



relax my way



# POWERBOARD

BEDIENUNGSANLEITUNG



CASADA<sup>TM</sup>  
healthcare

since  
2000

< relaxmyway

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

Heute sind CASADA-Geräte 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

---

4	Sicherheitshinweise
5	Technische Daten
6	Ausstattung/Funktionen
7	Display
8	Fernbedienung
9	Übungen
12	Störungssuche
12	Lagerung
12	EU - Konformitätserklärung
13	Kalorien und Diäten
13	Body-Mass-Index
14	Ruhepuls
15	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.
- 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:***

15 min bei 1-3 x Training/Woche

***Fitnessgrad unregelmäßig Sport treibend:***

30 min bei 1-4 x Training/Woche

***Fitnessgrad sportlich/trainiert:***

45 min bei 1-6 x Training/Woche

# SICHERHEITSHINWEISE

---

## 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.
- 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

---

Maß:	77 x 46,5 x 12 cm
Gewicht:	18 kg
Max. Belastbarkeit:	120 kg
Spannung:	AC 220-240 V ~ 50/60 Hz
Nennleistung:	200 Watt
Laufzeit automatisch:	10 Minuten
Laufzeit manuell:	1-10 Minuten
Medizinisches Produkt:	Nein

Zertifikate:



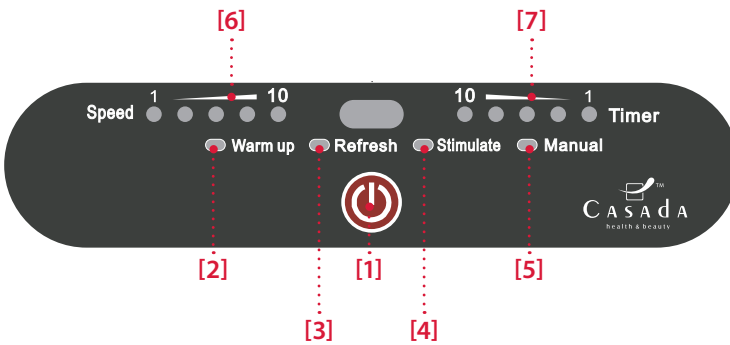
## AUSSTATTUNG / FUNKTIONEN

---

Wer kennt sie nicht: Lästige Pölsterchen an Bauch, Po und Oberschenkel? Das PowerBoard macht jetzt damit Schluss! Regelmäßiges Training und Bewegung ganz bequem zu Hause. Sie haben die freie Wahl, sei es die Lieblingsserie die während der Trainingseinheiten läuft, oder Ihre Lieblingsmusik. Ganz ohne großen Aufwand, ohne den zeitraubenden Weg ins Fitnessstudio, ohne die lästigen Wartezeiten vor den Trainingsgeräten und den prüfenden Blicken sind Sie zu Hause auch nicht ausgesetzt. Das PowerBoard ist platzsparend und lässt sich kinderleicht nach jeder Trainingseinheit unter dem Bett oder im Schrank verstauen.

Durch die kontrollierte Vibration des PowerBoard werden Reize auf die Muskeln übertragen und aktiviert. Der Stoffwechsel wird stimuliert und die Fettverbrennung und der Muskelaufbau angeregt. Gleichmäßige Schwingungen breiten sich von den Füßen über die Wirbelsäule bis zu den Fingerspitzen aus und erreichen die inneren Organe. Die Blutzirkulation und der Lymphfluss werden stimuliert, Blockaden und Verkrampfungen gelöst und Spannungsgefühle abgebaut. Im Zusammenhang mit einer ausgewogenen Ernährung werden die Erfolge sehr bald spür- und erkennbar sein.





## [1] ON/OFF

Hiermit schalten Sie das PowerBoard ein und aus.

## [2] PROGRAMM 1 – WARM UP

Zeigt an das Sie das Automatik Programm 1 ausgewählt haben

## [3] PROGRAMM 2 – REFRESH

Zeigt an das Sie das Automatik Programm 2 ausgewählt haben

## [4] PROGRAMM 3 – STIMULATE

Zeigt an das Sie das Automatik Programm 3 ausgewählt haben

## [5] MANUAL

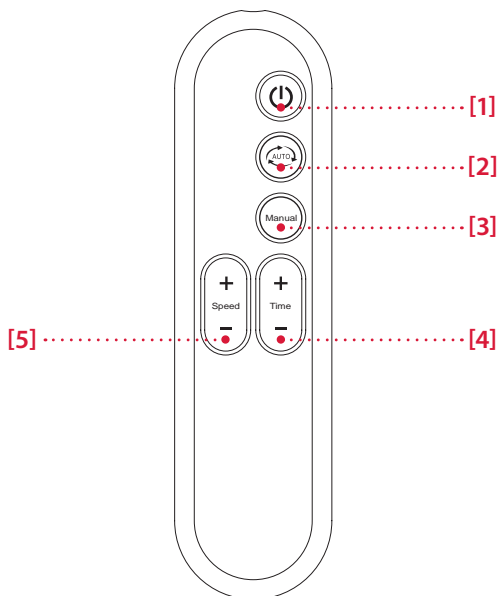
Zeigt an das Sie sich im manuellen Modus befinden.

## [6] SPEED

Hier wird die Stärke der Schwingung angezeigt (1-10).

## [7] TIMER

Gibt an, wie lange das Programm noch läuft.



## [1] ON/OFF

Hiermit schalten Sie das PowerBoard ein und aus.

## [2] PROGRAMM 1-3

### 1 Warm up

Die Schwingungsfrequenz steigt, angefangen von sehr langsam, stetig an und verringert sich wieder. Dieser Rhythmus wird durchgehend wiederholt.

### 2 Refresh

Die Schwingung startet intensiver, jedoch immer noch komfortabel. Die Zirkulation wechselt bei diesem Programm von „schnell“ nach „langsam“ und wird durchgehend wiederholt.

### 3 Stimulate

Stärkste Intensität bei dieser Einstellung. Rhythmus von „sehr schnell“ zu „schnell“. Programm vor allem gut geeignet vor und nach Trainingseinheiten.

## [3] MANUAL

Hier wählen Sie das manuelle Programm aus.

## [4] SPEED (NUR IM MANUELLEN MODUS)

Hier stellen Sie die Stärke der Schwingung ein (1-10).

## [5] TIME (NUR IM MANUELLEN MODUS)

Hier stellen Sie die Zeit ein (1-10 Minuten).



## **ACHTUNG!**

Achten Sie bei den Übungen auf eine korrekte Haltung. Die Knie sollten immer leicht gebeugt sein da die Vibration sonst bis in den Kopf steigt und starke Kopfschmerzen verursachen kann. Falls diese dennoch auftreten, verändern Sie Ihre Haltung oder verringern Sie gegebenenfalls die Schwingungsfrequenz. Der Kopf sowie der Brustkorb dürfen niemals direkt auf das PowerBoard gelegt werden. Bei einer falschen Haltung kann dies zu Schäden der Gelenke oder Organe führen.



Wird das Vibrationstraining aufgrund medizinischer Gründe durchgeführt (Behandlung und Linderung von Krankheiten), sollte dies nie in Eigenverantwortung geschehen, sondern ausschließlich in Kooperation mit einem Arzt.

Zu Beginn sollten die Trainingseinheiten nicht länger als 10 Minuten dauern und nicht öfter als 2 bis 3 mal in der Woche stattfinden. Später kann die Dauer/ Intensität langsam erhöht werden.

# ÜBUNGEN



Vor dem PowerBoard auf den Boden hocken, nach hinten mit beiden Händen auf dem Gerät abstützen, Körper anspannen.  
**Armmuskeln, Schultern und Oberkörper.**



Füße auf das PowerBoard, Knie leicht gebeugt, Arme in der Hüfte verschränken.  
**Beinmuskeln, Schultern, Bauch, Oberschenkel.**



Einen Fuß auf das PowerBoard, den anderen davor, Arme in der Hüfte verschränken.  
**Taille, Bauchmuskeln, Oberschenkel.**



Übung 1: Liegestütz -Position. Arme durchstrecken und Position halten. Übung 2: Liegestütz -Position. Körper bis auf das PowerBoard absenken, dann wieder nach oben in die Ausgangsposition drücken. Wiederholen. **Arme, Brust, Schultern.**



Liegestütz-Position. Oberkörper und Beine im 90° Winkel, beide Hände auf die Fußplatte.  
**Schultern, Oberarme, Handgelenke.**



Vor das PowerBoard legen, die Füße darauf stellen. Arme flach auf den Boden legen. Das Becken anheben (der Körper bildet eine gerade Linie).  
**Bauch, Rücken.**

# STÖRUNGSSUCHE

---

## STÖRUNG

Das Gerät ist am Stromnetz angeschlossen, weder Gerät noch Bedienfeld funktionieren.

## BEHEBUNG

- Kontrollieren Sie die Verbindung vom Stromkabel
- Bei zu langem Gebrauch kann das Gerät überhitzen. Schalten Sie es aus und lassen Sie es 30-50 Minuten abkühlen.

# 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 das PowerBoard, wenn er nicht im Gebrauch ist, 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 hilft 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**

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

# 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 nach-zuweisen.

Der Händler wird die innerhalb Deutschlands erfassten Produkte, bei denen Fehler festgestellt wurden, kostenlos reparieren bzw. ersetzen. Hiervon nicht betroffen sind Verschleißteile. 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 aufgetreten ist, die nicht vom Hersteller oder einem autorisierten Vertragshändler vorgenommen wurde.

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  
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.