



POWER<sup>®</sup> BOARD<sup>®</sup>

bodySense  
v



# POWERBOARD 3.0



## < body**sense**

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 Vorteile 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

- |    |                             |
|----|-----------------------------|
| 4  | Sicherheitshinweise         |
| 5  | Lieferumfang                |
| 6  | Display                     |
| 7  | Fernbedienung               |
| 8  | Ausstattung   Funktionen    |
| 9  | Automatikprogramme          |
| 10 | Ruhepuls                    |
| 11 | Kalorienzähler              |
| 11 | Trainingsübersicht          |
| 12 | Ernährungstipps             |
| 17 | Body-Mass-Index             |
| 18 | Kontraindikationen          |
| 19 | Störungssuche               |
| 19 | Lagerung   Pflege           |
| 20 | Technische Daten            |
| 21 | EU-Konformitätserklärung    |
| 21 | 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. Zweckenfremdung 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.

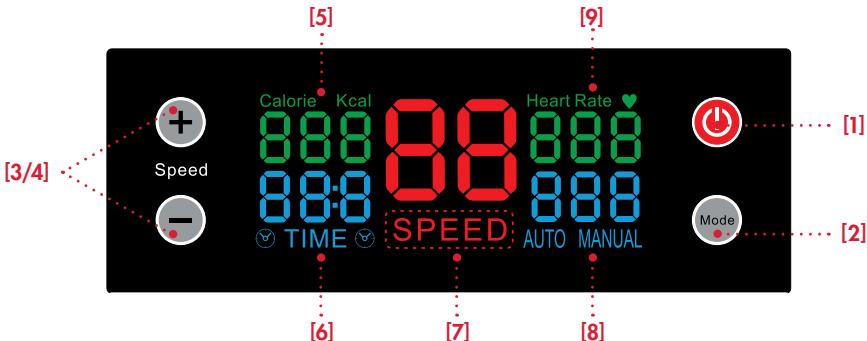
- Verwenden Sie niemals spitze oder scharfe Gegenstände.
- Achten Sie immer auf eine korrekte Haltung Ihres Körpers, um Schäden an Gelenken oder Organen zu vermeiden.
- Legen Sie Ihren Kopf und Ihren Brustkorb niemals direkt auf das PowerBoard 3.0.
- Bei Übungen wo der Kopf in der Nähe des PowerBoards 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.

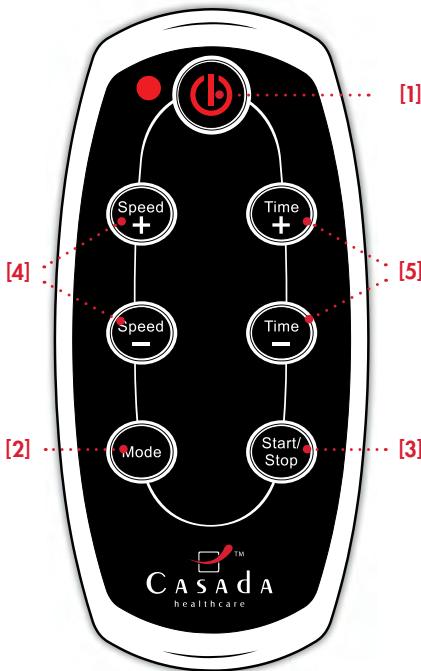
[6] Anzeige verbleibende Laufzeit. Wenn die Anzeige **TIME** blinkt, befinden Sie sich im Zeitmodus.

[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 Vorteile 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 welchen 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)	Hanteldrücke (mit Vibrationshantel)	Liegestütz Statisch	
Wiederholungen / Zeit	20	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	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)	Hanteldrücke (mit Vibrationshantel)	Liegestütz Statisch	
Wiederholungen / Zeit	15	15	20	20	20	

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 langketige 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 | TAG 2

---

< 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

## 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 Kamilentee mit 1 TL Honig

## Zwischendurch

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

< Tag

## 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 gebrillierte Hähnchenfilets, 1 mittelgroße Schale gebrilltes 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

## TAG 3 | TAG 4

### 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 gebäckter 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

# TAG 5 | TAG 6

< 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 Hummus (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 King Prawns (Riesengarnelen),
- etwas Knoblauchpfeffer und 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Tasse Kamillentee mit 1 TL Honig

## Zwischendurch

- 1 Kiwi, 1 kleine Schale fettfreies Popcorn

< 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 gebrillierte 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 7

&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 gebrilltes 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

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

	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"><li>• Kontrollieren Sie, ob die Batterien korrekt in die Fernbedienung eingelegt sind.</li><li>• Wechseln Sie ggf. die Batterien.</li></ul>
Das Gerät zeigt keinerlei Funktion.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kontrollieren Sie die Verbindung vom Stromkabel zur Steckdose und den Anschluss am Gerät.</li><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 20sek. Dann stecken Sie den Netzstecker in die Steckdose und schalten Sie das Gerät wieder ein (Neustart bei Fehlfunktion).</li></ul>
Das Signal ist gestört.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li></ul>

## 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 Sicherheitsschranken 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

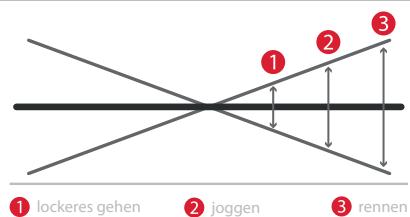
**Medizinprodukt:** nein



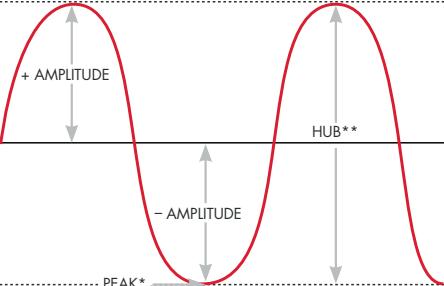
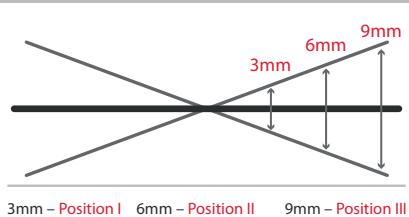
## Hinweis:

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.

### ALTERNIERENDE BEWEGUNG

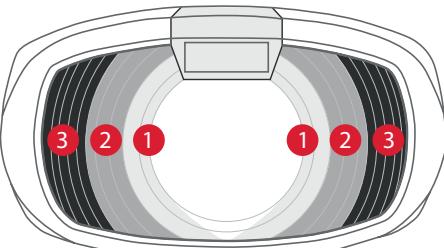


### POSITIONIEREN AUF DEM POWERBOARD



\* 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
- Gewerblche Nutzung z.B. Messenutzung, 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 einem 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 Deutschland GmbH  
Obermeiers Feld 3  
33104 Paderborn, Germany  
info@casada.de | www.casada.de

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

Copyright © 2019 CASADA Deutschland GmbH. Alle Rechte vorbehalten.