

# POWER BOARD<sup>®</sup>

Bedienungsanleitung  
für die App



# DIE BEDIENWEISE DER POWERBOARD® APP IN WENIGEN SCHRITTEN ERKLÄRT

## I. INSTALLATION

### I.I INSTALLATION ÜBER DEN STORE

- Öffnen Sie den Play Store / App Store auf Ihrem Smartphone oder Tablet.
- Geben Sie im Store den Suchbegriff „powerboard“ ein.
- Laden Sie die PowerBoard® App.
- Je nachdem, welchen Store Sie nutzen, können sich die hier gezeigten Abbildungen minimal unterscheiden.



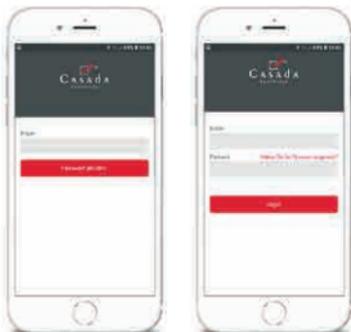
### I.II INSTALLATION ÜBER DEN QR CODE

- Scannen Sie den QR-Code mithilfe einer QR Scanner App auf Ihrem Smartphone oder Tablet.
- Laden Sie die PowerBoard® App.



## II. ANMELDUNG | LOGIN

- Zur uneingeschränkten Nutzung der PowerBoard® App, melden Sie sich zunächst an.
- Geben Sie dafür Ihre E-Mail-Adresse in das vorgegebene Feld ein und klicken Sie auf „**Passwort abrufen**“.
- Sie erhalten nach ca. 1 Min. eine E-Mail mit Ihrem persönlichen Passwort, mit dem Sie sich anmelden können. In einigen Fällen kann es vorkommen, dass sich dieser Vorgang um bis zu 1 Std. verzögert, weshalb wir um Ihre Geduld bitten.
- Falls Sie die E-Mail nicht in Ihrem Posteingang finden, schauen Sie bitte auch in Ihrem Spam-Ordner nach.



## III. VIDEOS

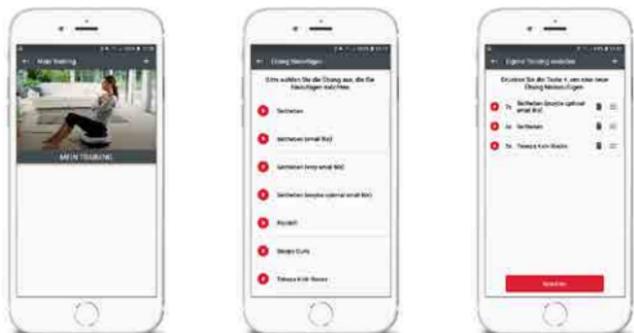
- Im Bereich **VIDEOS** können Sie sich das PowerBoard-Training ansehen, das Ihnen von Fitnessmodel Mareicke Spaleck auf verständliche Weise erklärt wird.
- Unter **ÜBUNGEN** finden Sie einzelne Trainingseinheiten mit dem PowerBoard, unterteilt nach verschiedenen Übungsarten, während der Menüpunkt **UNTERRICHT** mehrere Workouts für bestimmte Körperpartien beinhaltet.



## IV. MEIN TRAINING

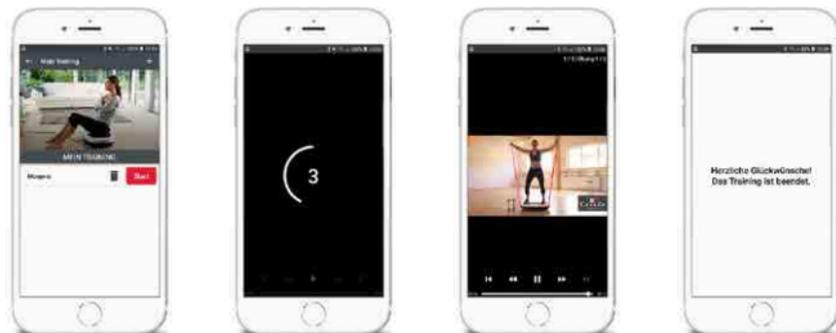
### IV.I MEIN TRAINING ERSTELLEN

- Über den Menüpunkt **MEIN TRAINING** können Sie Ihr eigenes, ganz persönliches Fitnessprogramm zusammenstellen.
- Nachdem Sie **MEIN TRAINING** geöffnet haben, klicken Sie rechts oben auf das **+**Zeichen.
- Im ersten Schritt müssen Sie Ihrem Training einen Namen geben und die Zeit der Pause festlegen, die Sie pro Übung benötigen.
- Danach öffnet sich eine Auswahl von 29 unterschiedlichen Fitnessübungen, die Sie Ihrem Training hinzufügen können.
- Sobald Sie sich für eine Übung entschieden haben, müssen Sie angeben, wie oft diese wiederholt werden soll.
- Haben Sie eine oder mehrere Übungen, sowie die Anzahl ausgewählt, müssen Sie Ihr Training nur noch abspeichern.



### IV.II MEIN TRAINING STARTEN

- Wenn Sie Ihr Training zusammengestellt haben und sofort loslegen möchten, brauchen Sie nur den roten Start-Button klicken.
- Nach jeweils einem 5-sekündigen Countdown beginnen die von Ihnen ausgewählten Übungen und werden nacheinander abgespielt.
- Damit Sie die Übersicht behalten, wird rechts oben angezeigt, um die wievielte Übung es sich handelt und bei welcher Wiederholung Sie sich befinden.
- Sind alle Übungen und Wiederholungen abgeschlossen, erscheint auf Ihrem Display die entsprechende Meldung.
- Sie können die Übungen jederzeit abändern oder bei Bedarf auch löschen. Zum Löschen klicken Sie einfach auf das Mülleimer-Icon.



## V. NEWS

- In diesem Bereich werden in regelmäßigen Abständen aktuelle Neuigkeiten zu den Themen Fitness und Gesundheit veröffentlicht, die Ihnen bei Ihrem täglichen Training behilflich sein könnten.

## VI. SERVICE

- Im Service-Menü finden Sie das Impressum, die Kontaktdaten, Warnhinweise, Infos über das Programm, die Spracheinstellung und die Abmelfunktion.
- Möchten Sie, dass die App in einer bestimmten Sprache dargestellt wird, können Sie hier die Umstellung vornehmen.
- Außerdem ist es möglich, sich über das Service-Menü abzumelden.



### **HINWEIS ZUM BEACHTEN!**

Generell ist das Abmelden von der PowerBoard® App nicht nötig. Möchten Sie sich dennoch abmelden, benutzen Sie bitte bei der nächsten Anmeldung erneut das Passwort, welches Ihnen bei der ersten Anmeldung via E-Mail zugesandt wurde. Heben Sie sich das Passwort gut auf, denn für jede E-Mail-Adresse kann nur ein Passwort vergeben werden. Sollten Sie es dennoch vergessen haben, nutzen Sie die **Passwort vergessen?-Funktion**.

