

- пощипывание в мышцах
- зуд на коже
- усиление болей вследствие высокой интенсивности тренировок
- временное снижение давления
- краткосрочный недостаток глюкозы в крови

Стоит ли рассматривать противопоказания как абсолютные?

Если у Вас имеется одно из указанных противопоказаний, это не означает, что вибрационная тренировка для Вас абсолютно запрещена. В этом случае мы рекомендуем Вам проконсультироваться с Вашим врачом. Вибрационная платформа может использоваться в качестве дополнения к обычной терапии, если она была порекомендована Вам Вашим врачом или физиотерапевтом.

Технические характеристики

Амплитуда: +/- 4,5 mm ХОД: 0 – 9 mm
 область 1: +/- 1,5 mm 3 mm
 область 2: +/- 3 mm 6 mm
 область 3: +/- 4,5 mm 9 mm

Частота: 8 – 22 Гц

Скорость: Степень 1 – 99

Максимальная нагрузка: 120 кг при положении на двух ногах

Напряжение: АС 220-240 В ~ 50/60 Гц

Энергопотребление: максимум 250 Ватт при надлежащем использовании

Размер коробки: 85 x 50 x 20 см

Размер платформы: 79 x 48 x 14,5 см

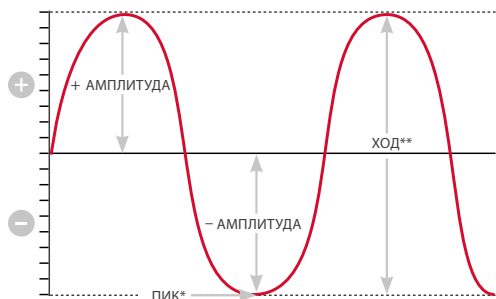
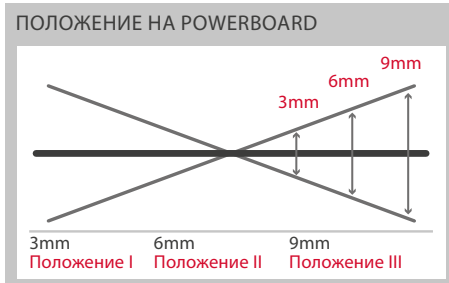
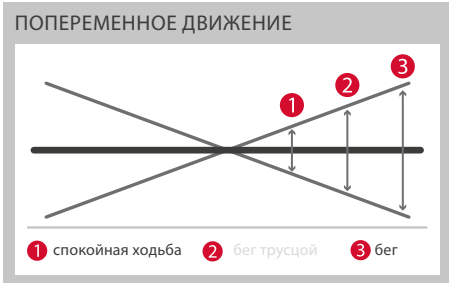
Вес: 26 кг

Продукт медицинского назначения: Нет

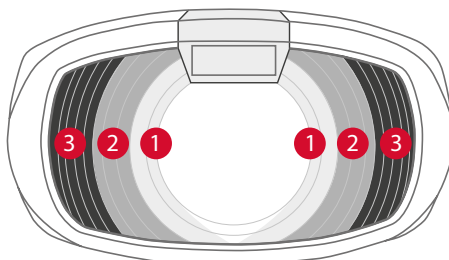


Указание:

При односторонней нагрузке PowerBoards 3.0 необходимо сначала вставить на доску двумя ногами по центру и уже затем перемещать вес в сторону.



* наивысшая точка
 ** движение вперед и назад



Декларация соответствия ЕС

Соответствует директиве LVD directive (2014/35/EC)
 EMC directive (2014/30/EU)
 EMF directive (2013/35/EU)
 RED directive (2014/53/EU).

Гарантийные обязательства

Продавец предоставляет на описанный на обороте прибор гарантию на установленный законом срок. Гарантийный срок начинается с момента покупки. Дату покупки необходимо подтвердить документом о покупке. Продавец бесплатно ремонтирует или заменяет бракованные или неисправные приборы в пределах ФРГ. Необходимым условием для исполнения гарантийных обязательств является отправка неисправного прибора с документом, подтверждающим покупку, до истечения гарантийного срока или окончания гарантийных обязательств. Гарантийные обязательства утрачиваются в том случае, если после обнаружения неисправности ее причиной окажется ремонт прибора или его модификация, которые были осуществлены не изготовителем или неавторизованными для этого специалистами или причиной неисправности явилось внешнее воздействие.

Под действие гарантийных обязательств не попадают следующие пункты:

- Износ в связи с нецелевым использованием
- Профессиональное использование например, на ярмарках, многократное использование без промежуточных перерывов в работе
- Воздействие на прибор высоких температур, влажности или жидкостей
- Повреждение острыми и/или имеющими острые грани предметами
- Преднамеренное разрушение, использование не по назначению, перегрузка или повреждения при несчастном случае
- Повреждение или загрязнение домашними животными
- Загрязнение например, средствами для ухода за телом или за волосами
- Повреждения в связи с использованием кислото-, растворителе- или спиртосодержащих средств

Гарантийные обязательства продавца ограничиваются ремонтом или заменой товара. В рамках гарантийных обязательств производитель или продавец не несет никакую другую ответственность и не отвечает за ущерб, возникший вследствие несоблюдения руководства по эксплуатации и/или ненадлежащего использования прибора. Если при проверке прибора продавцом будет установлено, что гарантийные требования выходят за рамки действия предоставленной гарантии, или что гарантийный срок завершился, расходы на проверку и ремонт прибора несет покупатель. Casada как изготовитель гарантирует поставку исправного товара покупателю/партнеру. Доказанные неисправности прибора после регистрации и подтверждения дают право на обмен.

Правовое уведомление: Все совокупное содержание не является обещанием выздоровления. Диагностика и терапия заболеваний и прочих физических расстройств требует лечения врачами, специалистами по нетрадиционной медицине и лечащими врачами. Сведения приведены исключительно с информационной целью и не должны использоваться в качестве замены врачебного лечения. Каждому пользователю рекомендуется путем тщательной проверки и, в случае необходимости, после консультации у специалиста, установить, являются ли применения в конкретном случае полезными. Каждое применение или терапия производится пользователем на свой риск. Мы устремляемся от любых высказываний о выздоровлении или обещаний.



Авторские права на изображения и тексты защищены правом об авторских правах компании CASADA International GmbH и не могут использоваться без ее разрешения.
Copyright © 2019 CASADA International GmbH.

Все права защищены.



< bodysense

Sedan starten år 2000, står namnet CASADA för högkvalitativa produkter på hälso-spa och fitnessmarknaden. Idag finns CASADA utrustning tillgänglig i 37 länder över hela världen.

Kontinuerlig vidareutveckling, en omiskännlig design och en fokuserad inriktning mot en bättre livskvalitet är det som kännetecknar CASADA produkter, lika mycket som dess oslagbara och pålitliga kvalitet.

Grattis!

Med köpet av denna fitnessenhet visar du att du är medveten om din hälsa.

För att njuta av fördelarna med din fitnessenhet på lång sikt, ber vi dig att läsa och följa bruksanvisningen noga.

Vi önskar dig mycket nöje med din personliga PowerBoard 3.0.

Innehållsförteckning

138	Säkerhetsinstruktioner
139	Leveransomfattning
140	Display
141	Fjärrkontroll
142	Utrustning Funktioner
143	Automatiska Program
144	Vilopuls
145	Kaloriräknare
145	Träning översikt
148	Kosttips
153	Kroppsmassa – Index
154	Kontraindikationer
155	Felsökning
155	Lagring Underhåll
156	Specifikationer
157	Konformitetsförklaring
157	Garantivillkor

Säkerhetsinstruktioner



Läs noga igenom följande instruktioner till innan du använder fitnessutrustningen för att säkerställa dess funktion och optimala effekt. Behåll dessa användarinstruktioner!

- Denna fitnessutrustning överensstämmer med erkända tekniska principer och gällande säkerhetsbestämmelser.
- Denna utrustning är underhållsfri. Alla nödvändiga reparationer måste utföras av en auktoriserad fackman. Felaktig användning och otillåtna reparationer är förbjudna av säkerhetsskäl och gör garantin ogiltig.
- Rör aldrig stickproppen med våta händer.
- Undvik att utrustningen kommer i kontakt med vatten, höga temperaturer och direkt solljus.
- Om du har lagrat utrustningen på en kall plats under en längre tid, bör du hålla den en timme i rumstemperatur innan du använder den.
- Var noga med att koppla bort utrustningen från eluttaget under längre perioder av icke-användning för att eliminera risken för kortslutning.
- Använd inte skadade stickkontakter, sladdar eller lösa uttag. Skadade stickkontakter eller sladdar måste bytas ut av tillverkaren, servicerepresentant eller av kvalificerad personal. I händelse av felfunktion koppla ur utrustningen omedelbart. Vi tar inget ansvar för skador till följd av oriktig eller felaktig användning.
- Enligt rådande uppfattning bör barn under 13 år inte utöva någon vibrationsträning. Det finns emellertid inte någon övre åldersgräns.
- Av säkerhetsskäl och för att förhindra skada, lämna aldrig din PowerBoard 3.0 i vibrationsläge om du avbryter träningen.
- För att undvika för mycket träning, bör du inte överskrida följande maximala träningstider:

Fitnessnivå otränad:
15 min vid

1 – 3 x träning sessioner/vecka

Fitnessnivå oregelbunden övning
30 min vid

1 – 4 x träning sessioner/vecka

Fitnessnivå atletisk/ vältränad:
45 min vid

1 – 6 x träning sessioner/vecka

OBSERVERA!

Även människor, som redan har en god träningsnivå, bör börja långsamt, eftersom vibrationerna representerar en helt ny form av övning för musklerna. Med tiden kan träningsintensiteten gradvis ökas med högre frekvenser, mer dynamiska övningar eller kortare pauser.

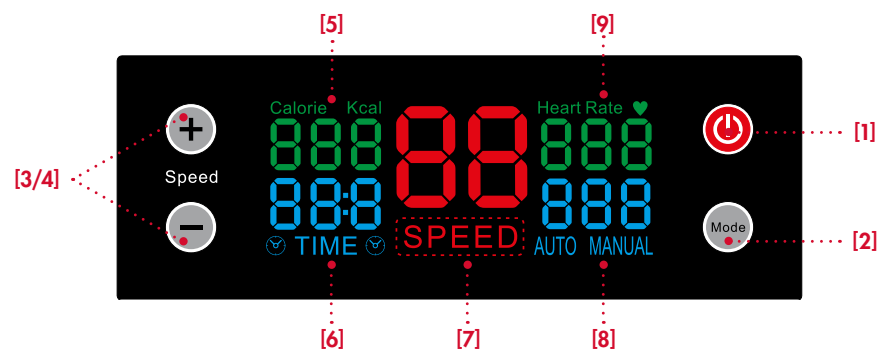
- Använd aldrig vassa eller spetsiga föremål.
- Se alltid till att din kropp har en korrekt hållning, för att undvika skador på leder eller organ.
- Placera aldrig ditt huvud eller bröst direkt på PowerBoard 3.0.
- Träna aldrig över intensitetsnivå 50 för övningar där huvudet är nära PowerBoard 3.0 (t.ex. pressups, underarmsövning (stående), sidolyft på underarmen, etc.)!

Leveransomfattning



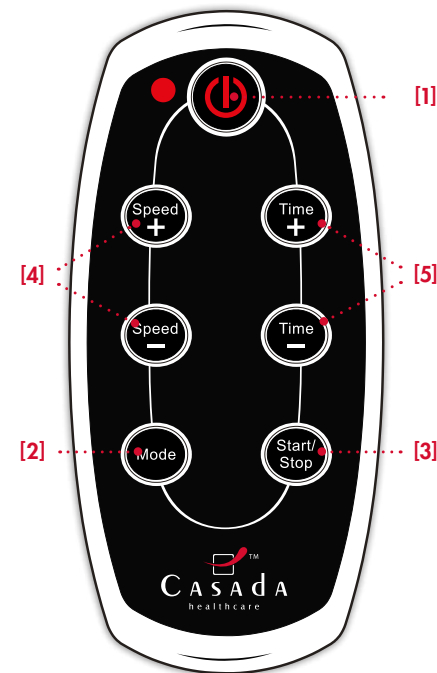
- PowerBoard 3.0
- Fjärrkontroll
- Strömsladd
- Tränings-DVD
- Träningsplan

Display



- [1] **START|STOPP** Här kan du starta eller stoppa programmet.
- [2] **LÄGE** Du kan välja olika inställningar med användning av denna knapp.
 - Manuellt program (individuellt)
 - Automatiskt program (förinställning: 1 – uppvärmning, 2 – uppdatering, 3 – intervall)
 - Tidsläge (1 – 15 minuter)Hastighet och tid kan inte ändras i ett automatiskt program Dessa är förinställda.
- [3] **+ / -** Du kan se körtiden i tidsläge med dessa knappar (1 – 15 minuter).
- [4] **HASTIGHET + / -** Du kan reglera hastigheten i manuellt läge med användning av dessa knappar (Nivå 1 – 99).
- [5] Aktuell kaloriförbrukning.
- [6] Återstående tid. Om **TID** displayen blinkar, använder du tidsläge.
- [7] Aktuell hastighetsnivå.
- [8] Visar valt läge. Om **AUTO**-displayen blinkar använder du ett automatiskt program. Om **MANUELL**-displayen blinkar använder du ett program.
- [9] Hjärtfrekvensvisning: visar vid korrekt koppling med Puls Sensor den aktuella hjärtfrekvensen.

Fjärrkontroll



- 1 | **PÅ|AV**
För att slå på/av PowerBoard 3.0.
- 2 | **LÄGE**
Du kan välja olika inställningar med användning av denna knapp.
 - Manuellt program (individuellt)
 - Automatiskt program (förinställning: 1 – uppvärmning, 2 – uppdatering, 3 – intervall)
 - Tidsläge (1 – 15 minuter)Hastighet och tid kan inte ändras i ett automatiskt program Dessa är förinställda.
- 3 | **START|STOPP**
Här kan du starta eller stoppa programmet.
- 4 | **HASTIGHET + / -**
Du kan reglera hastigheten i manuellt läge med användning av dessa knappar (nivå 1 – 99).
- 5 | **TID (ENDAST I MANUELLT LÄGE)**
Du kan ställa in körtiden i tidsläge med dessa knappar (1 – 15 minuter).

Utrustning | Funktioner



Power Board 3.0 är utrustad med en robust högpresterande motor, ett sofistikerat dämpningssystem och gummifötter. Dessa fördelar garanterar perfekt stabilitet och minimering av buller/ljud under användningen.



Intelligenta transporthjul på botten delen säkerställer optimal rörlighet och fungerar även som bärhandtag.



Övervaka ditt träningspass med den bekväma, integrerade Bluetooth-funktionen i PowerBoard 3.0. Allt du behöver för detta är en Bluetooth-aktiverad pulsmätare eller ett bröstband. Efter den trådlösa anslutningen kan du spara dina träningsdata med hjälp av appar som Runtastic, Runkeeper, Mykines app etc. och dokumentera dina framsteg.



Förutom olika automatiska program (för detaljer se [2] Automatiska program) är PowerBoard 3.0 utrustad med ett manuellt område som är mycket enkelt att justera. Oavsett vilken fitnessnivå du är på: om du tränar, utövar sport oregelbundet, utövar sport regelbundet eller till och med är professionell idrottare; är träningen enkel och individuellt justerbar för ALLA.

Den digitala displayen visar vilket program som är aktivt, hur lång träningstiden är och hur intensivt du tränar.

Automatiska Program

AUTOMATISKA PROGRAM

Uppvärmning

Minuter	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Hastighet	40	40	50	50	60	60	70	70	80	80	60	60	50	50	40
Hertz (Hz)	13,57	13,57	15	15	16,43	16,43	17,86	17,86	19,29	19,29	16,43	16,43	15	15	13,57

Uppdatering

Minuter	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Hastighet	30	40	50	60	70	70	60	50	60	70	80	80	50	50	40
Hertz (Hz)	12,14	13,57	15	16,43	17,86	17,86	16,43	15	16,43	17,86	19,29	19,29	15	15	13,57

Intervall

Minuter	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Hastighet	30	40	70	40	70	40	70	40	70	40	70	40	70	40	30
Hertz (Hz)	12,14	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	12,14

POWER BOARD®

Vilopuls

Vilopulsen är en indikator på din fitness. Det mäts bäst på morgonen strax efter uppvaknandet medans du är liggande, när kroppen är fortfarande helt avslappnad. Mät med tummen och pekfingeret antingen från vänster handled eller på

halspulsådern, räkna hjärtslagen under 15 sekunder och multiplicera antalet med 4 eller med användning av en pulsmätare.

MAN

FITNESS	ÅLDER					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Atlet	49-55	49-54	50-56	50-57	51-56	50-55
Utmärkt	56-61	55-61	57-62	58-63	57-61	56-61
Bra	62-65	62-65	63-66	64-67	62-67	62-65
+ Över genoms.	66-69	66-70	67-70	68-71	68-71	66-69
Genomsnittligt	70-73	71-74	71-75	72-76	72-75	70-73
- Under genoms.	74-81	75-81	76-82	77-83	76-81	74-79
Dåligt	82+	82+	83+	84+	82+	80+

KVINNOR

FITNESS	ÅLDER					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Atlet	54-60	54-59	54-59	54-60	54-59	54-59
Utmärkt	61-65	60-64	60-64	61-65	60-64	60-64
Bra	66-69	65-68	65-69	66-69	65-68	65-68
+ Över genoms.	70-73	69-72	70-73	70-73	69-73	69-72
Genomsnittligt	74-78	73-76	74-78	74-77	74-77	73-76
- Under genoms.	79-84	77-82	79-84	78-83	78-83	77-84
Dåligt	85+	83+	85+	84+	84+	84+

Kaloriräknare

Kaloriräknaren i PowerBoard 3.0 är en ny funktion för att säkerställa ännu mer effektivitet.

Kalorierna som visas/förbrukas utgör ett genomsnittligt standardvärde som kan nås genom konsekvent träning.

När du hittar din position på PowerBoard 3.0, kan du utan rörelse förbruka mycket färre kalorier än under ett genomsnittligt träningspass med medelmåttlig insats.

Kaloriräknaren beräknar data på grundval av riktmarken som består av flera sportaktiviteter. Medelvärden, från en lätt promenad till snabb jogging,

eller en normal workout träning med eller utan vikter, beräknas. Metoden för att beräkna kalorierna baseras på det totala resultatet av kaloriförbrukning för dessa typer av sporter med en genomsnittlig registrerad vikt på 85kg.

Med användning av denna speciella metod, kan kaloriförbrukningen anses vara ganska realistisk. Den beräknas exakt på sekunden, så att om det finns förändringar i hastighet räknas kaloriförbrukningen om, för att visa en exakt förbrukning.

Träning översikt

Den rekommenderade träningstiden med PowerBoard 3.0 är 10 minuter, 3 gånger i veckan.

Detta fullständiga kroppsschema har fastställts av en personlig fitnessstränare för stödja dig att nå dina mål. Du kan naturligtvis alltid skraddarsy varaktighet och intensitet som passar din personliga profil eller form och preferenser. Tänk på att en vetlig uppvärmning är nödvändig innan varje

träningspass och bör inte på något sätt försummas. Även om du värmer upp under 5 minuter, är du färdig att starta. Det finns en hel rad av övningar som du kan göra med användning av PowerBoard 3.0. Om du önskar ny inspiration eller omväxling, ta en titt online eller kontakta din PowerBoard 3.0 leverantör.

TRÄNING-DVD
BIFOGAD

MUSKELSEKTION:	ÖVNINGAR:				
Bröst <i>Repetition/tid</i>	Enkel pressup 20	Klassisk pressup 20	Fly (med vibrationshantel) 20	Hantelpress (med vibrationshantel) 20	Statisk pressup 20
Rygg <i>Upprepningar/tid</i>	Underarms-stöd 60 sek	Kabelrader (med vibrationshantel) 2x 20	Kabelrader med båda armar (med vibrationshantel) 20	Dödlift (med vibrationshantel) 20	Böjd arm åt sidan pulldown 20
Mage <i>Repetition/tid</i>	Benövningar 20	Armbåge till knä 2 x 20	Sidoplanka 2 x 15	Sidoböjning 2 x 15	
Stjärt <i>Upprepningar/tid</i>	Benlyft (rakt ben) 2 x 20	Benlyft (böjt ben) 2 x 20	Statisk bro 30 sek	Dynamisk bro 10	Statisk bro (med benet upphöjt) 2 x 15
Ben och vader <i>Repetition/tid</i>	Sitta på huk 30 sek	Statiskt utfall 2x 30 sek	Framåt utfall 2 x 15	Stående vadpress 60 sek	
Axlar och armar <i>Upprepningar/tid</i>	Sidohöjningar 15	Framlyft 15	Bicepscurl (med vibrationshantel) 20	Hantellyft (med vibrationshantel) 20	Statisk pressup 20



GÖR DET
FÖR DIN
HÄLSA.

Följande kosttips är för 7 dagar och motsvarar alla grunderna i en balanserad, hälsosam och målinriktad kost. Efter de 7 dagarna kan du fortsätta med denna typ av diet.

Generellt bör du överväga följande punkter för att ha en allmän och bra grund för din dagliga kost:

1. Drink mycket vatten! Helst okolsyrat vatten eller kranvatten (det är det bäst kontrollerade och hälsosammaste vattnet). Minst 2 liter per dag rekommenderas.
2. Istället för 3 stora måltider, dela hellre upp samma mängd i 5 eller 6 mindre måltider.
3. Konsumera värdefulla och bra kolhydrater (inget eller bara lite socker! Inta istället långkedjiga kolhydrater, t.ex. i ris, pasta, bröd, etc.).
4. Undvik eller minimera konsumtionen av alkohol, eftersom det hämmar metabolismen.
5. Välj vegetabiliska fetter framför animaliska fetter.
6. Försök att inte äta kolhydrater efter kl. 18:00.

Det finns många kostdiagram på internet som hjälper dig att få en snabb överblick över vilka livsmedel som innehåller lite eller inga kolhydrater.

< Dag

1

Frukost

1 medelstor portion müsli med skummjolk eller osötad sojamjolk plus en handfull blåbär,
1 sked honung eller brunt socker
1 kopp grönt te

Lunch

1 medelstor bakad potatis, 1 msk olivolja.
1 salladshuvud, 2 skivade tomater (eventuellt paprika/örter) och 2 tsk olivolja + citronsaft,
1 kopp grönt te

Middag (kvällsmål)

Grillad eller ångkokt laxfilé, kryddad med 1 msk citronsaft
1 portion broccoli (ångkokt), zucchini och paprika,
1 kopp kamomille med 1 tsk honung

Mellanmål

1 skivat äpple eller päron,
eller 1 handfull nötter/pumpafrön

< Dag

2

Frukost

1 skiva rostat fullkornsbröd, mager kvarg, 1 pocherat ägg,
peppar att krydda med
1 kopp grönt te

Lunch

1 skål fullkornspasta med tomatsås (låg fetthalt),
½ burk tonfisk (i egen saft), peppar att krydda med,
1 kopp grönt te

Middag (kvällsmål)

2 grillade kycklingfiléer, 1 medelstor skål grillade grönsaker (t.ex. gul paprika, zucchini, 1 liten rödlök) 1 kopp grönt te

Mellanmål

1 handfull bär, 1 päron eller 1 äpple

3

< Dag

Frukost

1 omelett gjord av 3 äggvitor, 1 skivad tomat och några skivade färska champinjoner, lite mjölk, kryddat med peppar.
Därtill ½ grapefrukt, 1 kopp grönt te

Lunch

2 makrillfiléer (rökta eller grillade)
3 stora skivade tomater (färska eller grillade),
2 riskakor,
1 kopp grönt te

Middag (kvällsmål)

1 kopp fullkornsris, 1 grillad tonfiskstek och några rostade grönsaker (zucchini, äggplanta)
1 kopp kamomillte med 1 tsk honung

Mellanmål

1 skål med popcorn (utan fett), 1 clementin

4

< Dag

Frukost

1 skål müsli med skummjolk eller osötad sojamjolk, därtill
1 skivad banan och 1 tsk kanel,
1 kopp grönt te

Lunch

1 stor skål grönsakssoppa,
1 skiva rostat fullkornsbröd med mager kvarg och 1 liten fruktsallad,
1 kopp grönt te

Middag (kvällsmål)

2 grillade kycklingbröstfiléer, 1 salladshuvud med balsamvinäger och några skivade rädisor.
1 bakat äpple (20 min) med 2 tsk mager yoghurt och några russin.
1 kopp kamomillte med 1 tsk honung

Mellanmål

½ grapefrukt / 1 handfull osaltade jordnötter

5

< Dag

Frukost

1 stor fruktsallad med 2 msk veteflingor
1 kopp grönt te

Lunch

4 stora morötter, skalade och skivade,
½ tub hummus (låg fetthalt), ¼ vattenmelon i skivor,
därtill 1 handfull osaltade nötter
1 kopp grönt te

Middag (kvällsmål)

1 stor skål med blandade grönsaker (lätt spritsade med olja) och 8-12 jätteräkor, lite vitlökspeppar och 1 msk sojasås,
1 kopp kamomillte med 1 tsk honung

Mellanmål

1 kiwi, 1 liten skål med fettfria popcorn

6

< Dag

Frukost

1 liten skål müsli (utan extra socker) med lite mager yoghurt och 2 tsk honung,
1 kopp grönt te

Lunch

1 bakad sötpotatis med 1 tsk olivolja
1 stort salladshuvud med ½ burk tonfisk,
lite balsamvinäger + peppar
1 kopp grönt te

Middag (kvällsmål)

1 majskolv med ½ tsk smält smör,
1 grillad paprika,
2 grillade kycklingbröstfiléer, kryddade med peppar
1 kopp kamomillte med 1 tsk honung

Mellanmål

1 päron eller 1 äpple, 1 handfull osaltade nötter

> Dag

Frukost

- 1 medelstor skål med havregryn med mager mjölk eller osötad sojamjölk, plus en handfull bär och
- 1 msk honung eller brunt socker
- 1 kopp grönt te

Lunch

- 4 riskakor,
- 1 skål keso med ananasbitar,
- 1 banan
- 1 kopp grönt te

Middag (kvällsmål)

- 1 grillad eller ångkokt laxfilé med ångkokt sparris och lite broccoli, (kryddad med citronsaft och peppar)
- 1 kopp kamomillte med 1 tsk honung

Mellanmål

- 1 liten skål med blandade bär med 2 tsk naturlig yoghurt + 1 tsk honung

Lycka till!



Kroppsmassa – Index

Kroppsmassaindex "Body Mass Index" (BMI) är ett mått för att bedöma en persons vikt (kroppsmassa). Eftersom övervikt är en globalt växande problem används kroppsmassaindex främst för att indikera tillhörande risker.

BMI korrelerar kroppsmassa på kroppsytan, som beräknas ungefär med användning av kvadraten på kroppslängden. BMI utgör därför bara en grov referenspunkt, eftersom den inte tar hänsyn till fysik och kön eller den individuella sammansättningen av kroppsmassans fett- och muskelvävnad hos en person.

OPTIMALT KROPPSMASSA INDEX (BMI)

Ålder	Optimalt BMI
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
äldre än 65	24-29

$$\text{BMI} = \frac{\text{kroppsmassa (kg)}}{\text{Kroppshöjd}^2 \text{ (m)}}$$

	BMI MAN	BMI KVINNA
Undervikt	under 20	under 19
Normalvikt	20-25	19-24
Övervikt	26-30	25-30
Fetma	31-40	31-40
Allvarlig fetma	Större än 40	Större än 40

Kontraindikationer

Speciellt i frekvensområdet från 15Hz!

- akut migränanfall
- nyligen inopererat implantat såsom t.ex. höft- eller knäprotes
- färska frakturer
- gallsten/njursten
- beninflammation (flebit), trombos
- epilepsi
- tumörer och metastaser, bencancer
- akuta inflammatoriska besvär
- akut sjukdom
- pacemaker
- graviditet
- höggradig osteoporos med osteoporosrelaterade frakturer
- svår diabetes med svåra cirkulationsproblem (gangrän, näthinna)
- metall- och keramikimplantat i kroppsregionerna som ska tränas, som har inopererats de senaste 6 månaderna
- färska sår och operationer
- stentar och bypasser som är yngre än 6 månader
- obehandlat högt blodtryck
- svår hjärtsvikt enligt NYHA> grad I
- färska frakturer
- hernia (ljumskbräck)

Möjliga sidoeffekter på grund av vibrationsträning

- stickningar i musklerna
- klåda i huden
- ökad smärta på grund av för hög träningsintensitet
- tillfälligt minskat blodtryck
- kortsiktig hypoglykemi

Skall kontraindikationerna anses vara absoluta!

Om du utsatt för en av kontraindikationerna som anges ovan, betyder det inte att det är absolut förbjudet för dig att göra vibrationsträning. I detta fall, rekommenderar vi dig att du kontaktar din läkare. Vibrationsplattformen kan användas som tillägg till din vanliga behandling om detta rekommenderas av din läkare eller sjukgymnast.

Felsökning

FELFUNKTION	LÖSNING
Fjärrkontrollen fungerar inte.	<ul style="list-style-type: none">• Kontrollera att batterierna är korrekt isatta.• Byt batterier.
Enheten visar inga funktioner.	<ul style="list-style-type: none">• Kontrollera anslutningen av elkabeln till eluttaget och anslutningen på enheten.• Försök att aktivera enheten med hjälp av fjärrkontrollen och strömbrytaren på enheten.
Enheten utför oberoende funktioner som inte valts ut (undantag: automatiska program) .	<ul style="list-style-type: none">• Stäng av enheten, koppla från elnätet och vänta i 20 sekunder. Anslut enheten och slå på enheten igen (Återstart för felfunktion).
Signalen är störd.	<ul style="list-style-type: none">• För en perfekt funktion av ditt PowerBoard och av Puls Sensor finns det för många störningskällor i närheten. Ändra din position och starta signalsökningen igen.

VARNING!

Signalstörningar kan orsakas av elektromagnetiska blockeringar. Dessa kan inträffa i närheten av högspänningsledningar, trafiksignaler. Kontaktledningar för elektriska järnvägar, bussar eller spårvägar, tv-apparater, fordonsmotorer, cykeldatorer, några motordrivna träningsapparater, mobiltelefoner eller när man går förbi elektriska säkerhetsgrindar. Detta leder upprepat till oklara mätvärden av hjärtfrekvensen.

Om några fel inte rättas till genom ovan nämnda lösningar eller skulle det uppstå andra problem, kontakta din Casada partner för att få professionell och individuell rådgivning och lösningar för problemet. Din Casada partner kommer att vara glad för att hjälpa dig att snabbt och professionellt klara av felfunktioner.

Lagring | Underhåll

Regelbundet underhåll förlänger ditt PowerBoard 3.0 vilket också garanterar säker drift i alla lägen.

1. Rekommenderad lagring: torrt, dammfritt. Linda slangen.
2. Håll vätskor och öppen eld borta från PowerBoard 3.0.
3. Rengör utrustningen med användning av en torr, mjuk trasa.
4. Dra alltid ur PowerBoard 3.0 när den inte används.

Specifikationer

Amplitud: +/-	4,5 mm	Lyft: 0 – 9 mm
område 1:	+/- 1,5 mm	3 mm
område 2:	+/- 3 mm	6 mm
område 3:	+/- 4,5 mm	9 mm

Frekvens: 8 – 22 Hz

Hastighet: Nivå 1 – 99

Maxlast: 120 kg om båda fötterna är placerade

Spänning: AC 220 – 240 V ~ 50/60 Hz

Energiförbrukning: max. 250 Watt vid normal användning

Boxmått: 85 x 50 x 20 cm

Produktmått: 79 x 48 x 14,5 cm

Vikt: 26 kg

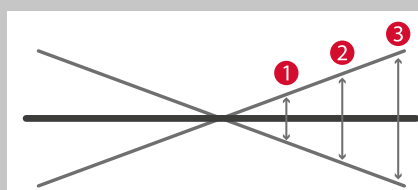
Medicinprodukt: Nej



Instruktioner:

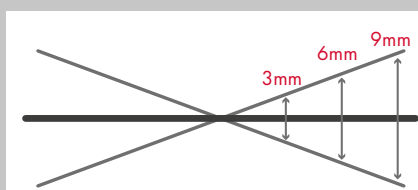
För ensidig belastning på PowerBoard 3.0, stå alltid i mitten och med båda fötterna på enheten först, och flytta sedan vikten utåt därifrån.

OMVÄXLANDE RÖRELSE

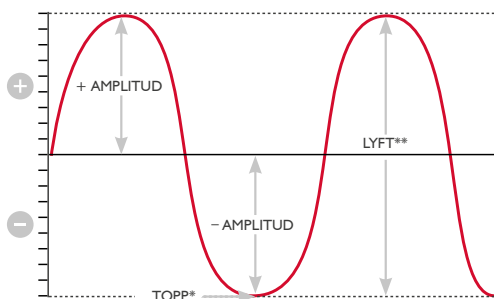


1 normal promenad 2 jogging 3 löpning

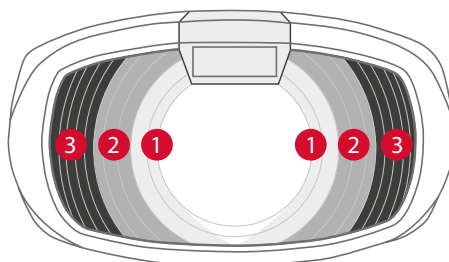
POSITION PÅ POWERBOARD



3mm - position I 6mm - position II 9mm - position III



* högsta punkten
** uppåt- och nedåtgående rörelse



Konformitetsförklaring

Motsvarar europeiska riktlinjer LVD directive (2014/35/EC)

EMC directive (2014/30/EU)

EMF directive (2013/35/EU)

RED directive (2014/53/EU).

Garantivillkor

Återförsäljaren lämnar en lagstadgad garantiperiod på den beskrivna produkten. Garantin gäller från och med inköpsdatum. Respektive inköpsdatum måste styrkas med inköpskvittot. Återförsäljaren kommer kostnadsfritt att reparera eller ersätta de defekta produkter som registrerats i Tyskland. Detta kommer att ske utan kostnad. Förutsättningen är att retursändningen av den defekta utrustningen tillsammans med inköpskvittot, måste ske före garantitidens utgång. Garantianspråket upphör att gälla om det fel som upptäckts, orsakats genom yttre påverkan eller som resultat av en reparation eller ändring som inte utförts av tillverkaren eller en auktoriserad återförsäljare.

Följande punkter ingår ej i garantin:

- Slitage orsakat av felaktig användning
- Kommersiell användning, t.ex. användning på mässor, upprepad användning utan mellanliggande viloperioder
- Exponering av enheten för värme, fukt eller vätska
- Skador orsakade av spetsiga och/eller skarpkantade föremål
- Ansvarslös förstörelse, felaktig användning, överbelastning eller oavsiktlig skada
- Skador och förorening på grund av husdjur
- Förorening genom t.ex. kropps- eller hårvårdsprodukter
- Skador orsakade genom användning av syra, lösningar eller alkoholhaltiga ämnen

Återförsäljarens garanti omfattar endast reparation eller byte av produkten. Inom ramen för denna garanti påtar sig tillverkaren eller återförsäljaren inget ansvar därutöver och ansvarar inte för skador som orsakas av att bruksanvisningen inte beaktas och/eller genom att produkten används på ett icke ändamålsenligt sätt. Om tillverkaren vid kontroll av produkten konstaterar att garantianspråket avser en defekt som inte omfattas av garantin eller att garanti tiden har gått ut, ska kostnaderna för inspektion och reparation betalas av kunden. Casada som tillverkare garanterar leverans av felfria varor till köparen/samarbetspartnern. Bevisade produktionsfel innebär efter anmälan och bekräftelse rätt till byte av produkten.

Rättslig information: Samtligt innehåll är inga hälsopåståenden. Diagnos och behandling av sjukdomar och andra fysiska sjukdomar kräver behandling av läkare, naturläkare eller terapeuter. Uppgifterna är endast avsedda för att informera och bör inte användas som ersättning för medicinsk behandling. Varje användare är skyldig att, genom noggrann granskning och i förekommande fall efter samråd med en specialist, bestämma om användningarna är lämpliga i det specifika fallet. Varje användning eller behandling sker på användarens egen risk. Vi tar avstånd från alla hälsopåståenden eller löften.



Casada International GmbH
Obermeiers Feld 3
33104 Paderborn, Germany
info@casada.com
www.casada.com

Copyright bilder och texter är föremål för upphovsrätt till Casada International GmbH och får inte användas för andra ändamål utan uttrycklig bekräftelse.

Copyright © 2019 Casada International GmbH. Med förbehåll för alla rättigheter.



< bodysense

Sinds zijn oprichting in 2000, is CASADA synoniem geworden van topkwaliteit op gebied van wellness- en fitnessproducten.

CASADA-apparatuur is wereldwijd verkrijgbaar in 37 landen. Continue ontwikkeling en een innoverend design, effectief gericht op kwaliteitsverbetering, karakteriseren de Casada-producten, alsmede een betrouwbare en uitstekende kwaliteit.

Gefeliciteerd!

Met de aankoop van dit fitnessapparaat, bewijst u dat u begaan bent met uw gezondheid!

Om optimaal te genieten van dit apparaat op lange termijn, gelieve aandachtig deze brochure te lezen en de veiligheidsvoorschriften strikt na te volgen.

Wij wensen u veel plezier met uw persoonlijke PowerBoard 3.0 trilplaat.

Inhoud

160	Veiligheidsinstructies
161	Omvang van de levering
162	Display
163	Afstandsbediening
164	Uitrusting Functies
165	Automatische programma's
166	Hartslag bij rust
167	Calorieteller
167	Training-overzicht
170	Voedingstips
175	Body-Mass-Index
176	Contra-indicaties
177	Troubleshooting
177	Wegbergen Onderhoud
178	Specificatier
179	Conformiteitsverklaring
179	Garantievoorwaarden

Veiligheidsinstructies



Gelieve de volgende instructies aandachtig te lezen vóór u dit fitnessapparaat gebruikt om de juiste werking en een optimale doeltreffendheid te waarborgen. Gelieve deze handleiding bij de hand te houden!

- Dit fitnessapparaat voldoet aan de erkende technologie principes en aan de gangbare veiligheidsvoorschriften.
- Dit apparaat is onderhoudsvrij. Eventuele noodzakelijke herstellingen mogen enkel uitgevoerd worden door erkende, bevoegde technici. Misbruik, ongewenst gebruik en niet-erkende herstellingen zijn verboden om veiligheidsredenen en leiden tot garantieverlies.
- Raak de stekker nooit aan met vochtige/natte handen.
- Vermijd dat het apparaat in contact komt met water, hoge temperaturen of rechtstreekse zon.
- Indien u het apparaat voor een langere tijd op een koude plek hebt bewaard, is het wenselijk het een uur op kamertemperatuur te houden alvorens het te gebruiken.
- Indien het apparaat voor lange tijd ongebruikt blijft, trek dan de stekker uit het stopcontact om kortsluiting te vermijden.
- Gebruik nooit defecte snoeren en stekkers of losse contactdozen. Beschadigde snoeren of stekkers mogen enkel vervangen worden door de fabrikant of zijn vertegenwoordiger of bevoegd personeel van de klantendienst. Indien er storingen optreden tijdens de werking van het apparaat, trek dan onmiddellijk de alimenteringsnoer uit. De fabrikant kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade die te wijten is aan misbruik of ongepast gebruik van het apparaat.
- Kinderen onder 13 jaar zouden geen trilapparaten mogen gebruiken volgens de gangbare opinie. Er is echter geen restrictie voor een maximale leeftijdsgrens.
- Laat om veiligheidsredenen het PowerBoard 3.0 tijdens een onderbreking van de training nooit in de vibratie-modus staan om verwondingen te voorkomen.
- Om over-training te voorkomen, mogen volgende maximale trainingstijden niet overschreden worden:

Fitness niveau – ongetraind:
15 min
1 – 3 trainingssessies/week

Fitness niveau – onregelmatige training: 30 min
1 – 4 trainingssessies/week

Fitness niveau – athletisch/getraind:
45 min
1 – 6 trainingssessies/week

OPGELET!

Start altijd met een matig trainingsprogramma; dit geldt ook voor personen die regelmatig sporten of trainen: de trillingen zijn een totaal nieuwe vorm van oefeningen voor de spieren. De intensiteit van de training kan gradueel opgebouwd worden met hogere frequenties, meer dynamische oefeningen of kortere tussenpauzes.

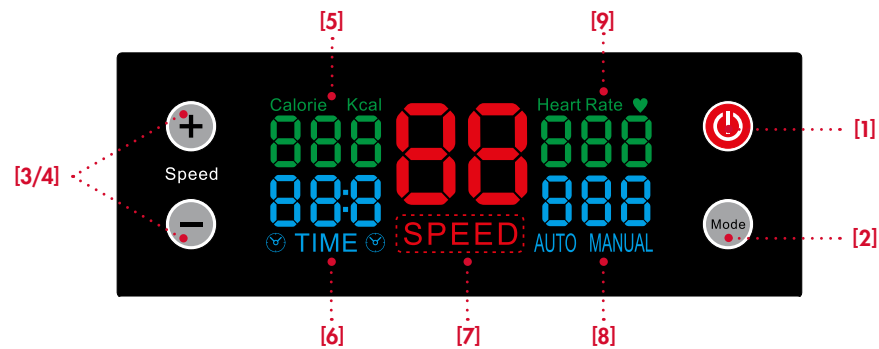
- Gebruik nooit scherpe of puntige voorwerpen.
- Let steeds op een correcte lichamelijke houding om gewrichtsschade of schade aan organen te voorkomen.
- Zorg ervoor dat uw hoofd of uw bovenlichaam nooit in rechtstreeks contact komen met het PowerBoard 3.0.
- Ga nooit boven het intensiteitsniveau 50 voor oefeningen waarbij het hoofd zich dicht bij het PowerBoard 3.0 bevindt. (bijv. push-up positie, positie op uw voorarmen, zijwaartse plank enz.)!

Omvang van de levering



- PowerBoard 3.0
- Afstandsbediening
- Stroomkabel
- Trainings-DVD
- Oefenplan

Display



[1] START|STOPP Start/Stopt het programma.

[2] LÄGE Via deze knop kan u verschillende instellingen selecteren.

- Manual program (individueel)
- Automatic program (vooraf ingesteld: 1 – Warm-Up, 2 – Refresh, 3 – Interval)
- Time mode (1 – 15 minuten)

[3] +/- Via deze knoppen kan u de tijd regelen (1 – 15 minuten).

[4] HASTIGHET +/- Via deze knoppen kan u de snelheid regelen in het manueel programma (Niveau 1 – 99).

[5] Calorieverbruik.

[6] Overgebleven tijd. Indien **TIME** knippert, betekent dat dat u de Time mode geselecteerd hebt.

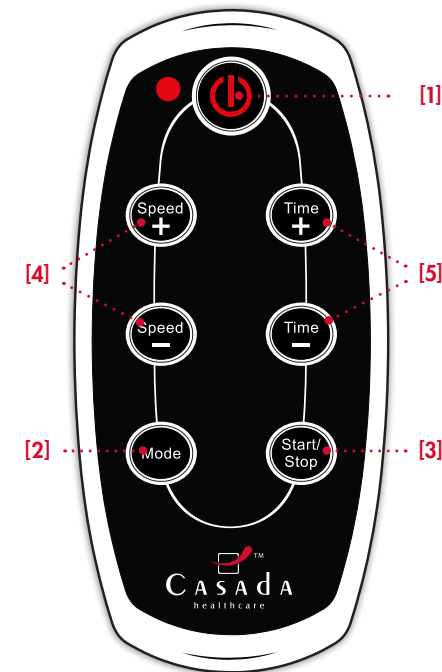
[7] Snelheidsniveau.

[8] Geeft de geselecteerde mode aan.

Indien **AUTO** knippert, betekent dat dat u een automatisch programma geselecteerd hebt.
Indien **MANUAL** knippert, betekent dat dat u een manueel programma geselecteerd hebt.

[9] Hjärtfrekvensvisning: visar vid korrekt koppling med Puls Sensor den aktuella hjärtfrekvensen.

Afstandsbediening



1 | ON|OFF

Zet het PowerBoard 3.0 aan of uit.

2 | MODE

Via deze knop kan u verschillende instellingen selecteren.

- Manual program (individueel)
- Automatic program (vooraf ingesteld: 1 – Warm-Up, 2 – Refresh, 3 – Interval)
- Time mode (1 – 15 minuten)

Snelheid en tijd kunnen niet gewijzigd worden in een automatisch programma. Ze zijn voorafgaand ingesteld.

3 | START|STOP

Start of stopt een programma.

4 | SPEED +/-

Regelt de snelheid in manuele mode (Niveau 1 – 99).

5 | TIME (ALLEN IN MANUELE MODE)

U kan de looptijd van een programma instellen (1 – 15 minuten).

Uitrusting | Functies



Het PowerBoard 3.0 is voorzien van een stabiele, krachtige motor, een geraffineerd dempingsysteem en rubberen pootjes. Deze voordelen staan garant voor een perfecte stabiliteit en een stille werking tijdens het gebruik.



Intelligent aangebrachte wieltjes aan de onderkant garanderen een optimale mobiliteit en fungeren eveneens als handgrepen.



Bewaak uw training heel gemakkelijk met behulp van de ingebouwde bluetooth-functie van het PowerBoard 3.0. Hiervoor heeft u alleen maar een polshorloge of borstband met bluetooth-functie nodig. Na het instellen van de draadloze verbinding kunt u uw trainingsgegevens en -voortgang opslaan en bijhouden met behulp van apps zoals Runtastic, Runkeeper, MyFitness-app etc.



Naast verschillende automatische programma's (voor details, zie [2] Automatische programma's), is het PowerBoard 3.0 uitgerust met een zeer eenvoudig in te stellen handmatige bediening. Ongeacht het fitnessniveau waarin u zich bevindt: ongetraind, onregelmatig sportend, regelmatig sportend of zelfs professioneel sportend, de training is eenvoudig en persoonlijk instelbaar voor IEDEREEN.

Het digitale display geeft aan welk programma actief is, hoe lang de trainingstijd is en de intensiteit van de training.

Automatische programma's

AUTOMATISCHE PROGRAMMA'S

Warm-Up

Minuten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Snelheid	40	40	50	50	60	60	70	70	80	80	60	60	50	50	40
Hertz (Hz)	13,57	13,57	15	15	16,43	16,43	17,86	17,86	19,29	19,29	16,43	16,43	15	15	13,57

Refresh

Minuten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Snelheid	30	40	50	60	70	70	60	50	60	70	80	80	50	50	40
Hertz (Hz)	12,14	13,57	15	16,43	17,86	17,86	16,43	15	16,43	17,86	19,29	19,29	15	15	13,57

Interval

Minuten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Snelheid	30	40	70	40	70	40	70	40	70	40	70	40	70	40	30
Hertz (Hz)	12,14	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	17,86	13,57	12,14

POWER BOARD®

Hartslag bij rust

De hartslag bij rust is een indicator van uw conditie. Hij wordt best gemeten in de ochtend kort na het ontwaken, in liggende houding, wanneer het lichaam nog volledig ontspannen is. Gebruik uw duim en wijsvinger om uw linker pols of hals-

slagader te meten, door het tellen van de hartslag gedurende 15 seconden en het aantal te vermenigvuldigen met 4. Of gebruik een pulsmonitor.

MAN

FITNESS	LEEFTIJD					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Athletisch	49-55	49-54	50-56	50-57	51-56	50-55
Uitstekend	56-61	55-61	57-62	58-63	57-61	56-61
Goed	62-65	62-65	63-66	64-67	62-67	62-65
+ Boven het gemiddelde	66-69	66-70	67-70	68-71	68-71	66-69
Gemiddeld	70-73	71-74	71-75	72-76	72-75	70-73
- Onder het gemiddelde	74-81	75-81	76-82	77-83	76-81	74-79
Slecht	82+	82+	83+	84+	82+	80+

VROUW

FITNESS	LEEFTIJD					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Athletisch	54-60	54-59	54-59	54-60	54-59	54-59
Uitstekend	61-65	60-64	60-64	61-65	60-64	60-64
Goed	66-69	65-68	65-69	66-69	65-68	65-68
+ Boven het gemiddelde	70-73	69-72	70-73	70-73	69-73	69-72
Gemiddeld	74-78	73-76	74-78	74-77	74-77	73-76
- Onder het gemiddelde	79-84	77-82	79-84	78-83	78-83	77-84
Slecht	85+	83+	85+	84+	84+	84+

Calorieteller

De calorieteller van het PowerBoard 3.0 is een nieuwe functie die nog meer doeltreffendheid waarborgt.

De calorie-weergave/verbruik geeft een gemiddelde standaardwaarde weer die bereikt kan worden met de aangepaste training.

U zal natuurlijk veel minder calorieën gebruiken wanneer u gewoon op het PowerBoard 3.0 staat zonder te bewegen dan tijdens een gemiddelde training met matige inspanning.

De calorieteller berekent de gegevens op basis van benchmarks die afgeleid werden van een

aantal sportieve activiteiten. Gemiddelde waarden, van een lichte wandeling tot snel joggen, of een normale work-out oefening met of zonder gewichten, worden berekend. De calorieberekeningsmethode is gebaseerd op het totale calorieverbruik voor dit soort sporten door een persoon die ongeveer 85 kg weegt.

Door deze specifieke berekeningsmethode kan het calorieverbruik als realistisch worden beschouwd. Het wordt berekend per seconde, zodat bij elke snelheidsverandering het aantal calorieën opnieuw wordt berekend om het exacte verbruik aan te geven.

Training-overzicht

De aanbevolen trainingstijd met het PowerBoard 3.0 is 10 minuten, 3 maal per week.

Dit volledige body plan werd opgesteld door een persoonlijke fitnesscoach en ondersteunt u bij het bereiken van uw doel. Natuurlijk kunt u altijd de duur en de intensiteit op maat instellen naargelang uw persoonlijke vorm en voorkeur. Denk eraan dat een warm-up nodig is vóór elke training en dat die op geen enkele wijze ver-

waarloosd mag worden. Zelfs een opwarming van 5 minuten is voldoende om uw training te starten. Er is een hele reeks oefeningen die je kunt uitvoeren met behulp van het PowerBoard 3.0. Als je nieuwe input of variëteit wenst, neem dan een kijkje online of neem contact op met uw PowerBoard 3.0 leverancier.

**TRAINING-DVD
BIJGESLOTEN**

SPIERGROEP	OEFENINGEN				
Borstspieren	Simple press-up (Gewone push-up)	Classic press-up (Klassieke push-up)	Fly (with vibration dumbbell) (Fly (met vibratiehalter))	Dumbbell press (with vibration dumbbell) (Halter push-up (met vibratiehalter))	Static press-up (Statische push-up)
Aantal keren / Tijd	20	20	20	20	20
Rugspieren	Forearm support (Steun op voorarmen)	Cable rows (with vibration dumbbell) (Kabel-rijen (met vibratiehalter))	Cable rows with both arms (with vibration dumbbell) (Kabel-rijen met beide armen (met vibratiehalter))	Deadlift (with vibration dumbbell) (Deadlift (met vibratiehalter))	Bent arm lat pull-down (Gebogen arm lat pull-down)
Aantal keren / Tijd	60 sec	2x 20	20	20	20
Buikspieren	Leg extensions (Been extensies)	Elbow to knee (Elleboog naar knie)	Side plank (Zijwaartse plank)	Side crunch (Zijwaartse crunch)	
Aantal keren / Tijd	20	2 x 20	2 x 15	2 x 15	
Billen	Leg raises (straight leg) (Benen raise (met gestrekte benen))	Leg raises (bent leg) (Benen raise (met gebogen benen))	Static bridge (Statische brug)	Dynamic bridge (Dynamische brug)	Static bridge (with leg raised) (Statische brug (met benen raise))
Aantal keren / Tijd	2 x 20	2 x 20	30 sec	10	2 x 15
Benen en dijnen	Squat (Squat)	Static lunge (Statische lunge)	Forward lunge (Voorwaartse lunge)	Standing calf raises (Staaande calf raises)	
Aantal keren / Tijd	30 sec	2 x 30 sec	2 x 15	60 sec	
Shoulders en armen	Lateral raises (Laterale raise)	Front lifts (Voorwaartse raise)	Biceps curl (with vibration dumbbell) (Bicepsenkruel (met vibratiehalter))	Dumbbell raise (with vibration dumbbell) (Halter raise (met vibratiehalter))	Static press-up (Statische press-up)
Aantal keren / Tijd	15	15	20	20	20



DOE HET
VOOR JEZELF.

De volgende voedingstips zijn voor 7 dagen en voldoen aan alle beginselen van een evenwichtige, gezonde en gedisciplineerde voeding. Ga na deze 7 dagen gewoon door met deze voedingsstijl.

Over het algemeen dient u op de volgende punten te letten om een algemene en goede basis voor uw dagelijkse voeding te hebben:

1. Drink veel water! Bij voorkeur water zonder koolzuur of kraanwater (dit is het best gecontroleerde en gezondste water). Het is raadzaam minstens 2 liter per dag te drinken.
2. In plaats van 3 grote maaltijden, verdeel liever dezelfde hoeveelheid over 5 of 6 kleinere maaltijden.
3. Neem waardevolle en goede koolhydraten tot u (geen of weinig suiker! In plaats daarvan lange-keten koolhydraten zoals bijv. aanwezig in pasta, rijst, brood enz.).
4. Vermijd of minimaliseer de consumptie van alcohol omdat het de stofwisseling remt.
5. Neem bij voorkeur plantaardige vetten in plaats van dierlijke vetten.
6. Probeer na 18.00 uur geen koolhydraten meer te eten.

Op het internet zijn er veel voedingstabellen waarmee u snel kunt zien welke levensmiddelen bijv. weinig of geen koolhydraten bevatten.

< Dag

1

Ontbijt

1 middelgrote portie muesli met magere melk of ongezoete sojamelk, een handjevol bosbessen,
1 lepel honing of bruine suiker
1 kopje groene thee

Middag

1 middelgrote bak-aardappel, 1 eetlepel olijfolie.
1 slakrop, 2 tomaten in plakjes, eventueel paprika/kruiden met 2 theelepels olijfolie + citroensap,
1 kopje groene thee

Avond

Gegrilde of gestoomde zalmfilet, gekruid met 1 eetlepel citroensap
1 portie broccoli (gestoomd), courgette en paprika,
1 kopje kamillethee met 1 theelepel honing

Tussendoor

1 appel of een peer in schijfjes of 1 handvol noten / pompoenzaden

< Dag

2

Ontbijt

1 sneetje volkoren toast, magere kwark, 1 gepocheerd ei, peper om te kruiden
1 kopje groene thee

Middag

1 kom volkoren pasta met tomatensaus (vetarm),
½ blikje tonijn (in eigen vocht), peper om te kruiden, 1 kopje groene thee

Avond

2 gegrilde kipfilets, 1 middelgrote schaal gegrilde groenten (bijv. gele paprika, courgette, 1 kleine rode ui),
1 kopje groene thee

Tussendoor

1 handvol bessen, 1 peer of 1 appel

3

< Dag

Ontbijt

1 omelet van 3 eiwitten, 1 tomaat in plakjes en een paar gesneden verse champignons, wat melk, met peper gekruid.

Daarbij een ½ grapefruit, 1 kopje groene thee

Middag

2 makreelfilets (gerookt of gegrild),
3 grote tomaten in plakjes gesneden (koud of gegrild),
2 rijstcrackers,
1 kopje groene thee

Avond

1 kopje volkorenrijst, daarbij een gegrilde tonijn-steak en wat geroosterde groenten (courgette, aubergine)
1 kopje kamillethee met een theelepel honing

Tussendoor

1 schaalje popcorn (zonder vet), 1 Clementine

4

< Dag

Ontbijt

1 kom muesli met magere melk of ongezoete sojamelk, daarbij een banaan in plakjes en 1 theelepel kaneel,
1 kopje groene thee

Middag

1 grote kom groentesoep,
1 sneetje volkoren toast met magere kwark, 1 kleine fruitsalade,
1 kopje groene thee

Avond

2 gegrilde kippenborst-filets, daarbij een slakrop met balsamico-azijn met enkele geschaafde radijsjes.
1 gebakken appel (20 min) met 2 theelepels magere yoghurt en enkele rozijnen.
1 kopje kamillethee met een theelepel honing

Tussendoor

½ grapefruit / 1 handvol ongezouten pinda's

5

< Dag

Ontbijt

1 grote fruitsalade met 2 eetlepels tarwevlokken
1 kopje groene thee

Middag

4 grote wortelen, geschild en in plakjes gesneden,
½ tube hummus (vetarm), ¼ watermeloen in partjes,
daarbij een handvol ongezouten noten
1 kopje groene thee

Avond

1 grote kom gemengde groenten (met een klein beetje olie) en 8 – 12 koningsgarnalen,
een beetje knoflookpeper en 1 eetlepel sojasaus
1 kopje kamillethee met 1 theelepel honing

Tussendoor

1 kiwi, 1 klein schaalje vetvrije popcorn

6

< Dag

Ontbijt

1 kleine kom muesli (geen extra suiker) met wat magere yoghurt en 2 theelepels honing,
1 kopje groene thee

Middag

1 gebakken zoete aardappel met een theelepel olijfolie
1 grote slakrop met ½ blikje tonijn,
een beetje balsamico-azijn + peper
1 kopje groene thee

Avond

1 maïskolf met ½ theelepel gesmolten boter,
1 gegrilde paprika,
2 gegrilde kippenborst-filets, gekruid met peper
1 kopje kamillethee met 1 theelepel honing

Tussendoor

1 appel of 1 peer, 1 handvol ongezouten noten

> Dag

Ontbijt

- 1 middelgrote kom havervlokken met magere melk of ongezoete sojamelk, daarbij een handvol bessen en 1 eetlepel honing of bruine suiker
- 1 kopje groene thee

Middag

- 4 rijstcrackers,
- 1 kom cottage cheese of magere kwark met stukjes ananas,
- 1 banaan
- 1 kopje groene thee

Avond

- 1 gegrilde of gestoomde zalmfilet, daarbij gestoomde asperges en wat broccoli, (gekruid met citroensap en peper)
- 1 kopje kamillethee met 1 theelepel honing

Tussendoor

- 1 kleine kom gemengde bessen met 2 theelepels yoghurt + 1 theelepel honing

Veel succes!



Body-Mass-Index

De Body Mass Index (BMI) is een maat voor de beoordeling van het gewicht van een persoon (body mass). Omdat overgewicht een algemeen groeiend probleem is, wordt de body-mass-index vooral gebruikt om daaraan verbonden risico's in beeld te brengen.

De BMI geeft de verhouding weer van lichaamsmassa t.o.v. het lichaamsoppervlak en wordt approximatief berekend door het kwadraat van de lichaamslengte. De BMI betekent derhalve slechts een ruw referentiepunt omdat het geen rekening houdt met de lichaamsbouw of het geslacht of de individuele samenstelling van iemands vet- en spierweefselgewicht.

DE OPTIMALE BODY-MASS-INDEX (BMI) PER LEEFTIJD

Leeftijd	Optimale BMI
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
Ouder dan 65	24-29

$$\text{BMI} = \frac{\text{body mass (kg)}}{\text{Lichaamslengte}^2 \text{ (m)}}$$

	BMI MANNEN	BMI VROUWEN
Ondergewicht	Onder 20	Boven 19
Normaal gewicht	20-25	19-24
Overgewicht	26-30	25-30
Zwaarlijvig	31-40	31-40
Zeer zwaarlijvig	Hoger dan 40	Hoger dan 40

Contra-indicaties

Met name in het frequentiebereik vanaf 15 Hz!

- acute migraine-aanval
- pas geplaatste implantaten zoals bijv. heup- of knieprothese
- recente fracturen
- galstenen / nierstenen
- aderontsteking, trombose
- epilepsie
- tumoren en uitzaaiingen, botkanker
- acute ontstekingsgevoelige klachten
- acute ziekten
- pacemakers
- zwangerschap
- voortgeschreden osteoporose met aan osteoporose gerelateerde fracturen
- ernstige diabetes met sterke bloedsomloop-stoornissen (gangreen, netvlies)
- metalen en keramische implantaten in de te trainen gebieden van het lichaam die jonger dan 6 maanden zijn
- verse wonden en operaties
- stents en bypasses die jonger dan 6 maanden zijn
- onbehandelde hoge bloeddruk
- ernstig hartfalen volgens NYHA > graad I
- recente botbreuken
- hernia's (liesbreuken)

Mogelijke neveneffecten van vibratietraining

- Tintelingen in de spieren
- Jeuk (huid)
- Toegenomen pijn als gevolg van een te hoge trainingsintensiteit
- Tijdelijke daling van de bloeddruk
- Kortstondige hypoglykemie

Moeten de contra-indicaties als onvoorwaardelijk beschouwd worden?

Als u te maken hebt met een van de bovenstaande contra-indicaties, betekent dat niet dat het absoluut verboden is om aan vibratietraining te doen. In dat geval raden wij u aan uw arts te raadplegen. Het vibratieplatform kan gebruikt worden als aanvulling op uw gebruikelijke therapie als dit door uw arts of een fysiotherapeut wordt aanbevolen.

Troubleshooting

STORINGEN	OPLOSSING
De afstandsbediening werkt niet.	<ul style="list-style-type: none">• Controleer of de batterijen juist zijn geplaatst.• Vervang de batterijen.
De display vertoont geen functies.	<ul style="list-style-type: none">• Controleer de aansluiting van de electriciteitskabel in het stopcontact en de aansluiting op het apparaat.• Probeer het apparaat te activeren via de afstandsbediening en de schakelaar op het apparaat.
Het apparaat vervult functies die niet werden geselecteerd (uitzondering: automatische programma's).	<ul style="list-style-type: none">• Schakel het apparaat uit, haal de stekker uit het stopcontact en wacht 20 seconden. Steek de stekker weer in en schakel het apparaat weer aan (Herstart voor storing).
Signaalinterferentie.	<ul style="list-style-type: none">• Er zijn te veel storingsbronnen in de buurt om uw PowerBoard en polssensor goed te laten werken. Verander je positie en scan opnieuw op een signaal.

AANDACHT!

Elektromagnetische blokken kunnen signaalinterferentie veroorzaken. Deze kunnen optreden rond high-voltage hoogspanningsleidingen, verkeerslichten, bovenleiding voor elektrische spoorwegen, bussen en trams, televisies, automotoren, fietscomputers, sommige gemotoriseerde fitnessapparatuur, mobiele telefoons, of bij het passeren van elektrische veiligheidshekken. Dit zal telkens resulteren in onnauwkeurige hartslagmetingen.

Mochten er storingen zijn die niet worden verholpen door de hierboven genoemde oplossingen of moesten er zich andere problemen voordoen, neem dan contact op met uw Casada partner voor professioneel en individueel advies om uw probleem op te lossen. Uw Casada partner zal u graag helpen om eventuele storingen snel en professioneel op te lossen.

Wegbergen | Onderhoud

Regelmatig onderhoud zal de levensduur van uw PowerBoard 3.0 verlengen en verzekert tegelijkertijd een veilige werking op lange termijn.

1. Aanbevolen opbergruimte: droge, stofvrije plaats. Gelieve de snoer altijd op te rollen.
2. Houdt vloeistoffen en open vuren uit de buurt van uw PowerBoard 3.0.
3. Reinig het apparaat met een zachte droge doek.
4. Trek de stekker altijd uit wanneer uw PowerBoard 3.0 niet in gebruik is.

Specificationer

Amplitude: +/- 4,5 mm **Slag:** 0 – 9 mm
 Bereik 1: +/- 1,5 mm 3 mm
 Bereik 2: +/- 3 mm 6 mm
 Bereik 3: +/- 4,5 mm 9 mm

Frequentie: 8 – 22 Hz

Snelheid: Niveau 1 tot 99

Maximaal gewicht: 120 kg (met beide voeten op het apparaat)

Vermogen: AC 220 – 240 V ~ 50/60 Hz

Energieverbruik: max. 250 Watt (bij normaal gebruik)

Afmetingen van de verpakking: 85 x 50 x 20 cm

Afmetingen van het apparaat: 79 x 48 x 14,5 cm

Gewicht: 26 kg

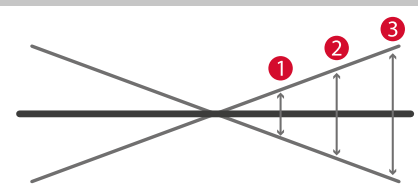
Medisch apparaat: nee



Instructies:

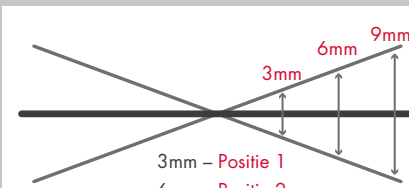
Ga altijd eerst met beide voeten in het midden van de trilplaat staan om een gelijke druk op het PowerBoard 3.0 uit te oefenen, alvorens uw gewicht van daaruit naar buiten te verplaatsen.

AFWISSELENDE BEWEGING

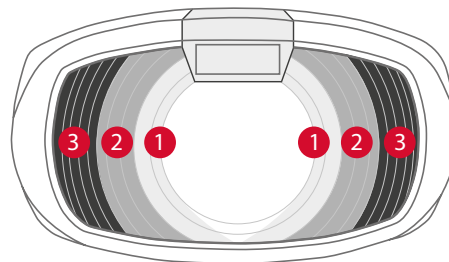
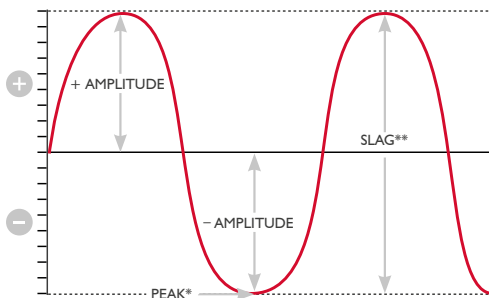


1 wandelen 2 joggen 3 hardlopen

POSITIE OP HET POWERBOARD



3mm – Positie 1
 6mm – Positie 2
 9mm – Positie 3



* top
 ** op- en neerwaartse beweging

Conformiteitsverklaring

Voldoet aan de Europese normen LVD directive (2014/35/EC)

EMC directive (2014/30/EU)

EMF directive (2013/35/EU)

RED directive (2014/53/EU).

Garantievoorwaarden

De verkoper verleent een wettelijk voorgeschreven garantieperiode op het aan de omzijkzijde beschreven product. De garantie is geldig vanaf de datum van aankoop. De datum van aankoop moet worden aangetoond met het bewijs van aankoop. De verkoper zal de binnen Duitsland verkochte producten waarbij gebreken zijn vastgesteld kosteloos repareren of vervangen. Voorwaarde hiervoor is dat het defecte apparaat wordt opgestuurd inclusief aankoopbewijs vóór het verstrijken van de garantieperiode. De aanspraak op garantie vervalt als wordt vastgesteld dat het defect te wijten is aan bijv. inwerking van buitenaf of als gevolg van reparatie of een verandering die niet werd uitgevoerd door de fabrikant of een geautoriseerde contract-dealer.

De volgende punten vallen niet onder de garantie:

- Slijtage als gevolg van oneigenlijk gebruik
- Commercieel gebruik bijv. op tentoonstellingen, herhaald gebruik zonder tussentijdse pauzes
- Het apparaat blootstellen aan hitte, vocht of vloeistoffen
- Schade veroorzaakt door puntige en/of scherpe voorwerpen
- Moedwillige beschadiging, oneigenlijk gebruik, overbelasting of schade door ongevallen
- Schade en vervuiling door huisdieren
- Vervuiling door bijv. lichaams- of haarverzorgingsproducten
- Schade door gebruik van zuren, oplosmiddelen of alcoholhoudende middelen

De door de verkoper verleende garantie beperkt zich tot reparatie of vervanging van het product. In het kader van deze garantieverlening aanvaardt de fabrikant of de verkoper geen verdere aansprakelijkheid en is deze niet verantwoordelijk voor schade veroorzaakt door de veronachtzaming van de gebruiks-aanwijzing en/of oneigenlijk gebruik van het product. Als tijdens het onderzoek van het product door de verkoper blijkt dat het verzoek om garantieverlening betrekking heeft op een defect dat niet onder de garantie valt of dat de garantieperiode is verstreken, zijn de kosten van het onderzoek en de reparatie voor de klant. Casada garandeert als fabrikant de levering van foutloze goederen aan de kopers/partners. Aangetoonde fabricagefouten zijn na registratie en bevestiging een reden voor omwisseling.

Juridische opmerking: De hier vermelde informatie is niet bedoeld als geneeskundig advies. De diagnose en behandeling van ziekten en andere lichamelijke aandoeningen vereisen een behandeling door artsen, geneeskundigen of therapeuten. De gegevens zijn alleen ter informatie en mogen niet worden gebruikt als vervanging voor een medische behandeling. Elke gebruiker wordt geacht door zorgvuldige afweging en, in voorkomend geval, na raadpleging van een specialist, te bepalen of het gebruik in dit specifieke geval bevorderlijk is. Elk gebruik of elke therapie is op eigen risico van de gebruiker. Wij distantiëren ons van alle verklaringen of beloften omtrent een eventuele genezende werking.



Casada International GmbH
 Obermeiers Feld 3
 33104 Paderborn, Germany
 info@casada.com
 www.casada.com

Copyright afbeeldingen en teksten vallen onder het copyright van Casada International GmbH en mogen niet gebruikt worden voor andere doeleinden zonder uitdrukkelijke akkoord.

Copyright © 2019 Casada International GmbH. Alle rechten voorbehouden.

