



CASADA
healthcare



< relaxmyway



POWERBOARD 2.1



CASADATM
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 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.

Hinweis:

Das Netzteil (Stromkabel) befindet sich in dem unteren Styropor (Abb. 1). Nehmen Sie das PowerBoard 2. I aus dem Karton und drehen Sie die untere Styroporverpackung um. Das Netzteil befindet sich in einer der Einkerbungen in der Ecke (Abb. 2).



Abbildung 1



Abbildung 2

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem persönlichen PowerBoard 2. I.

Inhaltsverzeichnis

4	Sicherheitshinweise
5	Technische Daten
6	Kontraindikationen
7	Ausstattung/Funktionen
7	Display
8	Fernbedienung
9	Automatikprogramme
9	Trainingsübersicht
10	Störungssuche
10	Lagerung/Pflege
10	EU-Konformitätserklärung
11	Kalorienzähler
11	Body-Mass-Index
12	Ruhepuls
13	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. Zweckentfremdung 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.
- 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 2. I.
- Bei Übungen wo der Kopf in der Nähe des PowerBoards 2. I ist (z.B. Liegestütz, Unterarmstütz, Seitstütz etc.), trainieren Sie niemals über einer Intensität von Stufe 10!

Technische Daten

Amplitude: +/- 9 mm **Hub: 0-18 mm**

Bereich 1: +/- 3,5 mm 7 mm

Bereich 2: +/- 6 mm 12 mm

Bereich 3: +/- 9 mm 18 mm

Frequenz: 5,6 – 13,6 Hz

Geschwindigkeit: Stufe 1-20

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: 22 kg

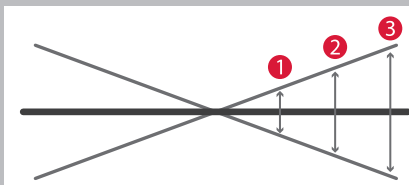
Medizinprodukt nein



Hinweis:

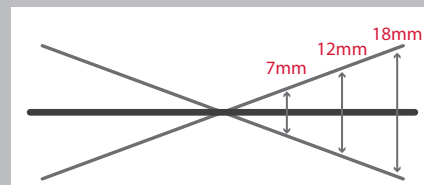
Bei einseitiger Belastung des PowerBoards 2. I bitte immer zunächst zentral und beidfüßig auf dem Gerät stehen und dann von dort das Gewicht nach außen verlagern.

ALTERNIERENDE BEWEGUNG

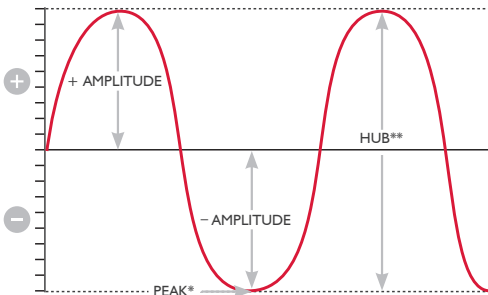


1 lockeres gehen 2 joggen 3 rennen

POSITIONIEREN AUF DEM POWERBOARD

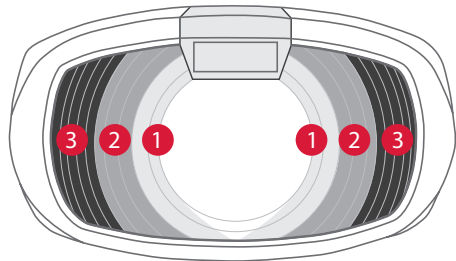


7mm - Position I 12mm - Position II 18mm - Position III



* Scheitelpunkt

** Auf- und Abwärtsbewegung



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?

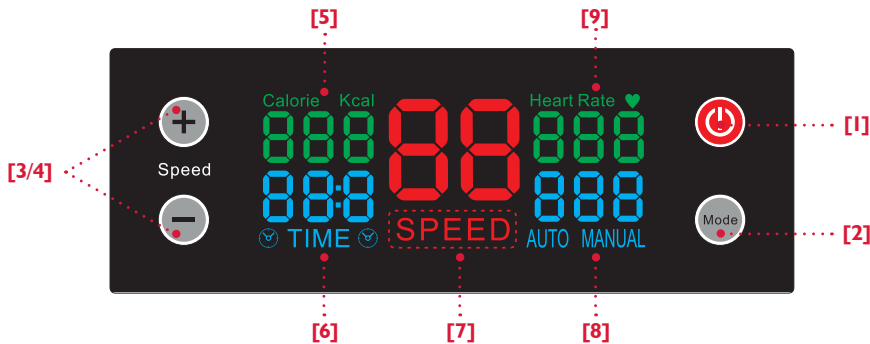
Wenn Sie von einer der aufgeführten Kontraindikationen betroffen sind, bedeutet das nicht, dass Sie Vibrationstraining grundsätzlich ablehnen sollten. Wir empfehlen in diesem Fall Ihren Arzt zu konsultieren. Die Vibrationsplattform kann als Zusatz zu Ihrer gewöhnlichen Therapie herangezogen werden, wenn diese von Ihrem Arzt oder einem Physiotherapeuten empfohlen wird.

Ausstattung / Funktionen

Das PowerBoard 2.1 ist mit einem leistungsstarken, stabilen Motor ausgestattet. Neben diversen Automatikprogrammen (Details siehe [2] Automatikprogramme), ist das PowerBoard 2.1 mit einem sehr 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. Das digitale Display zeigt an, welches Programm aktiv ist, wie lang die Trainingszeit ist und in welcher Intensität trainiert wird.

Die am PowerBoard 2.1 installierten Transportrollen gewährleisten hohe Mobilität, sie fungieren ebenfalls als Tragegriffe. Die Gummi-Standfüße des Gerätes garantieren perfekte Standfestigkeit und optimale Geräuschminimierung durch Schall-Absorbierung.

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 1-20)

[5] Anzeige momentaner Kalorienverbrauch

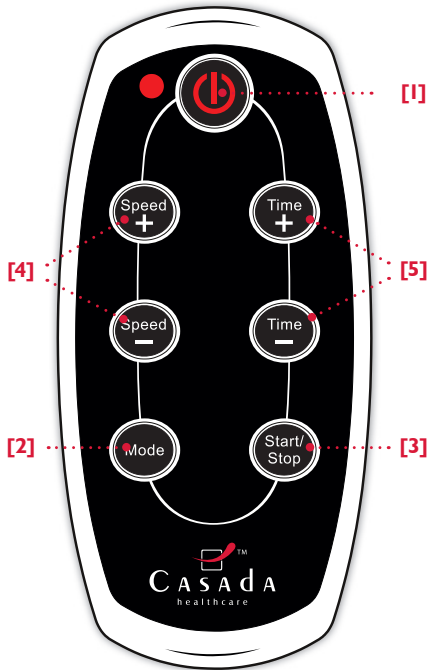
[6] Anzeige verbleibende Laufzeit. Wenn die Anzeige **TIME** blinkt, befinden Sie sich im Zeitmodus.

[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 2.1.

[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 1-20)

[5] TIME (NUR IM MANUELLEN MODUS)

Einstellung der Laufzeit im zeitmodus (1-15 Minuten).

Automatikprogramme

AUTOMATIKPROGRAMME

Warm up

Minuten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Geschwindigkeit	8	8	10	10	12	12	14	14	16	16	12	12	10	10	8

Refresh

Minuten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Geschwindigkeit	6	8	10	12	14	14	12	10	12	14	16	16	10	10	8

Interval

Minuten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Geschwindigkeit	6	8	14	8	14	8	14	8	14	8	14	8	14	8	6

Trainingsübersicht

TRAININGS-DVD
INLIEGEND

Die empfohlene Trainingszeit mit dem PowerBoard 2.1 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 variieren. 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 2.1 durchführen können. Wenn Sie neuen Input oder Abwechslung wollen, schauen Sie mal im Internet vorbei oder melden Sie sich bei Ihrem PowerBoard 2.1 Händler.

MUSKELPARTIE	ÜBUNGEN				
Brust	Liegestütz vereinfacht	Liegestütz klassisch	Fliegende Bewegung (mit Vibrationshantel)	Hanteldrücken (mit Vibrationshantel)	Liegestütz Statisch
Wiederholungen/ Zeit	20	20	20	20	20
Rücken	Unterarmstütz	Rudern (mit Vibrationshantel)	Rudern Beidarmig (mit Vibrationshantel)	Kreuzheben (mit Vibrationshantel)	Latziehen vorgebeugt
Wiederholungen/ Zeit	60 Sek.	2x 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.	2x 30 Sek.	2 x 15	60 Sek.	
Schulter u. Arme	Seitheben	Frontlift	Bizeps Curl (mit Vibrationshantel)	Hanteldrücken (mit Vibrationshantel)	Liegestütz Statisch
Wiederholungen/ Zeit	15	15	20	20	20

Störungssuche

STÖRUNG	LÖSUNG
Die Fernbedienung funktioniert nicht.	<ul style="list-style-type: none">• Kontrollieren Sie ob die Batterien korrekt in die Fernbedienung eingelegt sind.• Wechseln Sie ggf. die Batterien
Das Gerät zeigt keinerlei Funktion.	<ul style="list-style-type: none">• Kontrollieren Sie die Verbindung vom Stromkabel zur Steckdose und den Anschluss am Gerät• Versuchen Sie das Gerät über die Fernbedienung und über den Power-Knopf am Gerät zu aktivieren
Das Gerät führt selbstständig Funktionen aus, welche nicht ausgewählt wurden (Ausnahme: Automatikprogramme).	<ul style="list-style-type: none">• 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 Sie das Gerät ein. (Neustart bei Fehlfunktion)
Das Signal ist gestört	<ul style="list-style-type: none">• 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.

ACHTUNG!

Signalstörungen können mit elektromagnetischen Blockaden begründet werden. Diese können im Umkreis von Hochspannungsleitungen, Verkehrsampeln, Oberleitungen elektrischer Eisenbahnen, Autobussen oder Straßenbahnen, Fernsehgeräten, Fahrzeug Motoren, Fahrrad Computern, 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 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 2.1 und sorgen gleichzeitig für allzeit sicheren Betrieb.

1. Empfohlene Lagerung: Trocken, staubfrei. Bitte Kabel aufwickeln.
2. Halten Sie Flüssigkeiten oder offene Flammen vom PowerBoard 2.1 fern.
3. Reinigen Sie das Gerät mit einem trockenen, weichen Tuch.
4. Trennen Sie nach dem Gebrauch das PowerBoard 2.1 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)

Kalorienzähler

Der Kalorienzähler des PowerBoard 2. I ist eine neue 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 2. I 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 Work-Out 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 sekunden-genau berechnet, so dass bei Geschwindigkeitswechseln auch das Kalorienzählen ständig neu berechnet wird um einen genauen Verbrauch anzuzeigen.

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

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

	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

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+

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. 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.