



v relaxmyway



# POWERBOARD 2.1



< relaxmyway

С момента своего основания в 2000 году название CASADA тесно связано с высококачественными продуктами в сфере велнеса и фитнеса.

Сегодня оборудование CASADA продается в 37 странах по всему миру. Продукты CASADA отличаются не только постоянно развивающимися технологиями, неповторимым дизайном и четкой направленностью на улучшение качества жизни, но и надежным и превосходным качеством.

## Мы поздравляем Вас с покупкой

Купив наш тренажер, Вы доказали свою приверженность здоровому образу жизни.

Чтобы Вы могли как можно дольше пользоваться преимуществами нашего оборудования, мы просим Вас внимательно прочитать и соблюдать указания по безопасности.

Мы желаем Вам приятного пользования Вашим личным тренажером PowerBoard 2.1.

## Содержание

88	Указания по безопасности
89	Технические данные
90	Показания
92	Противопоказания
93	Оснащение / функции
93	Дисплей
94	Дистанционное управление
95	Обзор тренировок
96	Поиск неисправностей
96	Хранение / уход
96	Декларация соответствия ЕС
97	Счетчик калорий
97	Индекс массы тела
98	Пульс в покое
99	Гарантийные обязательства

# Указания по технике безопасности



Перед вводом данного тренажера в эксплуатацию внимательно прочитайте следующие указания по безопасности, что поможет Вам обеспечить бесперебойную работу прибора и оптимальное использование его функций. Пожалуйста, сохраняйте настоящее руководство по эксплуатации!

- Данный тренажер соответствует принятым техническим правилам и действующим положениям по безопасности.
- Данный прибор не требует технического обслуживания. Возможный необходимый ремонт может проводиться только уполномоченными специалистами. Ненадлежащее использование, а также неавторизованный ремонт запрещены по соображениям безопасности и ведут к потере гарантийных обязательств.
- Ни в коем случае не беритесь за штекер мокрыми руками.
- Избегайте контакта прибора с водой, высокими температурами, а также прямыми солнечными лучами.
- Во избежание короткого замыкания при длительном неиспользовании прибора выньте сетевой кабель из розетки.
- Не используйте поврежденные штекеры, шнуры или незакрепленные патроны. При повреждении штекера или шнура они должны быть заменены производителем, сервисным представителем или квалифицированным персоналом. При нарушении работы немедленно отключите подачу тока. Ненадлежащее использование или использование не по назначению исключает ответственность за возникший ущерб.
- Согласно общепринятому мнению вибрационные тренировки не рекомендуются детям до 13 лет. Других возрастных ограничений не существует.
- Во избежание чрезмерной нагрузки не превышайте следующее максимальное время тренировки:

**Степень тренированности – без спортивной подготовки:**  
15 минут при  
1-3 тренировках в неделю

**Степень тренированности – нерегулярные занятия спортом:**  
30 минут при 1-4 тренировках в неделю

**Степень тренированности – хорошая спортивная форма:**  
45 минут при  
1-6 тренировках в неделю

## ВНИМАНИЕ!

Даже хорошо натренированные спортсмены должны начинать тренировки постепенно, поскольку вибрация представляет собой совершенно новую форму нагрузки для мышц. Со временем интенсивность тренировок можно постепенно повышать, например, посредством более высокой частоты, увеличением динамических упражнений или сокращением пауз.

- Ни в коем случае не используйте острые предметы.
- Во избежание причинения вреда суставам и органам всегда следите за правильным положением тела.
- Ни в коем случае не кладите голову или грудную клетку непосредственно на PowerBoard 2.1.
- Если вибрационные тренировки были предписаны врачом по медицинским соображениям (лечение болезней и поддержание здоровья), то тренировки должны разрабатываться вместе с лечащим врачом.
- При упражнениях, где голова находится вблизи PowerBoards 2.1 (напр., отжимания, упоры на предплечьях, боковые упоры и т.д.), ни в коем случае не тренируйтесь с интенсивностью выше степени 10!

# Технические характеристики

<b>Амплитуда:</b>	0-18 мм на средней точке: 7 мм во внутренней зоне: 12 мм во внешней зоне: 18 мм
<b>Частота:</b>	5,6 – 13,6 Гц
<b>Скорость:</b>	Степень 1-20
<b>Максимальная нагрузка:</b>	120 кг при положении на двух ногах
<b>Напряжение:</b>	AC 220-240 В ~ 50/60 Гц
<b>Энергопотребление:</b>	максимум 250 Ватт при надлежащем использовании
<b>Размер коробки:</b>	85 x 50 x 20 см
<b>Размер платформы:</b>	79 x 48 x 14,5 мм
<b>Вес:</b>	22 кг

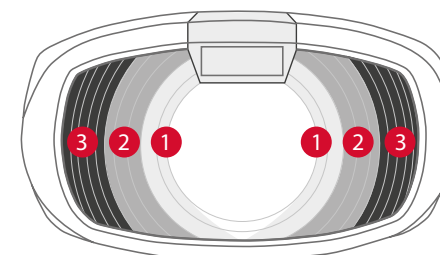
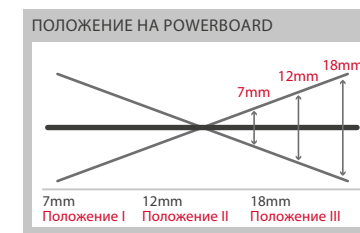
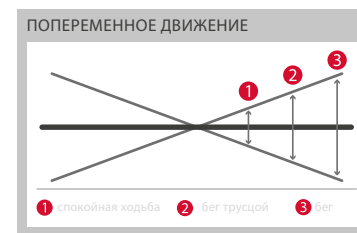
USA / CANADA

<b>voltage:</b>	AC 110-120 V ~ 50/60 Hz
<b>rated power:</b>	220 Watt
<b>box dimensions:</b>	85 x 50 x 20 cm
<b>product dimensions:</b>	79 x 48 x 14,5 cm
<b>weight:</b>	22 kg



## Указание:

При односторонней нагрузке PowerBoards 2.1 необходимо сначала вставить на доску двумя ногами по центру и уже затем перемещать вес в сторону.



# Показания

## ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ ПОКАЗАНИЯ

- Боли в спине различного происхождения (облегчение болей благодаря улучшению расслабления мышц, растяжки и координации, заглушение болевых рецепторов)
- Нарушения осанки (укрепление мышц и улучшение осанки)
- Сколиоз (повышение стабильности)
- Дефекты стопы (укрепление мускулатуры свода стопы)
- Дефицит мышечной силы после обездвиживания, несчастного случая, травмы (улучшение функций мышц)
- Мышечная гипертония, слишком высокое мышечное напряжение (снижение мышечного напряжения)
- Грыжа межпозвоночного диска, кроме острых форм (развитие локальной мышечной системы)
- Дегенеративные заболевания позвоночника (уменьшение боли, стабилизация)
- Остеопороз (улучшение прочности костей и наращивание массы кости)

## СПОРТИВНО-МЕДИЦИНСКИЕ ПОКАЗАНИЯ

- Улучшение спортивной формы (рост мышц, улучшение координации, быстроты и подвижности параллельно со специфическими для данного вида спорта тренировками)
- Спортивные травмы (улучшение обмена веществ, быстрое восстановление подвижности поврежденной ткани, сокращение срока начала тренировок)

## НЕЙРОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАНИЯ

Спастические параличи

- Паркинсон (уменьшение повышенного мышечного напряжения и дрожи (тремор), улучшение координации и осанки)
- Рассеянный склероз (регулирование мышечного напряжения, укрепление мышц, улучшение осанки и контроля мочевого пузыря и прямой кишки)
- Апоплексический удар (снижение спастики, повышение мышечной силы, ускоренная мобилизация и реабилитация)
- Поперечный паралич (регулирование напряжения, тренировка плечевой и опорной мускулатуры, улучшение координации, расслабления, улучшение контроля движений и скорости, поддержка тренировок на беговой дорожке при полном поперечном параличе, значительное повышение сил и снижение боковых перекосов в походке)
- Паралич разгибателя стопы, например, после грыжи межпозвоночного диска (улучшение контроля моторики и повышение мышечного тонуса)

# Показания

- Парез сплетения, паралич плечевых нервов, например, после аварии на мотоцикле (улучшение контроля моторики и повышение мышечного тонуса, укрепление мышц)
- Нарушение равновесия (улучшение равновесия и профилактика падений)

## ВНУТРЕННЯЯ МЕДИЦИНА

- Нарушения артериального и венозного кровотока (облитерирующий атеросклероз периферических артерий) (улучшение кровотока, регулирование напряжения и мускулатуры сосудов)

## ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАНИЯ

- Потеря мышечной массы и ухудшение функции мышц (укрепление мышц, силовое развитие, улучшение координации, повышение мышечного тонуса)
- Остеопороз (рост костного вещества)
- Недостаток движения (улучшение подвижности благодаря укреплению мышц и силовому развитию, улучшение координации и равновесия)
- Ухудшение контроля осанки (повышение мышечного тонуса в глобальной и локальной мускулатуре туловища, улучшение осанки)
- Недержание мочи (улучшение удержания мочи и стула)
- Нарушения равновесия (снижение склонности к падению благодаря улучшению равновесия, укреплению мышц и поддержанию сенсомоторики; моторный контроль осанки и движений)

## УРОЛОГИЧЕСКИЕ И ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАНИЯ

- Недержание (улучшение контроля мочевого пузыря и прямой кишки)
- Ослабление тазового дна (улучшение контроля мочевого пузыря и прямой кишки, уменьшение болей в спине)
- Нестабильность позвоночника и таза после родов (силовое развитие и стабилизация осанки)

# Противопоказания

## Прежде всего в области частоты от 15 Гц!

- острые приступы мигрени
- недавно установленные имплантаты, например протезы бедра и колена
- свежие переломы
- камни в желчном пузыре или в почках
- воспаление вен, тромбозы
- эпилепсия
- опухоли и метастазы, рак костей
- острые воспаления
- острые заболевания
- кардиостимулятор
- беременность
- остеопороз в высокой степени с вызванными остеопорозом переломами
- тяжелый диабет с сильными нарушениями кровообращения (гангрена, сетчатка)
- металлические и керамические имплантаты в тренируемых участках тела, установленные до шести месяцев назад
- свежие раны и операции
- стенты и байпасы, установленные до шести месяцев назад
- не поддающееся лечению высокое давление
- тяжелая сердечная недостаточность в соотв. с пуна выше степени I
- свежие переломы костей
- грыжа (паховая грыжа)

## Возможные побочные эффекты вибрационных тренировок

- пощипывание в мышцах
- зуд на коже
- усиление болей вследствие высокой интенсивности тренировок
- временное снижение давления
- краткосрочный недостаток глюкозы в крови

## Стоит ли рассматривать противопоказания как абсолютные?

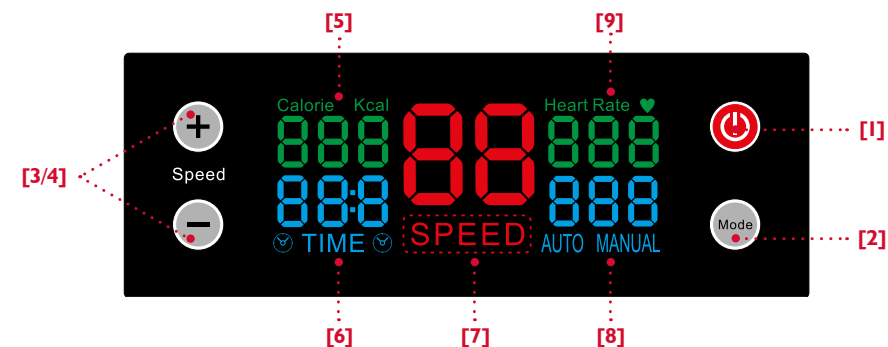
Если у Вас имеется одно из указанных противопоказаний, это не означает, что вибрационная тренировка для Вас абсолютно запрещена. В этом случае мы рекомендуем Вам проконсультироваться с Вашим врачом. Вибрационная платформа может использоваться в качестве дополнения к обычной терапии, если она была порекомендована Вам Вашим врачом или физиотерапевтом.

# Оснащение / функции

Тренажер PowerBoard 2.1 оснащен мощным, стабильным двигателем. Помимо различных автоматических программ (подробнее см. [2] Автоматические программы) тренажер PowerBoard 2.1 оснащен простыми в управлении ручными режимами работы. Независимо от Вашей спортивной формы: тренажер можно настроить ИНДИВИДУАЛЬНО для нетренированных пользователей, нерегулярно или регулярно занимающихся спортом или даже профессиональных спортсменов. На цифровом дисплее тренажера всегда отображается активированная программа, длительность тренировки и ее интенсивность.

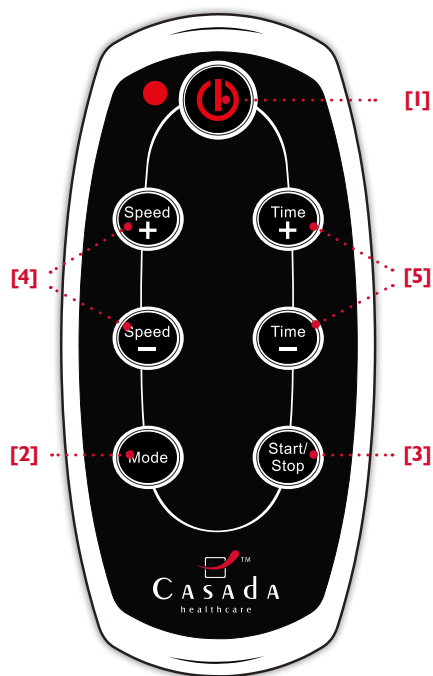
Установленные на тренажере PowerBoard 2.1 ролики обеспечивают высокую мобильность тренажера. Ролики можно также использовать в качестве ручек. Резиновые ножки прибора гарантируют прекрасную устойчивость и оптимальное шумопоглощение.

## Дисплей



- [1] **СТАРТ/СТОП** Здесь Вы можете запустить или остановить программу.
- [2] **MODE** При помощи этой кнопки можно выбрать различные настройки.
  - Ручная программа (индивидуально)
  - Автоматическая программа (предустановлено: 1 – разминка, 2 – восстановление, 3 – интервальная тренировка)
  - Временной режим (1-15 минут)При установке автоматической программы скорость и время тренировки изменить нельзя. В этом случае они являются предустановленными.
- [3] **+/-** При помощи этой кнопки можно установить временной режим (1-15 минут).
- [4] **Скорость +/-** При помощи этой кнопки можно настроить скорость в ручном режиме. (1-20)
- [5] Текущий расход калорий
- [6] Оставшееся время. При мигании показания **TIME** Вы находитесь во временном режиме.
- [7] Текущая степень скорости
- [8] Показывает выбранный режим. При мигании показания **AUTO** – Вы находитесь в автоматической программе. При мигании показания **MANUAL** – Вы находитесь в ручной программе.
- [9] Дисплей сердечного ритма: в сочетании с датчиком пульса показывает текущую частоту сердечных сокращений

# Дистанционное управление



## [1] ON/OFF

Для включения и выключения PowerBoards 2.1.

## [2] MODE

При помощи этой кнопки можно выбрать различные настройки.

- Ручная программа (индивидуально)
- Автоматическая программа (предустановлено: 1 – Warm Up, 2 – Refresh, 3 – Интервал)
- Временной режим (1-15 минут)

При установке автоматической программы скорость и время тренировки изменить нельзя. В этом случае они являются предустановленными.

## [3] СТАРТ/СТОП

Здесь Вы можете запустить или остановить программу.

## [4] СКОРОСТЬ +/-

При помощи этой кнопки можно настроить скорость в ручном режиме. (1-20)

## [5] TIME (только в ручном режиме)

При помощи этой кнопки можно установить временной режим (1-15 минут).

# Дистанционное управление

## АВТОМАТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

### Warm-Up

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

### Refresh

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

### Интервал

Минуты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Скорость	6	8	14	8	14	8	14	8	14	8	14	8	14	8	6

## Обзор тренировок

DVD С ТРЕНИРОВКАМИ ПРИЛАГАЕТСЯ

Рекомендуемое время тренировки на PowerBoard 2.1 составляет 3 раза в неделю по 10 минут.

Этот комплексный план тренировок для всего тела был разработан персональным фитнес-тренером и нацелен на достижение Ваших личных целей. Само собой разумеется, срок и интенсивность тренировок вы можете настроить в соответствии с Вашей физической формой и Вашими индивидуальными предпочтениями. Помните о том, что перед каждой тренировкой следует проводить обязательную разминку и ни в коем случае не пропускать ее. После пятиминутной разминки можно приступать к основным упражнениям. На тренажере PowerBoard 2.1 можно выполнять большое количество разнообразных упражнений. Если Вы хотите освоить новые упражнения или разнообразить свои тренировки, Вы можете найти новые упражнения в интернете или у Вашего продавца PowerBoard 2.1.

МЫШЕЧНЫЙ ОТДЕЛ	УПРАЖНЕНИЯ				
<b>Грудь</b>	Отжимание упрощенное 20	Отжимание классическое 20	Летающее движение (с виброгантелью) 20	Упражнение с гантелями (с виброгантелью) 20	Отжимание статическое 20
<b>Спина</b>	Упор на предплечьях 60 Секунда	Гребля (с виброгантелью) 2x 20	Гребля двумя руками (с виброгантелью) 20	Становая тяга (с виброгантелью) 20	Тяга верхнего блока с наклоном 20
<b>Живот</b>	Выпрямление ног 20	Локоть к колену 2x 20	Боковой упор 2x 15	Боковое скручивание 2x 15	
<b>Ягодицы</b>	Поднятие ноги (прямая нога) 2x 20	Поднятие ноги (согнутой ногой) 2x 20	Мостик статический 30 Секунда	Мостик активный 10	Мостик статический (с поднятием ноги) 2x 15
<b>Ноги и икры</b>	Сгибание колен 30 Секунда	Приседания ножницы статические 2x 30 Секунда	Приседания ножницы активные 2x 15	Поднятие икр стоя 60 Секунда	
<b>Плечи и руки</b>	Поднимание рук через стороны вверх 15	Передний подъем 15	Сгибание бицепсов 20	Упражнение с гантелями (с виброгантелью) 20	Отжимание статическое 20

# Поиск неисправностей

НЕИСПРАВНОСТЬ	УСТРАНЕНИЕ
Дистанционное управление не работает.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проверьте, правильно ли вставлены батарейки в пульт дистанционного управления.</li> <li>• При необходимости замените батарейки</li> </ul>
Прибор не выполняет никаких функций.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проверьте соединение силового кабеля с розеткой и прибором</li> <li>• Попробуйте активировать прибор через пульт дистанционного управления и кнопку включения</li> </ul>
Прибор самостоятельно выполняет функции, которые не были выбраны. (Исключение: автоматические программы)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выключите прибор и отсоедините его электросети, подождите 20 секунд. После чего снова вставьте сетевой штекер в розетку и включите прибор. (Перезапуск при сбое в работе)</li> </ul>
Сигнал помехи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Для того чтобы PowerBoard и Pulse Sensor работали должным образом необходимо обеспечить рядом малое количество источников помех. Измените свою позицию и выполните повторное сканирование для точного сигнала.</li> </ul>

## ВНИМАНИЕ

Электромагнитные блоки могут вызвать помехи сигнала. Помехи могут давать линии электропередач высокого напряжения, сигналы светофора, провода для электрических железных дорог, автобусов или трамваев, телевизоров, автомобильные двигатели, велосипедные компьютеры, некоторые моторизованные тренажеры, мобильные телефоны, или электрические ворота безопасности. Это может привести к неточным замерам измерениям сердечного ритма.

Если неисправности не могли быть устранены посредством указанных методов или при возникновении других проблем свяжитесь с Вашим партнером Casada для получения индивидуальной консультации. Ваш партнер Casada с удовольствием поможет Вам быстро и компетентно устранить возникшие неисправности.

# Хранение / уход

Благодаря регулярному уходу Вы можете продлить срок службы тренажера PowerBoard 2.1 и обеспечить его безопасную работу.

1. Рекомендуемое хранение: В сухом месте без пыли. Пожалуйста, при хранении скручивайте кабель.
2. Берегите PowerBoard 2.1 от попадания жидкостей и открытого огня.
3. Очищайте прибор мягкой сухой тряпкой.
4. После использования отсоедините PowerBoard 2.1 от электросети.

# Декларация соответствия ЕС

Соответствует директиве EMC 2014/30/EU, LVD 2014/35/EU.

# Счетчик калорий

Счетчик калорий PowerBoard 2.1 – это новая функция для еще более эффективного использования тренажера.

Отображаемые/ израсходованные калории представляют собой среднее ориентировочное значение, достигаемое при постоянных тренировках. При нахождении на PowerBoard 2.1 без движения Вы расходуете значительно меньшее количество калорий, чем при стандартной тренировке средней интенсивности.

Счетчик калорий рассчитывает данные на основе ориентировочных значений, складывающихся из разных спортивных тренировок. Расчет производится на основе средних значений от легкой прогулки и быстрого бега трусцой до нормальных занятий на тренажерах с дополнительным весом и без него. Расчет калорий составляется из общих результатов расхода калорий для этих видов спорта со средним весом в 85 кг.

Расчет калорий на основе применяемого метода отличается чрезвычайной реалистичностью. Он производится с точностью до секунды, а показания точного расхода постоянно перерасчитываются заново при каждом изменении скорости.

# Индекс массы тела

Индекс массы тела (ИМТ) представляет собой показатель для оценки веса (массы тела) человека. Поскольку проблема избыточного веса приобретает все большее значение во всем мире, индекс массы тела прежде всего используется для определения риска ожирения.

ИМТ представляет собой соотношение массы тела к поверхности тела, значение которой приблизительно рассчитывается как рост тела в квадрате. Таким образом ИМТ является лишь приблизительным ориентировочным значением, поскольку он не учитывает телосложение, пол и индивидуальное соотношение жировых и мышечных тканей человека.

## ОПТИМАЛЬНЫЙ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ) В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА

Возраст	Оптимальный ИМТ
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
старше 65 лет	24-29

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (kg)}}{\text{рост}^2 \text{ (m)}}$$

	ИМТ МУЖЧИН	ИМТ ЖЕНЩИН
Недостаточный вес	до 20	до 19
Нормальный вес	20-25	19-24
Избыточный вес	26-30	25-30
Ожирение	31-40	31-40
Сильное ожирение	больше 40	больше 40

## пульс в состоянии покоя

Пульс в состоянии покоя является определяющим показателем для фитнеса. Чем он ниже, тем лучше. Лучше всего измерять пульс с утра сразу после пробуждения в положении лежа, пока организм еще полностью расслаблен. Пульс измеряется на левом запястье или сонной артерии при помощи большого и указательного пальца, при этом отсчет ударов сердца осуществляется в течение 15 секунд и затем умножается на 4. Для измерения пульса также можно использовать пульсотохограф.

### МУЖЧИНЫ

ФИТНЕС	ВОЗРАСТ					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Атлетическая форма	49-55	49-54	50-56	50-57	51-56	50-55
Отлично	56-61	55-61	57-62	58-63	57-61	56-61
Хорошо	62-65	62-65	63-66	64-67	62-67	62-65
Удовлетворительно +	66-69	66-70	67-70	68-71	68-71	66-69
Удовлетворительно	70-73	71-74	71-75	72-76	72-75	70-73
Удовлетворительно -	74-81	75-81	76-82	77-83	76-81	74-79
Плохо	82+	82+	83+	84+	82+	80+

### ЖЕНЩИНЫ

ФИТНЕС	ВОЗРАСТ					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Атлетическая форма	54-60	54-59	54-59	54-60	54-59	54-59
Отлично	61-65	60-64	60-64	61-65	60-64	60-64
Хорошо	66-69	65-68	65-69	66-69	65-68	65-68
Удовлетворительно +	70-73	69-72	70-73	70-73	69-73	69-72
Удовлетворительно	74-78	73-76	74-78	74-77	74-77	73-76
Удовлетворительно -	79-84	77-82	79-84	78-83	78-83	77-84
Плохо	85+	83+	85+	84+	84+	84+

## Гарантийные обязательства

Продавец предоставляет на указанный прибор гарантию на установленный законом срок. Гарантийный срок начинается с момента покупки. Дату покупки необходимо подтвердить товарным чеком.

Продавец бесплатно ремонтирует или заменяет бракованные или неисправные приборы в пределах ФРГ. Сюда не относятся быстроизнашиваемые детали. Необходимым условием для исполнения гарантийных обязательств является отправка неисправного прибора с товарным чеком до истечения гарантийного срока.

Гарантийные обязательства пропадают в том случае, если после обнаружения неисправности ремонт прибора или его модификация были осуществлены неавторизованными для этого специалистами.

Гарантийные обязательства продавца ограничиваются ремонтом или заменой товара. В рамках гарантийных обязательств производитель или продавец не несет никакую другую ответственность и не отвечает за ущерб, возникший вследствие несоблюдения руководства по эксплуатации и/или ненадлежащего использования прибора.

Если при проверке прибора производителем будет установлено, что гарантийные требования выходят за рамки действия предоставленной гарантии, или что гарантийный срок завершился, расходы на проверку и ремонт прибора несет покупатель.

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

Авторские права на изображения и тексты защищены правом об авторских правах компании CASADA International GmbH и не могут использоваться без ее разрешения.

Copyright © 2017 CASADA International GmbH.

Все права защищены.





