



body**sense**

POWER  BOARD®

DOWNLOAD THE
CASADA SPORTS® APP

GET IT ON
Google Play

Download on the
App Store



POWERBOARD® 3.0



< 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 Casada Sports® App
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

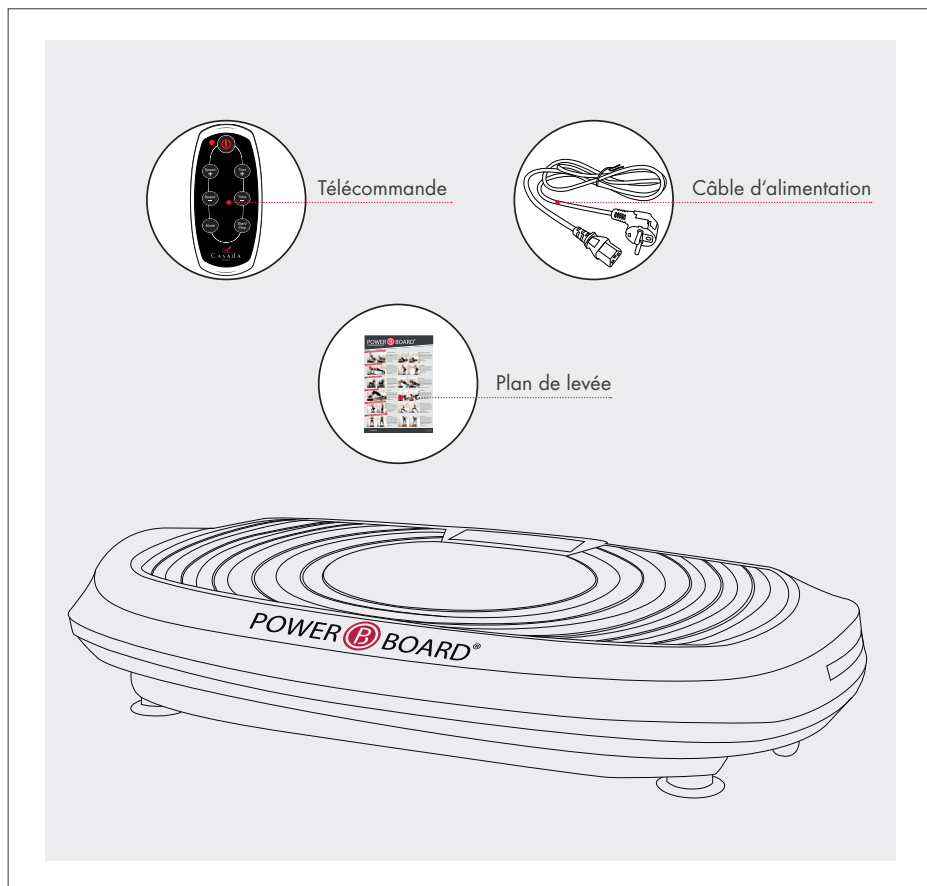
45 min dans le cas de
1-6 entraînements/semaine

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 PowerBoard® 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



Remarque:

Le bloc d'alimentation (câble électrique) se trouve dans le polystyrène inférieur (Fig. 1). Sortez le PowerBoard® 3.0 du carton et retournez l'emballage inférieur en polystyrène. Le bloc d'alimentation se trouve dans l'une des encoches dans le coin (Fig. 2).

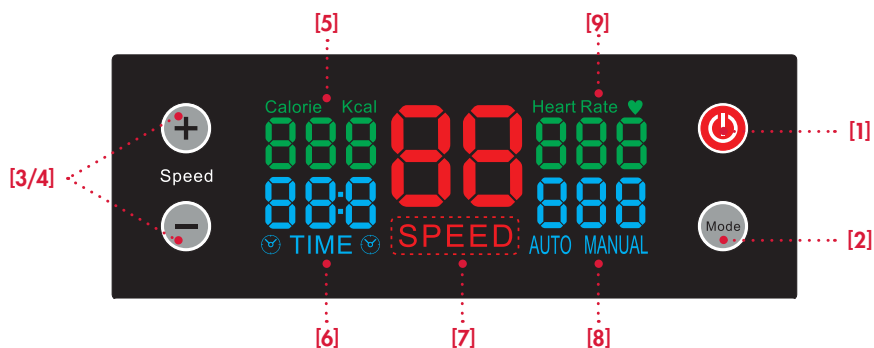


Figure 1



Figure 2

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 (pré-réglé: 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.

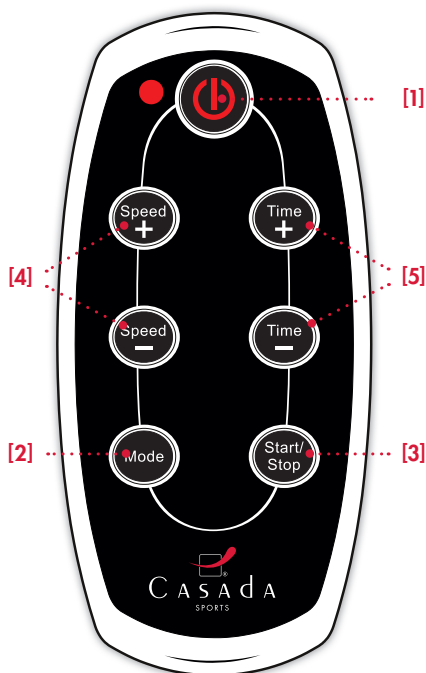
[7] Niveau actuel de vitesse.

[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 (pré réglé: 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 réguler 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).

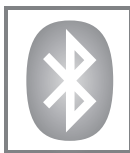
Équipement | fonctionnalités



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.



Affichage du rythme cardiaque : Le PowerBoard® est équipé d'un récepteur Bluetooth. Le PowerBoard® se connecte automatiquement avec tous les cardiofréquencemètres actuels équipés de la technologie Bluetooth, et affiche la fréquence cardiaque sur l'écran dont il dispose.

Attention : Les montres connectées disposant de cette fonction et les smartphones ne peuvent pas être appairés avec la carte. Seuls les moniteurs de fréquence cardiaque purs sont compatibles par Bluetooth.



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.

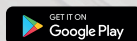
L'afficheur numérique de l'appareil affiche exactement quel programme est activé, quelle est la durée de l'entraînement et quelle est son intensité.

CASADA SPORTS® APP



Soutenez votre progression sportive avec l'application Casada Sports

- Nos appareils de fitness haut de gamme deviennent encore plus polyvalents grâce à l'application Casada Sports.
- Que vous souhaitiez développer votre force, travailler sur vos objectifs liés au poids ou améliorer votre endurance, l'application vous aide à structurer votre entraînement selon vos préférences personnelles.
- Différents niveaux de difficulté vous permettent d'adapter votre entraînement à vos besoins individuels.
- Un large choix de séances variées garantit une motivation durable – la diversité est un élément essentiel pour progresser.



Prêt à avancer vers vos objectifs de forme ? Ne tardez pas. Téléchargez dès aujourd'hui l'application Casada Sports et découvrez une grande sélection d'entraînements pour accompagner votre pratique avec diversité et inspiration.

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

Indice de masse corporelle

L'indice de masse corporelle (IMC) est un indicateur largement utilisé pour décrire la relation entre le poids et la taille d'une personne. Il offre une valeur de référence approximative et ne tient pas compte de facteurs individuels tels que la composition corporelle, la morphologie ou le sexe.

L'IMC est calculé à partir du poids corporel et du carré de la taille, fournissant ainsi une estimation simplifiée qui ne constitue pas une évaluation médicale.

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

Age	IMC 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

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

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

Pouls au repos

La fréquence cardiaque au repos peut donner une indication générale de la manière dont le corps réagit à l'effort et est souvent utilisée comme valeur de référence dans le domaine du fitness. Beaucoup de personnes la mesurent le matin, en position allongée et détendue.

Pour la mesurer, on peut sentir le pouls avec deux doigts – par exemple au poignet – compter les battements pendant 15 secondes, puis multiplier par quatre. Une montre ou un capteur de fréquence cardiaque peut également être utilisé.

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 sert de fonction d'orientation et indique une dépense énergétique moyenne et approximative. Les valeurs affichées reposent sur des données de référence générales et peuvent varier considérablement selon la personne, la composition corporelle, le style d'entraînement et l'intensité.

Sans mouvement actif sur le PowerBoard® 3.0, la dépense énergétique est plus faible que lors d'une séance d'entraînement typique avec un effort modéré.

Le calcul s'appuie sur des valeurs moyennes provenant de différentes activités physiques et utilise un poids de référence exemplaire de 85 kg afin de fournir une estimation générale.

Comme la dépense énergétique varie fortement d'un individu à l'autre, les valeurs affichées doivent être considérées uniquement comme des indications approximatives. L'affichage est continuellement mis à jour et s'adapte aux changements de vitesse et d'intensité pendant l'utilisation.

Aperçu d'entraînement

Le temps d'entraînement avec le PowerBoard® 3.0 peut varier en fonction des objectifs personnels et du niveau de forme. De nombreux utilisateurs optent pour de courtes séances d'environ 3x10 minutes par semaine.

Un programme complet du corps, développé avec un coach sportif, peut servir d'inspiration; l'intensité et la durée peuvent être ajustées à tout moment.

Un échauffement doux est généralement recommandé. Quelques minutes de mouvements légers peuvent aider à mieux se préparer à l'entraînement.

Le PowerBoard® 3.0 permet une grande variété d'exercices. Pour trouver de nouvelles idées ou variations, de nombreuses suggestions sont disponibles en ligne – ou vous pouvez contacter votre revendeur PowerBoard® 3.0.

PARTIE MUSCULAIRE	EXERCICES				
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

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.	• Vérifiez que les piles sont placées correctement dans la télécommande. • Remplacez les piles le cas échéant.
L'appareil ne réagit pas.	• 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).	• 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.	• 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

poits: 26 kg

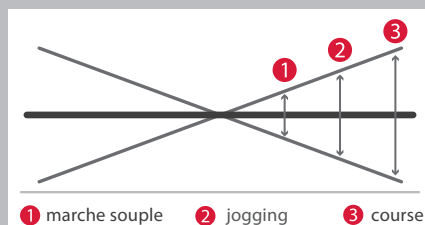
Appareil médical: Non



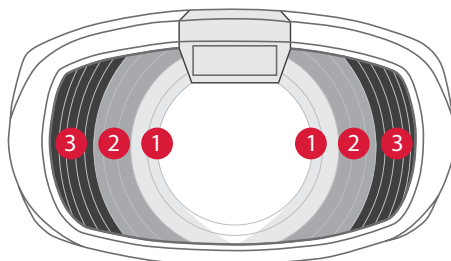
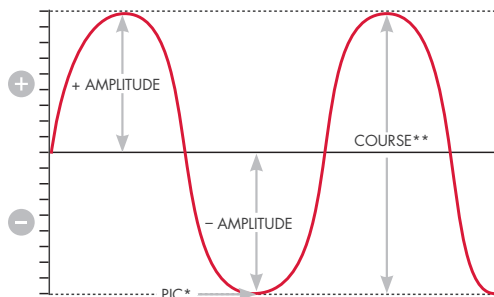
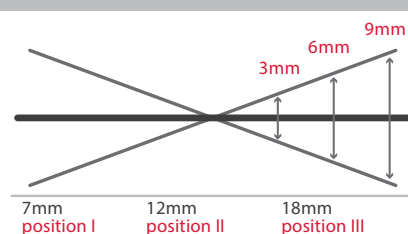
Indication:

Dans le cas d'une contrainte du PowerBoard® 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



POSITION SUR LE POWERBOARD®



* Sommet

** Mouvement montant et descendant

Déclaration de conformité UE

Corresponde al LVD directive: (2014/35/EC)

EMC directive (2014/30/EU)

EMF directive (2013/35/EU)

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

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.



Casada Deutschland GmbH
Obermeiers Feld 3
33104 Paderborn, Germany
info@casada.de
www.casada.de

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

Copyright © 2025 CASADA Deutschland GmbH. Tous droits réservés.

A1-PB3-FR1023

