



CASADA[®]
HEALTHCARE

since
2000

<bodysense

З моменту свого заснування у 2000 році назва CASADA тісно пов'язана з високоякісними продуктами у сфері велнес та фітнесу.

Сьогодні обладнання CASADA продається у 37 країнах по всьому світу. Продукти CASADA відрізняються не тільки технологіями, що постійно розвиваються, неповторним дизайном і чіткою спрямованістю на покращення якості життя, але й надійною і чудовою якістю.

Ми вітаємо Вас із покупкою

Купивши наш тренажер, Ви довели свою прихильність до здорового способу життя.

Щоб Ви могли якомога довше користуватися перевагами нашого обладнання, ми просимо Вас уважно прочитати та дотримуватися вказівок щодо безпеки.

Ми бажаємо приємного користування Вашим особистим тренажером PowerBoard® 3.0.

Зміст

116	Вказівки з техніки безпеки
117	Обсяг постачання
118	Дисплей
119	Дистанційне управління
120	Оснащення функції Casada Sports®App
121	Автоматична програма
122	пульс у стані спокою
123	Лічильник калорій
123	Огляд тренувань
126	Рекомендації щодо харчування
131	Індекс маси тіла
132	Пошук несправностей
132	Зберігання догляд
133	Протипоказання
134	Технічні характеристики
135	Декларація відповідності ЄС
135	Гарантійні зобов'язання

Вказівки з техніки безпеки



Перед введенням тренажеру в експлуатацію уважно прочитайте наступні вказівки з безпеки, що допоможе Вам забезпечити безперерійну роботу приладу та оптимальне використання його функцій. Будь ласка, зберігайте цей посібник з експлуатації!

- Цей тренажер відповідає прийнятим технічним правилам та чинним безпековим положенням.
- Цей прилад не потребує технічного обслуговування. Можливий необхідний ремонт може проводитись лише уповноваженими фахівцями. Неналежне використання, а також неавторизований ремонт заборонені з міркувань безпеки та призводять до втрати гарантійних зобов'язань.
- У жодному разі не беріться за штекер мокрими руками.
- Уникайте контакту приладу з водою, високими температурами та прямим сонячним промінням.
- Щоб уникнути короткого замикання при тривалому невикористанні приладу, вийміть кабель живлення з розетки.
- Не використовуйте пошкоджені штекери, шнури та незакріплені патрони. У разі пошкодження штекера або шнура вони повинні бути замінені виробником, сервісним представником або кваліфікованим персоналом. У разі порушення роботи негайно відключіть подачу струму. Неналежне використання або використання не за призначенням виключає відповідальність за шкоду, що виникла.
- Відповідно до загальноприйнятої думки вібраційні тренування не рекомендуються дітям віком до 13 років. Інших вікових обмежень немає.
- З метою безпеки та уникнення поранень у разі переривання тренування не залишайте ПауерБорд 3.0 навіть на малий час у режимі вібрації.
- Щоб запобігти надмірному навантаженню, не перевищуйте наступний максимальний час тренування:

Ступінь тренуваності – без спортивної підготовки:

15 хвилин при

1 - 3 тренування на тиждень

Ступінь тренуваності – нерегулярні заняття спортом:

30 хвилин при

1 - 4 тренування на тиждень

Ступінь тренуваності – хороша спортивна форма:

45 хвилин при

1 - 6 тренування на тиждень

УВАГА!

Навіть добре натреновані спортсмени повинні починати тренування поступово, оскільки вібрація є абсолютно новою формою навантаження для м'язів. Згодом інтенсивність тренувань можна поступово підвищувати, наприклад, за допомогою вищої частоти, збільшення динамічних вправ або скорочення пауз.

- Ніколи не використовуйте гострі предмети.
- Щоб уникнути заподіяння шкоди суглобам та органам, завжди слідкуйте за правильним положенням тіла.
- У жодному разі не кладіть голову або грудну клітку безпосередньо на PowerBoard® 3.0.
- При вправах, де голова знаходиться поблизу PowerBoard® 3.0 (напр., віджимання, упори на передпліччях, бічні упори тощо), у жодному разі не тренуйтеся з інтенсивністю вище ступеня 50!

Обсяг постачання



Вказівка:

Мережевий блок живлення (кабель живлення) знаходиться у нижній частині пакувального пінопласту (Рис. 1). Вийміть PowerBoard® 3.0 із коробки та переверніть нижню упаковку з пінопласту. Мережевий блок живлення знаходиться в одному із заглиблень у кутку (Рис. 2).

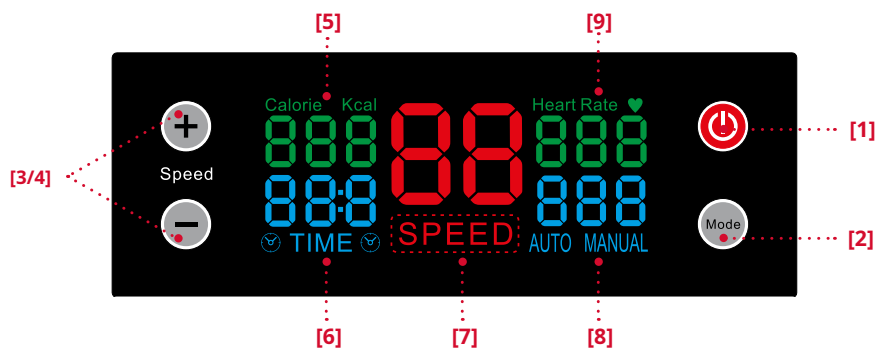


Малюнок1



Малюнок2

Дисплей



[1] СТАРТ/СТОП Тут можна запустити або зупинити програму.

[2] MODE За допомогою цієї кнопки можна вибрати різні опції.

- Ручна програма (індивідуально)
- Автоматична програма (встановлено: 1 – розминка, 2 – відновлення, 3 – інтервальне тренування)
- Тимчасовий режим (1 – 15 хвилин)

Під час встановлення автоматичної програми швидкість та час тренування змінити не можна. У цьому випадку вони передвстановлені.

[3] +/- – За допомогою цієї кнопки можна встановити часовий режим (1 - 15 хвилин).

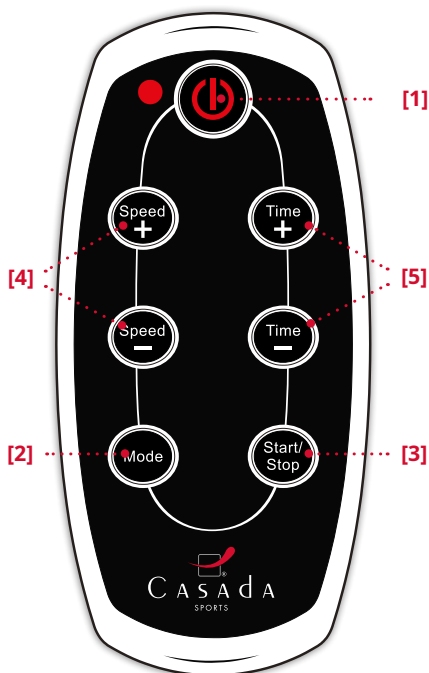
[4] ШВИДКІСТЬ +/- – За допомогою цієї кнопки можна налаштувати швидкість у ручному режимі (Ступінь 1 – 99).

[5] Поточні витрати калорій.

[6] Час, що залишився. При миготінні показання **TIME** Ви знаходитесь у часовому режимі.



Дистанційне управління



1 | ON | OFF

Для увімкнення та вимкнення PowerBoard® 3.0.

2 | MODE

За допомогою цієї кнопки можна вибрати різні опції.

- Ручна програма (індивідуально)
- Автоматична програма
(попередньо встановлено: 1–Warm-Up, 2– Refresh, 3–Інтервал)
- Тимчасовий режим (1-15 хвилин) Під час встановлення автоматичної програми швидкість і час тренування не можна змінити. І тут є предустановленими.

3 | СТАРТ | СТОП

Тут можна запустити або зупинити програму.

4 | ШВИДКІСТЬ + / -

За допомогою цієї кнопки можна налаштувати швидкість у ручному режимі (Ступінь 1 – 99).

5 | ТІМЕ (ТІЛЬКИ В РУЧНОМУ РЕЖИМІ) + / -

За допомогою цієї кнопки можна встановити часовий режим (1-15 хвилин).

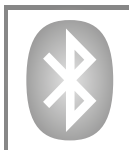
Оснащення | функції



ПауерБорд 3.0 оснащений міцним мотором високої потужності, чудовою системою амортизації, а також гумовими опорними ніжками. Ці переваги гарантують чудову міцність та мінімум шуму під час використання.



Інтелектуально розміщені транспортувальні ролики в нижній частині забезпечують оптимальну мобільність та додатково функціонують як ручки для перенесення.



Індикація серцевих скорочень: ПауерБорд оснащений приймачем Блютус. ПауерБорд автоматично зв'язується з усіма поширеними поясами для вимірювання пульсу, які оснащені Блютусом, і відображає серцевий пульс на екрані тренажера.

Увага: Смарт-годинник з функцією вимірювання пульсу та смартфони не можуть з'єднатися з вібротренажером. За допомогою Блютус-з'єднання сумісні лише модулі для вимірювання пульсу, які передають серцеві скорочення.



Крім різних автоматичних програм (детальніше див. [2] Автоматичні програми), ПауерБорд 3.0 оснащений ручною програмою з дуже простими налаштуваннями. Неважливо, який рівень Вашої підготовки: нетренований, який нерегулярно займається спортом, регулярно займається спортом або навіть професійний спортсмен, тренування налаштовується для КОЖНОГО просто та індивідуально.

На цифровому дисплеї відображається, яка програма активна, тривалість тренування та те, з якою інтенсивністю вона проводиться.

CASADA SPORTS®APP



Максимізуйте успіх тренувань за допомогою програми Casada Sports App

- Наше спортивне обладнання преміум-класу стає ще потужнішим із додатком Casada Sports App!
- Нарощуйте м'язи, знижуйте вагу або підвищуйте витривалість – у нас є ідеальне рішення для вас.
- Різні рівні складності – ви можете підібрати тренування на свій смак.
- Величезний вибір захоплюючих тренувань – різноманітність є ключем до довгострокового успіху, і ми маємо щось для кожного.



Чи готові досягти своїх цілей у фітнесі? Не чекайте більше!

Автоматична програма

АВТОМАТИЧНА ПРОГРАМА

Warm-Up

Хвилини	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Швидкість	40	40	50	50	60	60	70	70	80	80	60	60	50	50	40
герц (Гц)	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

Хвилини	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Швидкість	30	40	50	60	70	70	60	50	60	70	80	80	50	50	40
герц (Гц)	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

Інтервал

Хвилини	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Швидкість	30	40	70	40	70	40	70	40	70	40	70	40	70	40	30
герц (Гц)	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

Індекс маси тіла

Індекс маси тіла (ІМТ) є показником для оцінки ваги (маси тіла) людини.

ІМТ є співвідношенням маси тіла до поверхні тіла, значення якої приблизно розраховується як зріст в квадраті. Таким чином, ІМТ є лише приблизним орієнтовним значенням, оскільки він не враховує статура, стать та індивідуальне співвідношення жирових та м'язових тканин людини.

ОПТИМАЛЬНИЙ ІНДЕКС МАСИ ТІЛА (ІМТ) У ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ВІКУ

Вік	Оптимальний ІМТ
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
старше 65 років	24-29

$$BMI = \frac{\text{вага (kg)}}{\text{рост}^2 \text{ (m)}}$$

	ІМТ ЧОЛОВІКІВ	ІМТ ЖІНОК
Недостатня вага	до 20	до 19
Нормальна вага	20-25	19-24
Надмірна вага	26-30	25-30
Ожиріння	31-40	31-40
Сильне ожиріння	більше 40	більше 40

пульс у стані спокою

Пульс у стані спокою є визначальним показником для фітнесу.

за допомогою великого та вказівного пальця, при цьому відлік ударів серця здійснюється протягом 15 секунд і потім множиться на 4. Для вимірювання пульсу також можна використовувати пульсотограф.

ЧОЛОВІКИ

Фітнес	ВІК					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Атлетична форма	49-55	49-54	50-56	50-57	51-56	50-55
Відмінно	56-61	55-61	57-62	58-63	57-61	56-61
Добре	62-65	62-65	63-66	64-67	62-67	62-65
Задовільно +	66-69	66-70	67-70	68-71	68-71	66-69
Задовільно	70-73	71-74	71-75	72-76	72-75	70-73
Задовільно -	74-81	75-81	76-82	77-83	76-81	74-79
Погано	82+	82+	83+	84+	82+	80+

ЖІНКИ

Фітнес	ВІК					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Атлетична форма	54-60	54-59	54-59	54-60	54-59	54-59
Відмінно	61-65	60-64	60-64	61-65	60-64	60-64
Добре	66-69	65-68	65-69	66-69	65-68	65-68
Задовільно +	70-73	69-72	70-73	70-73	69-73	69-72
Задовільно	74-78	73-76	74-78	74-77	74-77	73-76
Задовільно -	79-84	77-82	79-84	78-83	78-83	77-84
Погано	85+	83+	85+	84+	84+	84+

Лічильник калорій

Лічильник калорій PowerBoard® 3.0 – це нова функція для ще ефективнішого використання тренажера.

Відображувані/ витрачені калорії є середнім орієнтовним значенням, що досягається при постійних тренуваннях. Під час перебування на PowerBoard® 3.0 без руху Ви витрачаєте значно меншу кількість калорій, ніж при стандартному тренуванні середньої інтенсивності.

Лічильник калорій розраховує дані на основі орієнтовних значень, що складаються

з різних спортивних тренувань. Розрахунок проводиться на основі середніх значень від легкої прогулянки та швидкого бігу підтюпцем до нормальних занять на тренажерах з додатковою вагою та без нього. Розрахунок калорій складається із загальних результатів витрати калорій для цих видів спорту із середньою вагою 85 кг.

Розрахунок калорій на основі застосовуваного методу відрізняється надзвичайною реалістичністю. Він проводиться з точністю до секунди, а покази точної витрати постійно перераховуються заново при кожній зміні швидкості.

Огляд тренувань

Рекомендоване час тренування на PowerBoard® 3.0 складає 3 рази на тиждень по 10 хвилин.

Цей комплексний план тренувань для всього тіла був розроблений персональним фітнес-тренером та націлений на досягнення Ваших особистих цілей. Зрозуміло, термін та інтенсивність тренувань ви можете налаштувати відповідно до Вашої фізичної форми та Ваших індивідуальних уподобань. Пам'ятайте про те, що перед кожною

тренуванням слід проводити обов'язкове розминку і в жодному разі не пропускати її. Після п'ятихвилинної розминки можна приступати до основних вправ. На тренажері PowerBoard® 3.0 можна виконувати велику кількість різноманітних вправ. Якщо Ви хочете освоїти нові вправи або урізноманітнити свої тренування, Ви можете знайти нові вправи в інтернеті або у Вашого продавця PowerBoard® 3.0.

М'язовий відділ	ВПРАВИ				
Груди <i>Повторення\час</i>	Віджимання спрощене 20	Віджимання класичеське 20	Літаючий рух (з віброгантеллю) 20	Вправа з гантелями (з віброгантеллю) 20	Віджимання статичеське 20
Спина <i>Повторення\час</i>	Упор на передпліччя 60 Секунда	Веслування (з віброгантеллю) 2x 20	Веслування двома руками (з віброгантеллю) 20	Станова тяга (з віброгантеллю) 20	Тяга верхнього блоку з нахилом 20
Живіт <i>Повторення\час</i>	Випрямлення ніг 20	Лікоть до коліна 2x 20	Бічний упор 2x 15	Бокове скручування 2x 15	
Сідниці <i>Повторення\час</i>	Підняття ноги (Пряма нога) 2x 20	Підняття ноги (зігнута нога) 2x 20	Місток статичний 30 секунд	Місток активний 10	Місток статичський (з підняттям ноги) 2x 15
Ноги та ікри <i>Повторення\час</i>	Згинання колін 30 секунд	Присідання ножиці статичні 2x 30 секунд	Присідання ножиці активні 2x 15	Підняття литок стоячи 60 Секунда	
Плечі та руки <i>Повторення\час</i>	Піднімання рук через сторони вгору 15	Передній підйом 15	Згинання біцепсів 20	Вправа з гантелями (з віброгантеллю) 20	Віджимання статичеське 20

Пошук несправностей

НЕСПРАВНІСТЬ	Усунення
Дистанційне керування не працює.	<ul style="list-style-type: none">• Перевірте, чи батареї правильно вставлені в пульт дистанційного керування.• За потреби замініть батарейки.
Прилад не виконує жодних функцій.	<ul style="list-style-type: none">• Перевірте з'єднання кабелю з розеткою та приладом.• Спробуйте активувати пристрій через пульт дистанційного керування та кнопку увімкнення.
Прилад самостійно виконує функції, які не були вибрані (Виключення: автоматичні програми).	<ul style="list-style-type: none">• Вимкніть прилад та від'єднайте його від мережі, зачекайте 20 секунд.
Сигнал перешкод.	<ul style="list-style-type: none">• Для того, щоб PowerBoard® та Pulse Sensor працювали належним чином, необхідно забезпечити поруч малу кількість джерел перешкод. Змініть свою позицію та виконайте повторне сканування для точного сигналу.

УВАГА

Електромагнітні блоки можуть викликати перешкоди сигналу. Перешкоди можуть давати лінії електропередач високої напруги, сигнали світлофора, дроти для електричних залізниць, автобусів або трамваїв, телевізорів, автомобільні двигуни, велосипедні комп'ютери, деякі моторизовані тренажери, мобільні телефони або електричні ворота. безпеки Це може призвести до неточних вимірювань серцевого ритму.

Якщо несправності не могли бути усунені за допомогою вказаних методів або при виникненні інших проблем, зв'яжіться з Вашим партнером Casada для отримання індивідуальної консультації. Ваш партнер Casada із задоволенням допоможе Вам швидко та компетентно усунути несправності.

Зберігання догляд

Завдяки регулярному догляду Ви можете продовжити термін служби тренажера PowerBoard® 3.0 та забезпечити його безпечну роботу.

1. Рекомендоване зберігання: У сухому місці без пилу. Будь ласка, під час зберігання скручуйте кабель.
2. Бережіть PowerBoard® 3.0 від потрапляння рідин та відкритого вогню.
3. Очищайте прилад м'якою сухою ганчіркою.
4. Після використання від'єднайте PowerBoard® 3.0 від електромережі.

Протипоказання

Насамперед в районі частоти від 15 Гц!

- гострі напади мігрені
- нещодавно встановлені імпланти, наприклад протези стегна та коліна
- свіжі переломи
- каміння у жовчному міхурі чи нирках
- запалення вен, тромбози
- епілепсія
- пухлини та метастази, рак кісток
- гострі запалення
- гострі захворювання
- кардіостимулятор
- вагітність
- остеопороз у високому ступені з викликаними остеопорозом переломами
- тяжкий діабет із сильними порушеннями кровообігу (гангрена, сітківка)
- металеві та керамічні імпланти в ділянках тіла, що тренуються, встановлені до шести місяців тому
- свіжі рани та операції
- стенти та байпаси, встановлені до шести місяців тому
- не піддається лікуванню високий тиск
- тяжка серцева недостатність у соотв. з пуґа вище ступеня I
- свіжі переломи кісток
- грижа (пахвинна грижа)

Можливі побічні ефекти вібраційних тренувань

- пощипування у м'язах
- свербіж на шкірі
- посилення болю внаслідок високої інтенсивності тренувань
- тимчасове зниження тиску
- короткостроковий недолік глюкози у крові

Чи варто розглядати протипоказання як абсолютні?

Якщо у Вас є одне із зазначених протипоказань, це не означає, що вібраційне тренування для Вас абсолютно заборонене. У цьому випадку ми рекомендуємо Вам проконсультуватися з Вашим лікарем. Вашим лікарем чи фізіотерапевтом.

Технічні характеристики

Амплітуда: +/- 4,5 мм **ХІД:** 0 - 9 мм
 область 1: +/- 1,5 мм 3 мм
 область 2: +/- 3 мм 6 мм
 область 3: +/- 4,5 мм 9 мм

Частота: 8 - 22 Гц

Швидкість: Ступінь 1 - 99

Максимальне навантаження: 120 кг при положенні на двох ногах АС

Напруга: 220 -240 В ~ 50/60 Гц

Енергоспоживання: максимум 250 Ватт при належному використанні

Розмір коробки: 85 x 50 x 20 см

Розмір платформи: 79 x 48 x 14,5 см

Вага: 26 кг

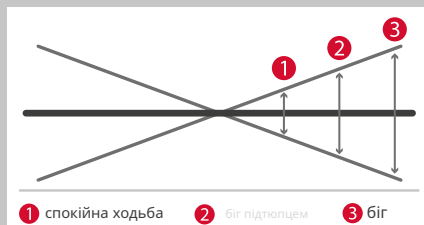
Продукт медичного призначення: Ні



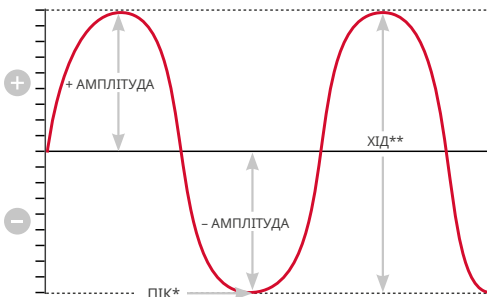
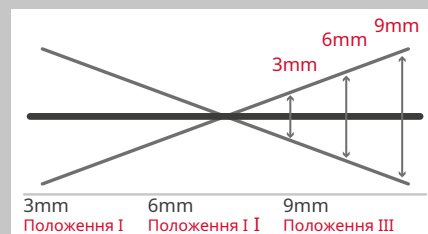
Вказівка:

При односторонньому навантаженні PowerBoard® 3.0 необхідно спочатку вставити на дошку двома ногами по центру і потім переміщати вагу в сторону.

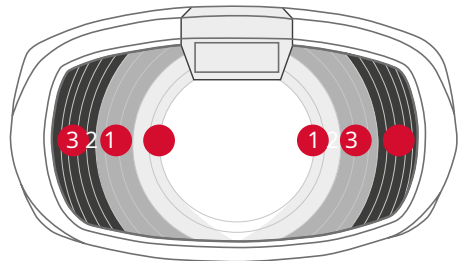
ЗМІЧНИЙ РУХ



ПОЛОЖЕННЯ НА POWER BOARD®



* Найвища точка
 ** рух вперед і назад



Декларація відповідності ЄС

Відповідає директиви: LVD directive (2014/35/EC)

EMC directive (2014/30/EU)

EMF directive (2013/35/EU)

RED directive (2014/53/EU).

Гарантійні зобов'язання

Продавець надає на описаний на обороті пристрій гарантію на встановлений законом термін. Гарантійний термін починається з покупки. Дату покупки необхідно підтвердити документом про покупку. Продавець безкоштовно ремонтує чи замінює браковані чи несправні прилади не більше ФРН. Необхідною умовою виконання гарантійних зобов'язань є відправлення несправного приладу з документом, що підтверджує купівлю, до закінчення гарантійного терміну або закінчення гарантійних зобов'язань. Гарантійні зобов'язання втрачаються в тому випадку, якщо після виявлення несправності її причиною виявиться ремонт приладу або його модифікація, які були здійснені не виробником або неавторизованими для цього фахівцями або причиною несправності є зовнішній вплив.

Під дію гарантійних зобов'язань не підпадають такі пункти:

- Знос у зв'язку з нецільовим використанням
- Професійне використання, наприклад, на ярмарках, багаторазове використання без проміжних перерв у роботі
- Вплив на прилад високих температур, вологості чи рідин
- Ушкодження гострими та/або предметами, що мають гострі грані.
- Умисне руйнування, використання не за призначенням, перевантаження або пошкодження у разі нещасного випадку
- Пошкодження або забруднення домашніми тваринами
- Забруднення, наприклад, засобами для догляду за тілом або волоссям
- Пошкодження у зв'язку з використанням кислото-, розчинника- або спиртовмісних засобів

Гарантійні зобов'язання продавця обмежуються ремонтом чи заміною товару. В рамках гарантійних зобов'язань виробник або продавець не несе жодної іншої відповідальності і не відповідає за шкodu, яка виникла внаслідок недотримання посібника з експлуатації та/або неналежного використання приладу. Якщо під час перевірки приладу продавцем буде встановлено, що гарантійні вимоги виходять за рамки дії наданої гарантії, або що гарантійний термін завершився, витрати на перевірку та ремонт приладу несе покупець. Касада як виробник гарантує постачання справного товару покупцю/партнеру. Доведені несправності приладу після реєстрації та підтвердження дають право на обмін.

Правове повідомлення: Усі сукупні змісти не є обіцянкою одужання. Діагностика та терапія захворювань та інших фізичних розладів потребує лікування лікарями, фахівцями з нетрадиційної медицини та лікарями. Відомості наведені виключно з інформаційною метою і не повинні використовуватися як заміна лікарського лікування. Кожному користувачеві рекомендується шляхом ретельної перевірки та, у разі потреби, після консультації у фахівця встановити, чи є застосування в конкретному випадку корисними. Кожне застосування або терапія здійснюється користувачем на власний ризик. Ми усуваємося від будь-яких висловлювань про одужання чи обіцянок.



Casada International GmbH
Obermeiers Feld 3
33104 Paderborn, Німеччина
info@casada.com
www.casada.com

Авторські права на зображення та тексти захищені правом авторських прав компанії CASADA International GmbH і не можуть використовуватися без її дозволу.

Copyright © 2023 CASADA International GmbH.

Усі права захищені.

A1-PB3-RU1023

