



< **bodysense**

Az alapítás éve, 2000 óta a CASADA név a magas minőségű wellness – és fitnessz-termékeket jelenti.

Mára 37 országban elérhetőek a CASADA termékek. Folyamatos továbbfejlesztés, összetéveszthetetlen dizájn és az életminőség javításának határozott célja jellemzi a CASADA termékeket a megbízható és kiváló minőség mellett.

## Gratulálunk

Ennek a fitneszkészüléknek a megvásárlásával bizonyította egészségtudatosságát.

Ahhoz, hogy hosszú ideig élvezhesse a készülék előnyeit, arra szeretnénk kérni, hogy gondosan olvassa el és tartsa be a Biztonsági utasításokat.

Sok örömet kívánunk személyes PowerBoard 3.0 készülékéhez.

## Tartalomjegyzék

72	Biztonsági utasítások
73	A csomag tartalma
74	Kijelző
75	Távvezérlő
76	Felszereltség   Funkciók
77	Automata programok
78	Nyugalmi pulzus
79	Kalóriaszámláló
79	Edzés-áttekintés
82	Táplálkozási tanácsok
87	Testtömegindex
88	Ellenjavallatok
89	Hibakeresés
89	Tárolás   Ápolás
90	Műszaki adatok
91	EU – Megfelelőségi nyilatkozat
91	Garanciális rendelkezések

# Biztonsági utasítások



**Kérjük, hogy a fitness-készülék használatbavétele előtt nagyon gondosan olvassa el a következő utasításokat, hogy biztosítsa a kifogástalan működést és az optimális hatásmódot. Kérjük, őrizze meg ezt a Felhasználói útmutatót!**

- Ez a fitness-készülék megfelel a technika elismert alapelveinek és a jelenlegi biztonsági előírásoknak.
- A készülék nem igényel karbantartást. Az esetlegesen szükséges javításokat csak szakember végezheti. A szakszerűtlen használat, valamint a nem megengedett javítások biztonsági okokból nem megengedettek és a garancia elvesztéséhez vezetnek.
- Soha ne érintse meg a hálózati csatlakozót vizes kézzel.
- Kérjük, kerülje a készülék vízzel, magas hőmérséklettel, valamint közvetlen napfényvel való érintkezését.
- Ha hosszabb ideig nem használja a készüléket, a rövidzárlat veszélyének elkerülése céljából húzza ki a hálózati csatlakozót a konnektorból.
- Ne használjon sérült dugót, zsinórt, vagy csupasz foglalatokat. Ha a dugó, vagy a zsinór sérült, úgy azt a gyártó, a forgalmazó-szerviz, vagy szakképzett személyzet által ki kell cserélni. A működésben fellépő hiba esetén kérjük, azonnal húzza ki a készüléket a konnektorból. A rendeltetéstől eltérő, vagy a hibás használat a károkért való felelősség kizárását vonja maga után.
- Az uralkodó álláspont szerint 13 év alatti gyermekek nem végezhetnek vibrációs edzéseket. Felső korhatár ugyanakkor nincs.
- Biztonsági okokból és a sérülések elkerülése végett ne hagyja a PowerBoard 3.0 az edzés megszakítása közben vibráló üzemmódban.
- A túlzott edzés elkerüléséhez ne lépje túl a következő maximális edzési időket:

**Edzetlen fitness-fok:**  
15 perc  
1 – 3x edzés/hét

**Rendszertelen fitness-fok:**  
Sportoló:  
30 perc 1 – 4x edzés/hét

**Sportos/edzett fitness-fok:**  
45 perc  
1 – 6x edzés/hét

## FIGYELEM!

Még jól edzett sportolóknak is lassan kell elkezdeniük, hiszen az izmok vibrációja a terhelésnek egy teljesen új formáját jelentik. Idővel azután lépésenként növelhető az edzés intenzitása a magasabb frekvenciák, több dinamikus gyakorlat, vagy rövidebb szünetek révén.

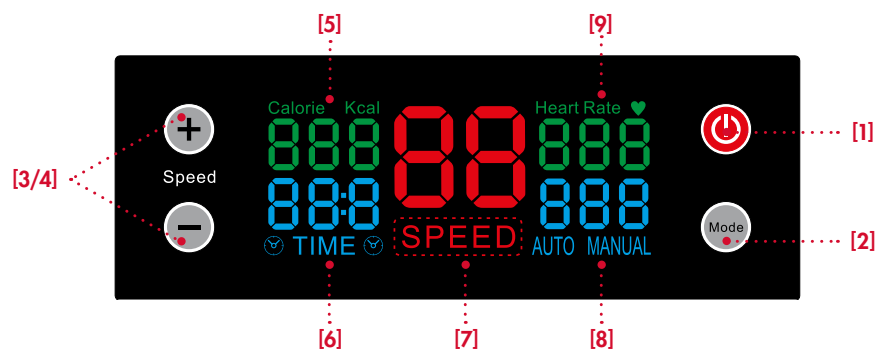
- Soha ne használjon hegyes, vagy éles tárgyakat.
- Mindig ügyeljen a helyes testtartásra, hogy az ízületek, vagy szervek sérülését elkerülje.
- Soha ne tegye a fejét, vagy mellkasát közvetlenül a PowerBoard 3.0 -ra.
- Olyan gyakorlatokat, amelyek során a fej a PowerBoard 3.0 közelében van (pl. fekvőtámasz, alkartámasz, oldaltámasz, stb.) soha ne végezzen 50-es intenzitás-fokozat fölött.

# A csomag tartalma



- PowerBoard 3.0
- Távirányító
- Hálózati kábel
- Edzés-DVD
- Edzéstervet

# Kijelző



[1] **ON|OFF** A PowerBoard 3.0 be- és kikapcsolásához.

[2] **MÓD** Ezekkel a gombokkal különböző beállításokat választhat.

- Kézi program (egyéni)
  - Automata program (előre beállított: 1 – bemelegítés, 2 – felfrissítés, 3 – szakaszos)
  - Idő-mód (1 – 15 perc)
- Az automata programoknál a sebesség és az idő nem változtatható. Ezek előre be vannak állítva.

[3] **+ / -** Ezekkel a gombokkal állíthatja be a futamidőt (1 – 15 perc).

[4] **SPEED + / -** Ezekkel a gombokkal kézi üzemmódban szabályozhatja a sebességet (1 – 99 fokozat).

[5] Pillanatnyi kalóriafigyaszítás.

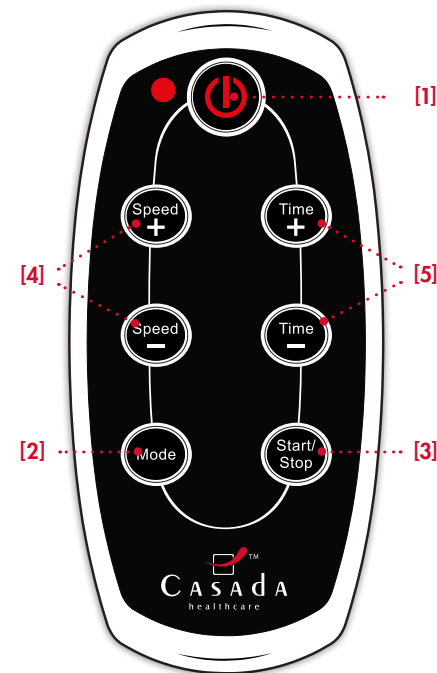
[6] Maradék futamidő. Ha a kijelzőn **TIME** villog, akkor az idő-módban van.

[7] Aktuális sebességfokozat.

[8] A választott módozatot mutatja. Ha a kijelzőn **AUTO** villog, akkor az automata program-módban van. Ha a kijelzőn **MANUAL** villog, akkor a kézi program-módban van.

[9] Rendes tengelykapcsoló a pulzus-senzonnal. Ki mutatja az aktuális szív nit must.

# Távvezérlő



1 | **ON|OFF**  
A PowerBoard 3.0 be- és kikapcsolásához.

2 | **MÓD**  
Ezekkel a gombokkal különböző beállításokat választhat.

- Kézi program (egyéni)
- Automata program (előre beállított: 1 – bemelegítés, 2 – felfrissítés, 3 – szakaszos)
- Idő-mód (1 – 15 perc)

Az automata programoknál a sebesség és az idő nem változtatható. Ezek előre be vannak állítva.

3 | **START|STOPP**  
Itt indítja, ill. állítja meg a programokat.

4 | **SPEED + / - (SEBESSÉG +/-)**  
Ezekkel a gombokkal kézi üzemmódban szabályozhatja a sebességet (1 – 99 fokozat).

5 | **TIME (IDŐ; CSAK KÉZI ÜZEMMÓDBAN) + / -**  
Ezekkel a gombokkal állíthatja be a futamidőt (1 – 15 perc).



## Felszereltség | Funkciók



A PowerBoard 3.0-t megbízható, nagyteljesítményű motorral, kifinomult csillapító rendszerrel, valamint gumi állólábakkal szerelték fel. Ezek az előnyök tökéletes stabilitást garantálnak és csökkentik a zajt használat közben.



Az alján lévő, okosan felszerelt szállítógörgők garantálják az optimális mozgathatóságot és hordozó fogantyúnak is használhatók.



A PowerBoard 3.0 beépített Bluetooth funkciójának köszönhetően kényelmesen felügyelheti az edzését. Ehhez csak egy Bluetooth-os pulzusmérő órára lesz szüksége. A vezeték nélküli összekötés után az edzésének adatait és az edzés előrehaladását tárolhatja és dokumentálhatja olyan applikációkban, mint a Runtastic, Runkeeper, MyFitness App stb.



A különböző automatikus programok mellett (részleteket lásd [2] Automatikus programok), a PowerBoard 3.0 nagyon egyszerűen, kézzel is beállítható. Mindegy milyen edzettségi szinten van: edzetlen, néha sportol, rendszeresen sportol vagy profi sportoló, az edzés MINDENKINEK egyszerű és személyre szabható.

A digitális kijelző kimutatja, hogy melyik program aktív, mennyi ideig tart az edzés és milyen intenzitással edz.

## Automata programok

### AUTOMATA PROGRAMOK

#### Bemelegítés

Perc	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Sebesség	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

#### Felfrissülés

Perc	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Sebesség	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

#### Szakasz

Perc	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Sebesség	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

POWER BOARD®

# Nyugalmi pulzus

A nyugalmi pulzus a fitnessz fokmérője. Minél alacsonyabb, annál jobb. A legjobb reggel, közvetlenül ébredés után fekvő helyzetben érdemes mérni, amikor testileg még teljesen ellazult állapotban vagyunk. Hüvelyk- és mutatóujjunkkal a bal csuklón, vagy a

nyaki ütőéren úgy, hogy 15 másodpercig számoljuk a szívverések számát, amit 4-gyel megszorunk, vagy pulzuszámolóval mérjük.

## FÉRFIAK

FITNESSZ	KOR					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Atletikus	49-55	49-54	50-56	50-57	51-56	50-55
Kiváló	56-61	55-61	57-62	58-63	57-61	56-61
Jó	62-65	62-65	63-66	64-67	62-67	62-65
+ átlag	66-69	66-70	67-70	68-71	68-71	66-69
Átlag	70-73	71-74	71-75	72-76	72-75	70-73
- átlag	74-81	75-81	76-82	77-83	76-81	74-79
rossz	82+	82+	83+	84+	82+	80+

## NŐK

FITNESSZ	KOR					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Atletikus	54-60	54-59	54-59	54-60	54-59	54-59
Kiváló	61-65	60-64	60-64	61-65	60-64	60-64
Jó	66-69	65-68	65-69	66-69	65-68	65-68
+ átlag	70-73	69-72	70-73	70-73	69-73	69-72
Átlag	74-78	73-76	74-78	74-77	74-77	73-76
- átlag	79-84	77-82	79-84	78-83	78-83	77-84
rossz	85+	83+	85+	84+	84+	84+

# Kalóriaszámláló

A PowerBoard 3.0 kalóriaszámlálója új funkció a még nagyobb hatékonyságért.

A kijelzett / elhasznált kalória átlagos irányérték, amely egyenletes edzés mellett elérhető. A PowerBoard 3.0-re helyezkedéssel mozgás nélkül valamennyivel kevesebb kalóriát használ el, mint egy közepes megterhelést jelentő átlagos edzésegységgel.

A kalóriaszámláló az adatokat irányértékekből számolja, amelyek több sporttevékenységből tevődnek össze. Az átlagos irányértékek származása a könnyű sétától a gyors futásból át a súlyllyal és anélkül végzett normál Work-out gyakorlatokig terjed. A kalóriaszá-

mítás ezen sportágak 85 kg-os átlagsúlyra vetített kalóriafelhasználásának összértékéből történik.

Az alkalmazott módszer általi kalóriafelhasználás elég valószerűnek tekinthető. Másodpercre pontosan történik a számítás, így sebességváltáskor a kalóriaszámlálás folyamatosan újra zajlik a pontos fogyásiás matatására.

## Edzés-áttekintés

A PowerBoard 3.0-val végrehajtott edzés ajánlott ideje hetente 3-szor 10 perc.

A teljes testet érintő tervet személyi edző dolgozta ki és ez segíti Önt céljai elérésében. Természetesen bármikor kedve és személyes igénye szerint változtathatja az edzés tartamát és intenzitását. Gondoljon rá, hogy minden edzés-egység előtt kötelező az ésszerű bemelegítés, amit semmikép-

pen ne hagyjon el. 5 percnyi bemelegítés elegendő ahhoz, hogy készen álljon az edzésre. Számos gyakorlatot végezhet a PowerBoard 3.0-val. Ha új ötletekre, vagy változatosságra vágyik, nézegessen a témában az interneten, vagy érdeklődjön PowerBoard 3.0 kereskedőjénél.

EDZÉS-DVD  
MELLÉKLET

ZONA MUSCULAR	GYAKORLATOK				
<b>Mell</b>	Könnnyített fekvőtámasz	Klasszikus fekvőtámasz	Repülő mozgás (vibrációs súlyzóval)	Fekvenyomás (vibrációs súlyzóval)	Statikus fekvőtámasz
<i>Ismétlés/idő</i>	20	20	20	20	20
<b>Hát</b>	Alkartámasz	Evezés (vibrációs súlyzóval)	Evezés két karral (vibrációs súlyzóval)	Keresztemelés (vibrációs súlyzóval)	Húzás előrehajolva
<i>Ismétlés/idő</i>	60 másodperc	2x 20	20	20	20
<b>Has</b>	Lábnyújtás	Könyök a térdhez	Oldlatámasz	Oldalemelés	
<i>Ismétlés/idő</i>	20	2x 20	2x 15	2x 15	
<b>Fenék</b>	Lábemelés (nyújtott láb)	Lábemelés (hajlított láb)	Statikus híd	Aktív híd	Statikus híd (lábemeléssel)
<i>Ismétlés/idő</i>	2x 20	2x 20	30 másodperc	10	2x 15
<b>Láb és vádli</b>	Térdhajlítás	Statikus támadóállás	Aktív támadóállás	Lábujjra emelkedés állva	
<i>Ismétlés/idő</i>	30 másodperc	2x 30 másodperc	2x 15	60 másodperc	
<b>Váll és kar</b>	Oldalemelés	Mellső emelés	Bicepsz-erősítés	Fekvenyomás (vibrációs súlyzóval)	Statikus fekvőtámasz
<i>Ismétlés/idő</i>	15	15	20	20	20



TÉGY  
ÖNMGADÉRT.

Az alábbi táplálkozási tanácsok 7 napra szólnak megfelelnek a kiegyensúlyozott, egészséges és célorientált táplálkozásnak. Egyszerűen folytassa ezt a táplálkozást 7 nap múlva.

Általában az alábbi pontokra ügyeljen, hogy a napi táplálkozása jó alapon nyugodjon:

1. Igyon sok vizet! Legjobb a mentes víz vagy a csapvíz (ez a legjobban ellenőrzött és legegészségesebb víz). Naponta 2 liter javasolt.
2. A 3 nagy étkezés helyett ugyanazt a mennyiséget ossza el 5 vagy 6 kisebb étkezésre.
3. Egyen értékes és jó szénhidrátokat (semennyi vagy kevés cukrot! Ehelyett hosszúláncú szénhidrátokat, melyeket pl. a rizs, a tészta, a kenyér tartalmaz).
4. Kerülje ill. csökkentse az alkoholfogyasztást, mert gátolja az anyagcserét.
5. Részesítse előnyben a növényi zsírokat az állati zsírok helyett.
6. Próbálja meg, hogy nem eszik 18.00 óra után már szénhidrátot.

Az interneten számos tápérték táblázat található, melyek segítenek Önnek, hogy gyorsan áttekinthesse, hogy mely élelmiszerek tartalmaznak pl. kevés semennyi szénhidrátot.

## &lt; Nap

## 1

## Reggeli

1 közepes adag müzli sovány tejjel vagy cukrozatlan szójatejjel, ehhez egy teli marok áfonya,  
1 kanál méz vagy barna cukor  
1 csésze zöld tea

## Ebéd

1 közepes sütni való burgonya, 1 ek olívaolaj.  
1 fejes saláta, 2 paradicsom szeletelve, esetleg paprika/fűszerek  
2 tk olívaolajjal + citromlé  
1 csésze zöld tea

## Vacsora

Grillezett vagy párolt lazacfilé, 1 ek citromlével fűszerezve  
1 adag brokkoli (párolt), cukkini és paprika, 1 csésze kamillatea  
1 tk mézzel

## Étkezések között

1 alma vagy körte szeletelve vagy 1 marék dió / tökmag

## &lt; Nap

## 2

## Reggeli

1 szelet teljes kiőrlésű toastkenyér, sovány túró,  
1 buggyantott tojás, bors a fűszerezéshez  
1 csésze zöld tea

## Ebéd

1 csésze teljeskiőrlésű tészta paradicsomszósszal (kevés zsír),  
½ doboz tonhal (saját levében), bors a fűszerezéshez  
1 csésze zöld tea

## Vacsora

2 grillezett csirkecomb filé, 1 közepes tál grillezett zöldség (pl. sárga paprika, cukkini, 1 kicsi piros hagyma)  
1 csésze zöld tea

## Étkezések között

1 teli marok bogyós gyümölcs, 1 körte vagy 1 alma

## 3

## &lt; Nap

## Reggeli

1 omlett 3 tojásfehérjéből, 1 paradicsom szeletelve és egy pár vágott, friss gomba, kevés tej, borssal fűszerezve.  
Ehhez ½ Grapefruit, 1 csésze zöld tea

## Ebéd

2 makrélafile (füstölt vagy grillezett)  
3 nagy paradicsom szeletelve (hidegen vagy grillezve),  
2 rizspufló,  
1 csésze zöld tea

## Vacsora

1 csésze barnarizs, ehhez egy grillezett tonhal steak és egy kevés pirított zöldség (cukkini, padlizsán)  
1 csésze kamillatea egy tk mézzel

## Étkezések között

1 tál popcorn (zsír nélkül), 1 mandarin

## 4

## &lt; Nap

## Reggeli

1 közepes adag müzli sovány tejjel vagy cukrozatlan szójatejjel,  
1 banán szeletelve és egy tk fahéj,  
1 csésze zöld tea

## Ebéd

1 nagy tál zöldségleves,  
1 szelet teljes kiőrlésű toastkenyér sovány túróval  
1 kis gyümölcssaláta,  
1 csésze zöld tea

## Vacsora

2 grillezett csirkemell file, ehhez egy fejessaláta balzsameccettel és egy kis vékonyra reszelt retekkel.  
1 sült alma (20 perc) 2 teáskanál sovány joghurt és egy pár mazsola.  
1 csésze kamillatea egy tk mézzel

## Étkezések között

½ grapefruit / 1 teli marok sózatlan mogyoró

## 5

## &lt; Nap

## Reggeli

1 nagy gyümölcssaláta 2 evőkanál búzapehellyel  
1 csésze zöld tea

## Ebéd

4 nagy répa, hámozott és szeletekre vágott,  
½ tubus humusz (zsírsegény), ¼ görögdinnye felszeletelve  
ehhez egy teli marok sózatlan mogyoró  
1 csésze zöld tea

## Vacsora

1 nagy tál vegyes zöldség (olajjal enyhén beszórvva) és 8 – 12 óriás garnéla, kevés fokhagymás bors és 1 evőkanál szójaszósz  
1 csésze kamillatea 1 tk mézzel

## Étkezések között

1 kiwi, 1 kis tál zsírsegény popcorn

## 6

## &lt; Nap

## Reggeli

1 kis tál müzli (hozáadott cukor nélkül)  
egy kis zsírsegény joghurttal és 2 tk mézzel,  
1 csésze zöld tea

## Ebéd

1 sült édesburgonya egy tk olivajjal  
1 nagy fejessaláta ½ doboz tonhal, kevés balzsamecet + bors  
1 csésze zöld tea

## Vacsora

1 cső főtt kukorica ½ teáskanál olvasztott vajjal,  
1 grillezett paprikahüvely,  
2 grillezett csirkemell file, borssal fűszerezve  
1 csésze kamillatea 1 tk mézzel

## Étkezések között

1 körte vagy 1 alma, 1 teli marok sózatlan mogyoró



> Nap



Reggeli

- 1 közepes tál zabpehely zsírszegény tejjel vagy cukrozatlan szójatejjel, ehhez egy teli marok bogyós gyümölcs és
- 1 tk méz vagy barna cukor
- 1 csésze zöld tea

Ebéd

- 4 rizspufló,
- 1 tál zsírszegény túró ananász darabokkal,
- 1 banán
- 1 csésze zöld tea

Vacsora

- 1 grillezett vagy párolt lazacfilé, ehhez párolt spárga és egy kevés brokkoli, (citromlével és sóval fűszerezve)
- 1 csésze kamillatea 1 tk mézzel

Étkezések között

- 1 kis tál vegyes bogyós gyümölcs
- 2 tk natúr joghurttal + 1 tk méz

Sok sikert!



# Testtömegindex

A Testtömegindex (BMI) az ember súlyának (testtömegének) értékelésére szolgáló mérőszám. Mivel a túlsúly egy világszerte növekvő probléma, a testtömegszámot mindenek előtt az erre vonatkozó veszélyeztettségre való utalásra használják.

A BMI a testtömeg testfelületre vonatkozó értéke, amelyet a testmagasság négyzetéből számolnak ki. A BMI tehát egy iránymutató érték, hiszen nem veszi figyelembe a testalkatot és a nemet, valamint a testtömeg egyéni zsír- és izomszövet-összetételét.

**AZ OPTIMÁLIS TESTTÖMEG-INDEX (BMI) ÉLETKORONKÉNT**

Kor	optimális BMI
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
65 évnél idősebb	24-29

$$\text{BMI} = \frac{\text{testtömeg (kg)}}{\text{magasság}^2 \text{ (m)}}$$

	FÉRFI BMI	NŐI BMI
Alacsony súly	20 alatt	19 alatt
Normál súly	20-25	19-24
Túlsúly	26-30	25-30
Elhízás	31-40	31-40
Erős elhízás	40 fölött	40 fölött

# Ellenjavallatok

## Mindenekelőtt 15Hz-es frekvenciatartományban!

- akut migrénes rohamok
- friss implantátumok mint pl. csípőprotézis, vagy térdprotézis
- friss törések
- epekő, vagy vesekő
- vénagyulladás, trombózis
- epilepszia
- daganat és áttét, csontrák
- akut gyulladásos panaszok
- akut megbetegedések
- szívritmusszabályozó
- várandósság
- nagyfokú csontritkulás ebből eredő törésekkel
- súlyos cukorbetegség erős keringési zavarokkal (gangréna, ideghártya)
- 6 hónapnál frissebb fém- és kerámia implantátumok az edzendő testtájékokon
- friss sebek és műtétek
- 6 hónapnál frissebb stentek és bypass az edzendő testtájékokon
- kezeletlen magasvérnyomás
- nyha > i. fokozatú súlyos szívelégtelenség
- friss csonttörések
- sérvek (szalagszakadások)

## A vibrációs edzés esetleges mellékhatásai

- bizsergés az izmokban
- bőrvizketés
- fájdalom fokozódása a túl nagy intenzitású edzés következtében
- átmeneti vérnyomás-esés
- rövidtávú vércukorszint-csökkenés

## Az ellenjavallatokat minden esetre nézve kötelezőnek kell tekinteni?

Ha érintett a fenti ellenjavallatok egyikében, az nem jelenti, hogy teljességgel tiltott az Ön számára a vibrációs edzés. Ilyen esetben javasoljuk, hogy egyeztessen egy orvossal. A vibrációs terület megszokott terápiájának kiegészítéséül is szolgálhat, amennyiben ezt egy orvos, vagy gyógytornász javasolja.

# Hibakeresés

HIBA	MEGOLDÁS
A távvezérlés nem működik megfelelően.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ellenőrizze, hogy az elemek helyesen vannak-e behelyezve a távirányítóba.</li><li>• Adott esetben cserélje ki az elemeket.</li></ul>
A készülék nem működik.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ellenőrizze a vezeték és a konnektor, valamint a készülék csatlakozását.</li><li>• Próbálja meg aktiválni a készüléket a távvezérlővel és a készülék bekapcsológombjával.</li></ul>
A készülék ki nem választott funkciókat produkál önmagától (Kivétel: Automata programok).	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kapcsolja le a készüléket, válassza le a hálózatról, várjon 20 másodpercet Azután dugja vissza a hálózati csatlakozót a konnektorba és kapcsolja vissza a készüléket (újraindítás hibás működés esetén).</li></ul>
Zavart jel.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Az Ön PowerBoard jának és Pulzus szenzorának tökéletes működését a közelében található több zavarforrás is gátolhatja. Változtassa meg a pozícióját és indítsa újra a jel keresését.</li></ul>

## FIGYELEM

A zavart jeleket elektromágneses akadályok magyarázhatják. Ezek magas feszültségű áramvezetékek, közlekedési lámpák, elektromos vasútak, autóbuszok vagy villamosok, televízió készülékek, motorbiciklik, kerékpár számítógépek, néhány motorizált tréning eszköz, mobiltelefonok közelében vagy elektromos biztonsági sorompókon történő áthaladásakor jelentkezhetnek. Ezek ismételten a szívfrekvencia pontatlan mérési értékeit eredményezhetik.

Amennyiben az esetleges működési hibákat nem oldják meg a fenti megoldások, vagy más problémák lépnek fel, úgy szakszerű és egyéni megoldásokért lépjen kapcsolatba Casada-partnerével. Casada partnere szívesen segít Önnek a hibák gyors és hozzáértő megszüntetésében.

# Tárolás | Ápolás

Rendszeres ápolással megnöveli a PowerBoard 3.0 élettartamát és egyben gondoskodik a folyamatosan biztonságos üzemelésről.

1. Javasolt tárolás: Szárazon, pormentesen. Kérjük, tekerje fel a vezetékét.
2. Tartsa távol a PowerBoard 3.0-t folyadéktól és nyílt lángtól távol.
3. Tisztítsa a készüléket egy száraz, puha kendővel.
4. Használat után válassza le a PowerBoard 3.0-t az áramhálózatról.

# Műszaki adatok

**Amplitúdó:** +/- **4,5 mm**    **Löklet:** **0 – 9 mm**  
 terület 1: +/- 1,5 mm    3 mm  
 terület 2: +/- 3 mm    6 mm  
 terület 3: +/- 4,5 mm    9 mm

**Frekvencia:** 8 – 22 Hz

**Sebesség:** 1 – 99. fokozat

**Maximális terhelés:** 120 kg kétlábú helyzetben

**Feszültség:** AC 220 – 240 V ~ 50/60 Hz

**Fogyasztás:** max. 250 Watt rendeltetészerű használatnál

**Karton mérete:** 85 x 50 x 20 cm

**Fedélzet mérete:** 79 x 48 x 14,5 cm

**Súly:** 26 kg

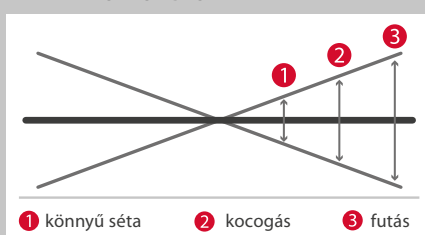
**Orvostechnikai eszköz:** nein



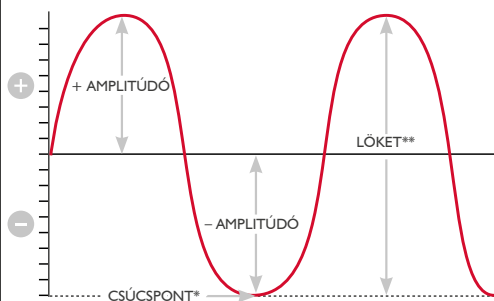
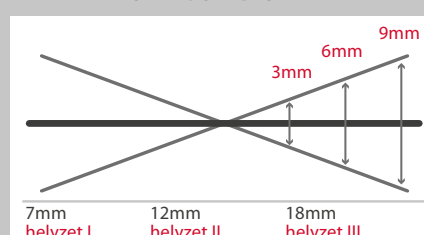
## Útmutatás:

A PowerBoard 3.0 egyoldalú terhelésekor kérjük, először mindig középre és két lábbal álljon a készülékre, majd onnan oszlassa el egyenletesen a súlyt.

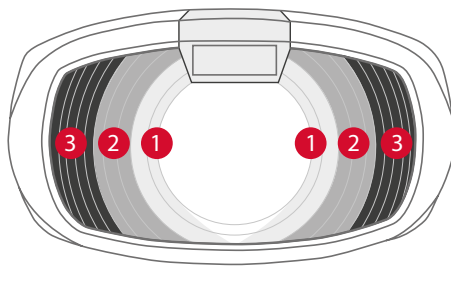
## ALTERNÁLÓ MOZGÁS



## HELYZET A POWERBOARD-ON



\* Sommet



# EU – Megfelelőségi nyilatkozat

Megfelel a LVD directive (2014/35/EC)

EMC directive (2014/30/EU)

EMF directive (2013/35/EU)

RED directive (2014/53/EU) európai irányelveknek.

# Garanciális rendelkezések

A kereskedő a hátoldalon leírt termékre a törvényben meghatározott jótállási időt biztosítja. A garancia a vásárlás napjától érvényes. A vásárlás időpontja a vásárlást igazoló bizonylattal igazolható.

A kereskedő a Németországban nyilvántartásba vett termékeket, amelyeknél hibát állapított meg, díjmentesen megjavítja vagy kicseréli. Ennek feltétele a hibás termék beküldése a vásárlást igazoló bizonylattal együtt a jótállási vagy garanciális idő lejártá előtt. A garancia érvényét veszti, amennyiben egy hiba megállapítása után a garanciaigény például külső hatások vagy olyan javítás vagy módosítás eredményeként merül fel, amit nem a gyártó vagy a hivatalos forgalmazója hajtott végre.

- nem megfelelő használatból eredő elhasználódás
- kereskedelmi használat, pl. tömeges használat, többszöri használat időnként 40 perces szünetek nélkül
- ha a készüléket hő, nedvesség vagy folyadék éri
- hegyes és/vagy éles tárgyak okozta károk
- szándékos rongálás, nem rendeltetészerű használat, túlterhelés vagy baleseti károk
- háziállatok által okozott károk és szennyeződés
- pl. test- vagy hajápolószerek révén kialakult szennyeződés
- sav-, oldószer- vagy alkohol-tartalmú szerek használatából eredő károk

Az eladó által vállalt garancia a termék javítására, illetve cseréjére korlátozódik. E garancia keretében a gyártó, illetve az eladó nem vállal további felelősséget és nem felelős a használati útmutató figyelmen kívül hagyásából és/vagy a termék helytelen használatából eredő károkért. Amennyiben a gyártó a termék vizsgálatánál megállapítja, hogy a garanciális követelés olyan hibára vonatkozik, amelyre nem érvényes a garancia, illetve a jótállási idő lejárt, az ellenőrzés és a javítás költségeit a vevő köteles viselni. Casada, mint gyártó, hibátlan áru kiszállítását garantálja a vevők/partnerek részére. Bizonyított gyártási hibák bejelentés és visszaigazolás után cserére jogosultak.

Jogi nyilatkozat: Valamennyi tartalom nem gyógyító hatásra vonatkozó kijelentés. Betegségek és más fizikai rendellenességek diagnosztizálása és gyógyítása orvosok, természetgyógyászok vagy terapeuták által végzett kezelést igényel. Az adatok kizárólag tájékoztató jellegűek és nem használhatók orvosi kezelés helyettesítésére. Minden felhasználót arra kérnek, hogy alapos vizsgálattal, és ha szükséges, szakemberrel való konzultációt követően állapítsák meg, hogy az alkalmazások az adott esetben előnyösek-e. Bármely alkalmazás vagy terápia a felhasználó saját felelősségére történik. Elhatároljuk magunkat bármely gyógyító hatásra vonatkozó kijelentéstől vagy ígérettől.



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 © 2019 CASADA International GmbH. Alle Rechte vorbehalten.