



relaxmyway  
v



# POWERBOARD



## < relaxmyway

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.

# INHALTSVERZEICHNIS

5	Fitness
6	Sicherheitshinweise
7	Technische Daten
8	Kontraindikationen
10	Ausstattung / Funktionen
11	Display
12	Fernbedienung
13	Übungen
20	Störungssuche
20	Lagerung / Pflege
20	EU - Konformitätserklärung
21	Kalorien und Diäten
21	Body - Mass - Index
22	Der 7- Tage Diätplan
27	Ruhepuls
28	Gewährleistungsbestimmungen



Immer mehr Menschen leiden durch mangelnde Bewegung und durch muskuläre Defizite unter einer schlechten Haltung und Rückenbeschwerden. Regelmässiges Training beugt Haltungsschäden, «Hexenschüssen», Gelenkproblemen und Osteoporose vor und erlöst nachhaltig von Rückenschmerzen. Ein trainierter Körper ermöglicht ein aktives, beschwerdefreieres Leben bis ins hohe Alter.

Mit dem PowerBoard von Casada können Sie Ihr Gewebe straffen, Ihr Körpergewicht reduzieren, Ihre Muskulatur stärken, Fett verbrennen, Cellulitereduzieren, Prävention gegen Cellulite betreiben. Darüber hinaus kann man mit dem Powerboard sehr gute Massage- und Lockerungseffekte erzielen und die Durchblutung im Körper signifikant verbessern.

# 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.
- 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 Jahre kein Vibrationstraining ausführen. Nach oben gibt es jedoch keine Altersbeschränkung.
- 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.

# *SICHERHEITSHINWEISE*

---

- 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.
- Bei Übungen wo der Kopf in der Nähe des PowerBoards ist (z.B. Liegestütz, Unterarmstütz, Seitstütz etc.), trainieren Sie niemals über einer Intensität von Stufe 10!

# *TECHNISCHE DATEN*

---

Gewicht	19 kg netto / 23 kg brutto
Amplitude	auf dem Mittelpunkt 0 mm im inneren Bereich 9 mm im äußeren Bereich 18 mm
Frequenz	6,5 bis 13,3 Hz
Nennleistung	bis 200 Watt bei ordnungsgemäßer Nutzung (abhängig vom Körpergewicht)
Maximalbelastung	110 kg bei beidfüßiger Positionierung
Spannung	AC 220-240 V ~ 50/60HZ
Karton Maße	93,5 x 55,5 x 18,5 cm
Board Maße	77 x 46,5 x 12 cm
Medizinprodukt	nein

# KONTRAINDIKATION

**Vor allem im Frequenzbereich ab 15Hz!**

- Akute Migräneattacke
- Frische Implantate wie z.B. Hüftprothese oder Knieprothese
- Frische Frakturen
- Gallensteine oder Nierensteine
- Venenentzündung, Thrombose
- Epilepsie
- Tumore und Metastasen, Knochenkrebs
- akute entzündliche Beschwerden
- akute Erkrankungen
- Tragen von Schrittmachern (Herz- oder Hirnschrittmacher)
- akute Thrombose bzw. hohes individuelles Thromboserisiko
- 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)

# KONTRAINDIKATION

---

## Eventuelle Nebenwirkungen des Vibrationstrainings

- Kribbeln in der Muskulatur
- Juckreiz der Haut
- Schmerzverstärkung durch zu hohe Trainingsintensität
- Vorrübergehender Blutdruckabfall
- Kurzfristige Unterzuckerung

## Sollte man die Kontraindikationen als absolut betrachten?

Wenn Sie von einer der aufgeführten Kontraindikationen betroffen sind, dann bedeutet das nicht, dass das Vibrationstraining für Sie absolut verboten ist. 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.

## AUSSTATTUNG / FUNKTIONEN

Das PowerBoard ist mit einem leistungsstarken, stabilen Motor ausgestattet. Neben diversen Automatikprogrammen (Details siehe [2] Automatikprogramme), ist das PowerBoard mit einem sehr flexiblen und einfach einstellbaren Manuellen Bereich ausgestattet. Egal welchen Fitnessgrad Sie haben: Untrainiert, unregelmäßig Sport treibend, regelmäßig Sport treibend oder sogar Profi-Sportler, das Training ist für JEDEN einfach und individuell einstellbar. Auf dem Digital-Display des Geräts kann man immer genau sehen, welches Programm aktiviert ist, wie lang die Trainingszeit ist und in welcher Intensität trainiert wird.

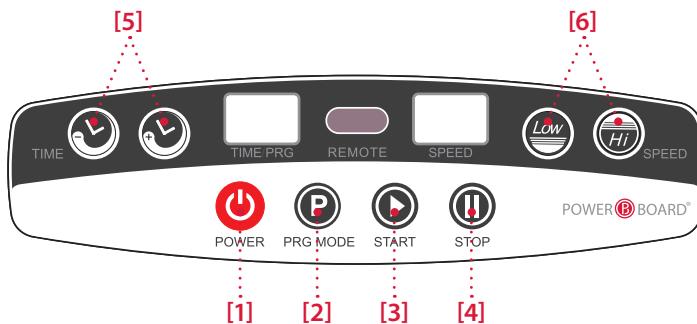
Über die Fernbedienung, welche im Lieferumfang enthalten ist, können alle Funktionen bequem und einfach gesteuert werden. Die Fernbedienung kann mittels Klettgurt am Arm oder Handgelenk befestigt werden. Dadurch erreicht man eine maximale Flexibilität bei der Handhabung.

Die am PowerBoard installierten Transportrollen gewährleisten hohe Mobilität. Die Rollen fungieren ebenfalls als Tragegriffe des Power-Board.

Die Gummi-Standfüße des Gerätes garantieren perfekte Standfestigkeit und optimale Geräuschminimierung durch Schall-Absorbierung.



# DISPLAY



## [1] ON/OFF

Hiermit schalten Sie das PowerBoard ein und aus.

## [2] PRG MODE PROGRAMM 1 – WARM UP

Wählen Sie hier zwischen 3 Automatikprogrammen.

1 – Warm Up | 2 – Refresh | 3 – Stimulate

## [3] START

Durch drücken der Taste Starten Sie das gewählte Programm oder den manuellen Modus.

## [4] STOP

Durch drücken der Taste Stoppen Sie das gewählte Programm oder den manuellen Modus.

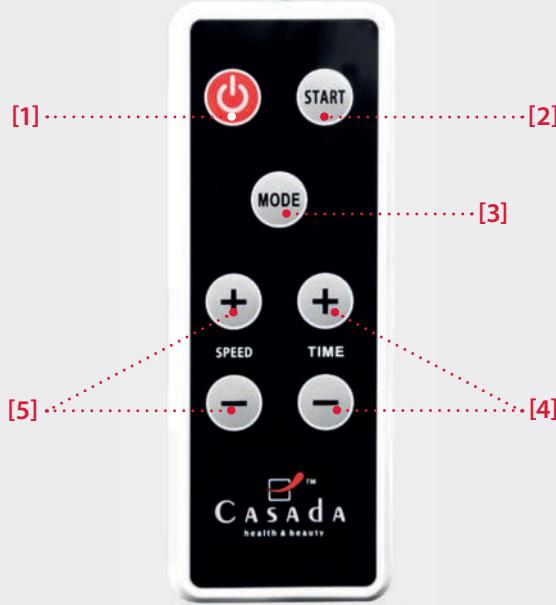
## [5] TIME

Über diese Tasten stellen Sie die Laufzeit des manuellen Modus ein. (1-10 Minuten)

## [6] SPEED

Über diese Tasten stellen Sie die Geschwindigkeit des manuellen Modus ein. (1-20)

# FERNBEDIENUNG



[1] **ON/OFF** zum ein- und ausschalten des PowerBoards.

[2] **START** zum starten des PowerBoard.

## [3] **MODE**

Um die Automatikprogramme zu starten, bringen Sie das PowerBoard zunächst mit der ON/OFF-Taste zum Stillstand. Mit der Mode-Taste bestimmen Sie die Automatikprogramme.

**1 Warm up (Aufwärmprogramm):** Die Muskulatur kann hiermit optimal aufgewärmt werden, um beim folgenden Training Verletzungen vorzubeugen.

**2 Refresh (Auffrischungsprogramm):** Mit diesem Programm kann man müde Muskulatur, z.B. nach einem harten Arbeitstag, auffrischen. Sie wird gut durchblutet und gelockert.

**3 Stimulate (Stimmulationsprogramm):** Hier wird die Muskulatur sofort in hohen Frequenzbereichen stimuliert. Es resultiert eine bessere Durchblutung und eine starke Lockerung der Muskulatur.

**[4] TIME (NUR IM MANUELLEN MODUS)** Hier stellen Sie die Zeit ein (1-10 Minuten).

**[5] SPEED (NUR IM MANUELLEN MODUS)** Hier stellen Sie die Stärke der Schwingung ein (1-20).

# ÜBUNGEN

---

## BITTE UNBEDINGT BEACHTEN!

Bei allen Übungen sollten Sie stets auf eine korrekte Haltung und Ausführung achten. Kniegelenke und Ellenbogengelenke bitte nicht vollständig durchstrecken, um zum Beispiel Schäden an Gelenken zu vermeiden. Ihren Kopf und Ihren Brustkorb legen Sie bitte niemals direkt auf das PowerBoard! Wenn Sie ein Gefühl von zu hoher Belastung durch die Vibration bekommen, verringern Sie die Intensität oder nehmen eine angenehmere Körperhaltung ein. Schon kleinste Haltungskorrekturen können einen großen Unterschied in der Empfindung ausmachen.



### *Folgende Richtwerte gilt es zu beachten:*

Fitnessgrad untrainiert:

15min bei 1-3x Training/Woche

Fitnessgrad unregelmäßig Sport treibend:

30min bei 1-4x Training/Woche

Fitnessgrad sportlich/trainiert:

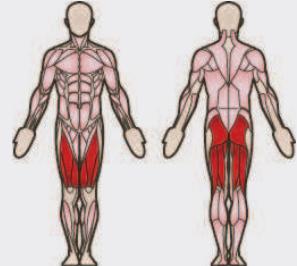
45min bei 1-6x Training/Woche

(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).

Steigen Sie NICHT vom PowerBoard, während es sich in den Intensitätsstufen 5 oder höher befindet. Reduzieren Sie die Intensität vorher bis unter Stufe 5 oder schalten Sie es ab, während Sie auf dem PowerBoard stehen. Sie sollten jedes Mal das PowerBoard nur in einer niedrigen Geschwindigkeitsstufe verlassen.

Diese Vorgehensweise ist unbedingt notwendig um Schäden an Material und Person zu vermeiden.

## ÜBUNGEN

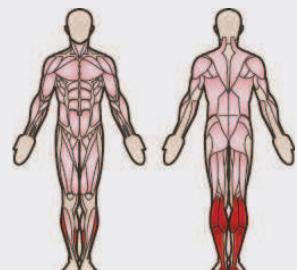


### ÜBUNGEN FÜR DIE BEINE: 2. STATISCHER AUSFALLSCHRITT

Stellen Sie ein Bein im 90° Winkel auf das Powerboard. Das zweite Bein stellen Sie vor das Powerboard mit leicht gebeugten Knien auf den Boden. Nun halten Sie die Kontraktion in der Muskulatur.

**Zielmuskel:** Vordere Oberschenkel, hintere Oberschenkel,

**Synergiemuskeln:** Waden



### ÜBUNGEN FÜR DIE WADEN: WADENHEBEN

Stehen Sie in schulterweitem Stand auf dem PowerBoard. Nun heben Sie die Fußballen so hoch wie möglich an und halten die Kontraktion in der Muskulatur.

**Zielmuskel:** Waden

# ÜBUNGEN

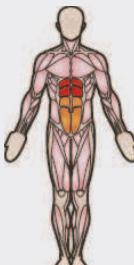


## ÜBUNGEN FÜR DEN PO: BRÜCKE

Stellen Sie die Füße auf das PowerBoard, während Sie rücklings auf dem Boden liegen. Nun heben Sie den Po hoch, bis Ihr Körper eine diagonale Linie bildet.

**Zielmuskel:** Hintere Oberschenkel, Po

**Synergiemuskeln:** Waden, unterer Rücken



## ÜBUNGEN FÜR DEN BAUCH: BEINHEBEN + STRECKUNG

Setzen Sie sich auf das PB. Halten Sie sich an den Seiten des PowerBoard fest. Heben Sie Ihre Füße hoch. Nun strecken Sie die Beine aus und ziehen Sie anschließend wieder an.

**Zielmuskel:** Gerade Bauchmuskulatur

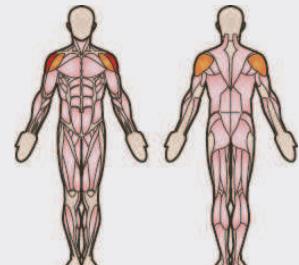
## ÜBUNGEN



### ÜBUNGEN FÜR DEN BAUCH: 2. SEITSTÜTZ

Stützen Sie sich mit dem Unterarm auf dem PowerBoard ab. Die Füße sind auf dem Boden und der Körper bildet eine diagonale Linie. Halten Sie die Kontraktion. Danach wechseln Sie den Arm

**Zielmuskel:** seitliche Bauchmuskulatur



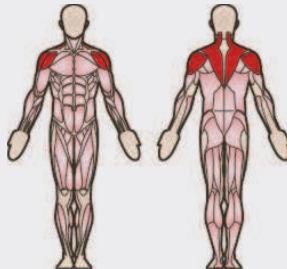
### ÜBUNGEN FÜR DIE SCHULTERN: SEITHEBEN

Mit dem Powerband auf dem PowerBoard! Stehen Sie im schulterweiten Stand auf dem PowerBoard während Sie das Powerband in den Händen halten. Halten Sie die Arme locker auf Hüfthöhe neben dem Körper. Nun heben Sie die Arme in leicht angewinkeltem Zustand bis auf Schulterhöhe an.

**Zielmuskel:** Seitliche Schultermuskulatur

**Syngiemuskeln:** Vordere & hintere, Schultermuskulatur

# ÜBUNGEN



## ÜBUNGEN FÜR DIE SCHULTERN: RUDERN STEHEND

Mit dem Powerband auf dem PowerBoard! Stehen Sie im Schulterweiten Stand auf dem PowerBoard. Während Sie das Powerband mit hängenden Armen halten. Die Hände sollten so nah wie möglich nebeneinander sein. Nun heben Sie die Hände bis zum Kinn hoch.

**Zielmuskel:** Komplette Schultermuskulatur



## ÜBUNGEN FÜR DEN BIZEPS: BIZEPS CURLS

Mit den Hanteln! Stehen Sie in Schulterweiter Position auf dem PowerBoard. Halten Sie die Hanteln mit hängenden Armen neben dem Körper. Nun heben Sie die Hanteln bis etwa auf Schulterhöhe an, wobei der Oberarm sich nicht bewegen sollte. Halten Sie im oberen Bereich die Kontraktion im Muskel.

**Zielmuskel:** Bizeps

# ÜBUNGEN

## ÜBUNGEN



### ÜBUNGEN FÜR DEN TRIZEPS: TRIZEPS KICKBACK'S

Mit Hanteln auf dem PowerBoard. Stehen Sie auf dem PowerBoard. Beugen Sie Ihren Oberkörper gerade nach vorn. Die Hanteln halten Sie in einem 90° Winkel zum Körper. Nun strecken Sie die Unterarme vollständig nach hinten aus.

**Zielmuskel:** Trizepsmuskulatur



### ÜBUNGEN FÜR DEN RÜCKEN: UNTERARMSTÜTZ

Stützen Sie Ihre Unterarme auf dem PowerBoard ab. Die Arme sind im 90° Winkel, die Zehen sind auf dem Boden und Ihr Körper bildet eine horizontale Linie. Halten Sie diese Position.

**Zielmuskel:** Rückenmuskulatur

**Syngriemuskeln:** Schulter & Armmuskulatur

# ÜBUNGEN



## ÜBUNGEN FÜR DIE BRUST: LIEGESTÜTZ

Stützen Sie sich mit den Händen auf das Power-Board. Die Zehenspitzen sind auf dem Boden. Ihr Körper bildet eine gerade, diagonale Linie. Nun gehen Sie mit geradem Körper durch Ablassen des Oberkörpers bis fast auf das PowerBoard herunter.

**Zielmuskel:** Brustmuskulatur

**Syngriemuskeln:** Schulter & Trizepsemuskulatur



# STÖRUNGSSUCHE

---

STÖRUNG	LÖSUNG
Die Fernbedienung funktioniert nicht.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kontrollieren Sie ob die Batterien korrekt in der Fernbedienung eingelegt sind.</li> <li>Wechseln Sie ggf. die Batterien</li> </ul>
Das Gerät zeigt keinerlei Funktion.	<p>Kontrollieren Sie die Verbindung vom Stromkabel zur Steckdose und den Anschluss am Gerät</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Versuchen Sie das Gerät über die Fernbedienung und über den Power-Knopf am Gerät zu aktivieren</li> </ul>
Das Gerät führt selbstständig Funktionen aus, welche nicht ausgewählt wurden (Ausnahme: Automatikprogramme)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schalten Sie das Gerät aus, trennen Sie das Gerät vom Netz, warten Sie 20 sek. Dann stecken Sie den Netzstecker wieder in die Steckdose und schalten das Gerät ein. (Neustart bei Fehlfunktion)</li> </ul>

Sollten etwaige Fehlfunktionen durch die oben angegebenen Problem-Lösungen 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 und sorgen gleichzeitig für allzeit sicheren Betrieb.

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

## 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)

# KALORIEN UND DIÄTEN

---

Während das PowerBoard dabei helfen kann abzunehmen, ist eine kalorienkontrollierte Diät noch immer das A und O. Um eine solche Diät erstellen zu können ist es natürlich wichtig, dass der Nutzer seinen täglichen Kalorienbedarf kennt. Dazu gehören viele Faktoren: Größe, Gewicht, Alter, Geschlecht, Lebensart usw.

Erfreulicherweise sind heute alle verpackten Lebensmittel mit Kalorienangaben, sowie Mengenangaben zu Fett und Salz versehen. Deshalb war es noch nie so einfach, eine solche Diät auch einzuhalten.

## 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.

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

BMI – BODY MASS INDEX VERGLEICHSTABELLE

Geschlecht	zu niedrig	normal	zu hoch
Weiblich	< 17	17 – 27	> 27
Männlich	< 14	14 – 23	> 23

# *DER 7-TAGE DIÄTPLAN*

---

Der folgende Diätplan ist für 7 Tage und entspricht 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.

# DER 7-TAGE DIÄTPLAN

> Tag

## 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

1

## 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),  $\frac{1}{2}$  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  $\frac{1}{2}$  Grapefruit, 1 Tasse grünen Tee

## Mittag

2 Makrelenfilets (geräuchert oder gegrillt)  
3 große Tomaten in Scheiben (kalt oder gegrillt),  
2 Reiskräcker,  
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

# 4

> Tag

## 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

$\frac{1}{2}$  Grapefruit / 1 Handvoll ungesalzene Erdnüsse

# DER 7-TAGE DIÄTPLAN

5

## > Tag

### Frühstück

- 1 großer Obstsalat mit 2 Esslöffeln Weizenflocken  
1 Tasse grünen Tee

### Mittag

- 4 große Karotten, geschält und in Scheiben geschnitten,  
 $\frac{1}{2}$  Tube Houmous (fettarm),  $\frac{1}{4}$  Wassermelone in Scheiben,  
dazu eine Handvoll ungesalzene Nüsse  
1 Tasse grünen Tee

### Abend

- 1 große Schale Mischgemüse (leicht mit Öl ansprühen)  
und 8–12 große KingPrawns (Garnelen),  
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  $\frac{1}{2}$  Dose Thunfisch,  
etwas Balsamico-Essig + Pfeffer  
1 Tasse grünen Tee

### Abend

- 1 Maiskolben mit  $\frac{1}{2}$  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

&gt; Tag

7

**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 Reiskräcker,  
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!**

# DER 7-TAGE DIÄTPLAN

# RUHEPULS

Der Ruhepuls ist ein Gradmesser für die Fitness. Je niedriger er ist, desto besser. Am besten misst man morgens kurz nach dem Aufwachen im Liegen, wenn man körperlich 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	ALTER					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
<b>Fitness</b>						
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	ALTER					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
<b>Fitness</b>						
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+

# 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. Hiervon nicht betroffen sind Verschleißteile wie z.B. Stoffabdeckungen. Voraussetzung dafür ist die Einsendung des fehlerhaften Gerätes mit Kaufbeleg vor Ablauf der Gewährleistungszeit.

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.

Die Gewährleistung vom Händler 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, die durch die Missachtung der Bedienungsanleitung und/oder missbräuchliche Anwendung des Produktes entstanden sind.

Stellt sich bei Überprüfung des Produktes durch den Hersteller 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.

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](mailto:info@casada.com)  
[www.casada.com](http://www.casada.com)

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

**Copyright © 2017 CASADA International GmbH.**  
**Alle Rechte vorbehalten.**

