

Ръководство за потребителя POWER BOARD



< relax in style



time to *relax*

WITH CASADA

Откакто е създадено през 2000 г, името CASADA е гаранция за висококачествени продукти на СПА и ФИТНЕС пазара. Днес, продуктите на CASADA се предлагат в 37 страни по целия свят.

Непрекъснатото развитие, уникалния дизайн и целенасочената ориентация към по-здравословен начин на живот, са нещата, които характеризират продуктите на CASADA, както и ненадминатото и надежно качество.

Поздравления!

Уважаеми клиенти,

С покупката на този фитнес уред, Вие показате загриженост за Вашето здраве. За да можете да се насладите на предимствата му в дългосрочен план, бихме искали да прочетете и да се придържате внимателно към инструкциите в това ръководство.

Пожелаваме Ви незабравими и приятни моменти с Вашия **POWER BOARD.**

Съдържание

- 5 Фитнес
- 6 Инструкции за безопасност
- 7 Технически данни
- 8 Оборудване/Функции
- 10 Дисплей
- 11 Дистанционно управление
- 12 Упражнения
- 14 Отстраняване на неизправности
- 15 Съхранение / Грижи
- 16 Декларация за съответствие
- 16 Калории и диети
- 17 Индекс на телесната маса
- 16 Диета
- 20 Сърдечен ритъм
- 21 Гаранционни условия

Фитнес



Физическото и психическо добро здравословно състояние, не само изисква редовна физическа активност, но също така и балансирана, хранителна диета. Фитнес оборудването се използва за укрепване на специфични области на мускулите, като ги стимулира и подобрява Вашето състояние.

Целевите упражнения увеличават Вашата способност да се съсредоточите и да учите, докато едновременно с това намаляват риска от болести като затлъстяване и инфаркт.

Инструкции за безопасност



Преди да използвате фитнес уреда, моля прочетете внимателно инструкциите, за да осигурите безпроблемното му функциониране и оптимален ефект.

Моля, пазете това ръководство!!!

- Фитнес уредът е в съответствие с всички европейски стандарти и действащи разпоредби за сигурност.
- Вашият уред има гаранционен срок, описан на издадената Ви при закупуването гаранционна карта. Всеки необходим ремонт може да бъде извършен само от оторизиран техник. Неправилното използване, както и неоторизираните ремонти са забранени, поради съображения за сигурност, тъй като това ще доведе до анулиране на гаранцията.
- Не позволявайте уреда да влиза в контакт с вода, високи температури, както и пряко излагане на слънце.
- Избягвайте да докосвате щепсела с мокри ръце.
- В случай на дълъг период на неизползване, изключете уреда от електрическата мрежа.
- За да се предотврати прекомерен стрес на мускулите и нервите, не превишавайте максималното време за тренировка - 2-3 седмично за по 10 минути.
- Не използвайте повредени щепсели, кабели или разхлабени гнезда. Ако щепселът или кабелите се повредят, те трябва да бъдат заменени от оторизирания сервиз. В случай на неизправност, незабавно прекратете връзката с електрозахранването. Злоупотреба или неправилно използване анулират гаранцията на Вашия уред.
- Не позволявайте на деца да използват фитнес уреда.
- Не използвайте остри предмети, за да не повредите уреда.
- Осигурете си правилна позиция на тялото, за да избегнете травми и наранявания на стави или връзки.
- Никога не поставяйте главата или гръдния си кош директно върху Power Board.
- Никога не използвайте упражнението с вибрация за медицински цели преди да сте се консултирали с Вашия лекар.

Инструкции за безопасност

Има някои противопоказания при използването на упражнението с вибрациите. Когато се съмнявате, винаги се консултирайте с Вашия лекар преди да направите упражнението.

- Остри възпаления или инфекции;
- Остри дегенеративни ставни заболявания или остеоартрит и остра ревматоиден артрит;
- Тежък диабет;
- Епилепсия;
- Камъни в жлъчката;
- Ставни заместители;
- Клапна протеза на сърцето;
- Сърдечносъдови заболявания;
- Пейсмейкъри или спирала;
- Камъни в бъбреците;
- Дегенерация на междупрешленния диск и спондилос;
- Тумори;
- Нови инфекции;
- Бременност;
- Тежка мигрена;
- Пресни оперативни или отворени рани.

Технически данни

Размери:	77 x 46,5 x 12 см
Тегло:	18 кг
Максимален капацитет:	110 кг
Захранване:	AC 220-240 V ~ 50/60 Hz
Мощност:	85 Watt
Оперативно време - авт. режим:	10 минути
Оперативно време - ръчен режим:	1 - 10 минути

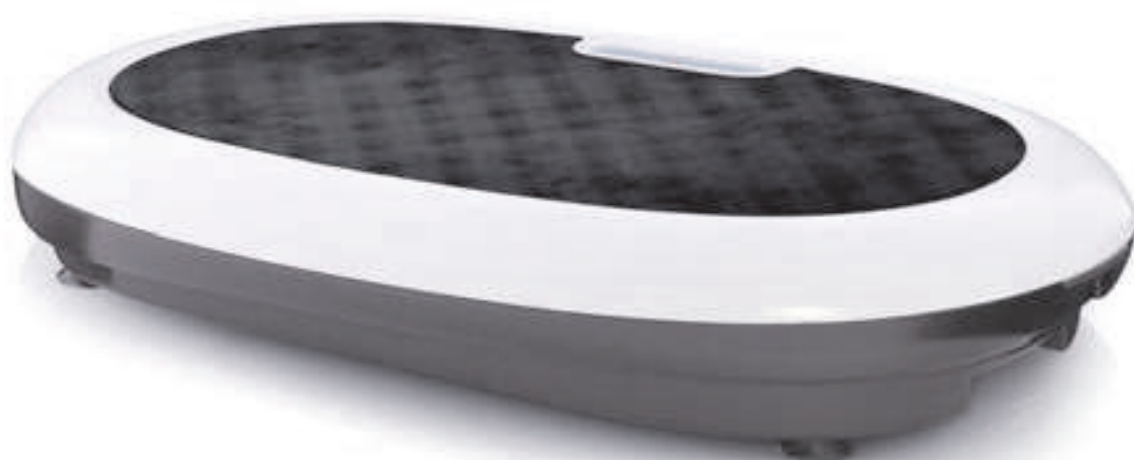
Сертификати:



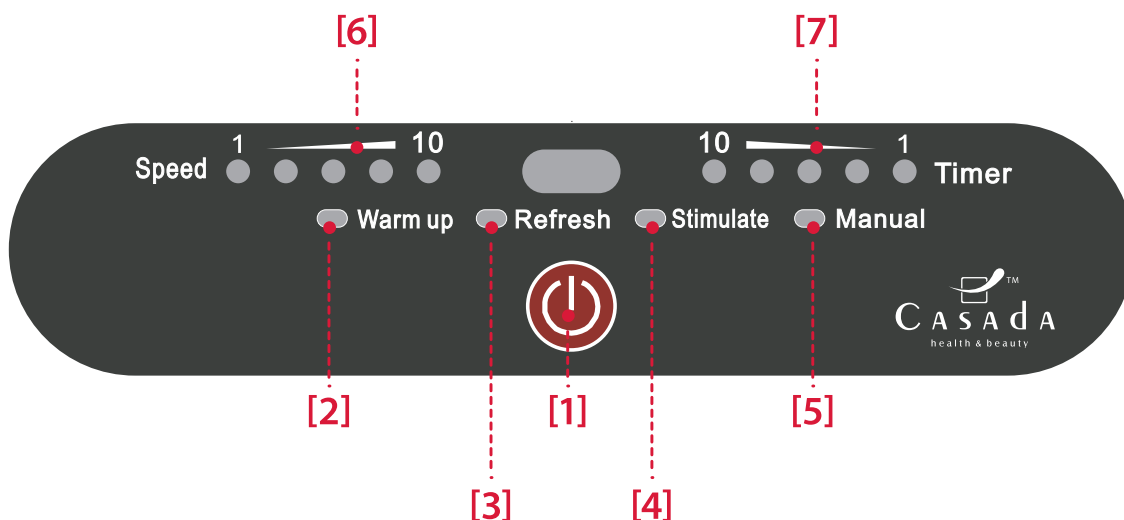
Оборудване / Функции

Ние всички ги познаваме твърде добре: досадните «възглавнички» по корема, дупето и бедрата. Сега Power Board слага край на тях! Редовни тренировки и упражнения в уюта на вашия дом! Можете да се упражнявате пред любимото си телевизионно шоу или на любимата си музика. Много е лесно, не отнема никакво време за предвижване до фитнес залата, не се налага да чакате за фитнес оборудване или да търпите съдещи погледи. Power Board е компактен и лесно се съхранява под леглото или вътре в гардероба Ви след упражнение.

Контролираната вибрация на Power Board пренася и активира стимулирането на мускулите. Това засилва метаболизма и изгарянето на мазнините, изграждането на мускулите. Вибрацията дори се разпространява от краката до горната част на гръбначния стълб, достигайки вътрешните органи. Тя стимулира кръвообращението и лимфния поток, освобождавайки блокадите и спазмите, и намалява напрежението. В съчетание с балансирана диета, скоро ще почувствате и ще видите успеха.



Дисплей



[1] ON/OFF

Натиснете бутона, за да включите/изключите Power Board.

[2] Програма 1 - "WARM UP" (загряване)

Този бутон индикира, че автоматична програма 1 - Warm Up е избрана.

[3] Програма 2 - "REFRESH" (освежаване)

Този бутон индикира, че автоматична програма 2 - Refresh е избрана.

[4] Програма 3 - "STIMULATE" (стимулиране)

Този бутон индикира, че автоматична програма 3 - Stimulate е избрана.

[5] MANUAL - Ръчен режим

Този бутон индикира, че оборудването е в ръчен режим.

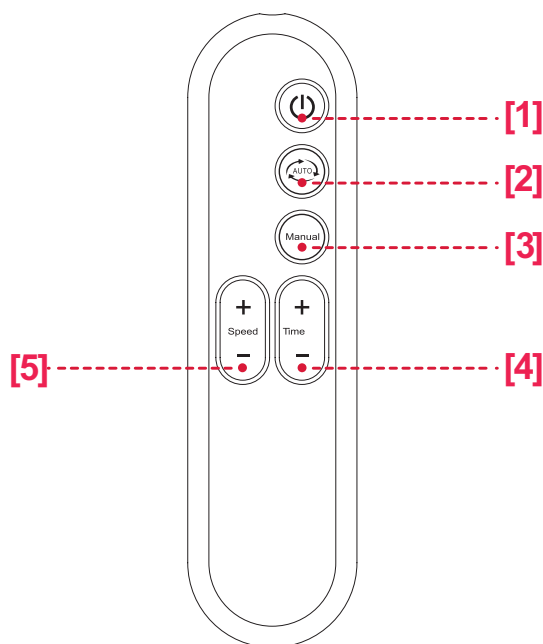
[6] SPEED - Скорост

Този бутон индикира скоростта на вибрацията (1-10)

[7] TIMER - Таймер

Този бутон индикира оставащото време от програмата.

Дистанционно управление



[1] ON/OFF

Натиснете бутона, за да включите/изключите Power Board.

[2] Автоматични програми 1 - 3

1. Warm up - Затопляне

Вибрацията постепенно започва да се усилва, започвайки много бавно, след това намалява отново. Този ритъм се повтаря.

2. Refresh - Освежаване

Вибрацията започва по-интензивно, но все още спокойно. С тази програма, движението превключва от "бързо" към "бавно" и продължава да се повтаря.

3. Stimulate - Стимулиране

Най-високата интензивност е при тази програма. Ритъмът превключва от "много бърз" на "бърз". Програмата е особено подходяща за начало и край на тренировка.

[5] MANUAL - Ръчен режим

Избирате ръчната програма.

[6] SPEED - Скорост (Само при ръчен режим)

Регулирате скоростта на вибрацията (1-10).

[7] TIME - Време (Само при ръчен режим)

Настройвате времето (1-10 минути).

Упражнения

ВНИМАНИЕ!!!



Не забравяйте да заемете правилната поза, докато правите упражнения. Коленете трябва винаги да са леко свити, за да се избегне достигането на вибрациите в главата и това потенциално да доведе до тежко главоболие. Ако въпреки това, това се случи, променете стойката си или намалете честотата на вибрациите. Никога не поставяйте главата или гърдите си директно върху Power Board. Неправилната поза може да доведе до увреждане на стави или органи.

Никога не използвайте упражненията с вибрация за медицински цели (за лечение и облекчаване на болки), преди да се консултирате с Вашия лекар.

Първите тренировки не трябва да превишават 10 минути, 2-3 пъти седмично. В последствие можете бавно да увеличавате продължителността и интензивността на тренировката.

Упражнения



Наведете се на пода пред Power Board с гръб към него, подпрете се назад, с две ръце върху уреда и стегнете тялото си.

Упражнение за: ръцете, раменете и горната част на тялото.



Стъпете върху Power Board, коленете ви трябва да са леко свити, ръцете – на ханша.

Упражнение за: мускулите на краката, раменете, корема, бедрата.



Единият крак поставете върху Power Board, а другия пред уреда; ръцете на ханша.

Упражнение за: талията, корема, бедрата.

Упражнения



Упражнение 1: Застанете в позиция за лицеви опори. Изправете ръцете си и задръжте в тази позиция.

Упражнение 2: Застанете в позиция за лицеви опори. Наведете тялото си до Power Board, след това се изтласкайте обратно в изходна позиция. Повторете.

Упражнение за: ръцете, гърдите, раменете



Заемете позиция за лицеви опори пред Power Board, като двете ви ръце трябва да са върху уреда.

Упражнение за: раменете, горната част на ръцете, китките



Легнете пред Power Board, с крака върху уреда. Поставете ръцете си плътно на пода. Повдигнете таза (тялото трябва да образува права линия).

Упражнение за: корема, гърба

Отстраняване на неизправности

ПРОБЛЕМ	ОТСТРАНЯВАНЕ
Фитнес уредът не може да работи, въпреки че е свързан към ел. мрежа.	<ul style="list-style-type: none">• Проверете дали щепсела е добре свързан и дали работи добре.• Фитнес уредът може да прегрее след продължителна употреба. След известно време той ще се охлади и ще възобнови нормалното си състояние. Моля, изключете захранването и оставете уреда да се охлади за около 30 до 50 мин.

Съхранение / Грижи

Редовните грижи ще удължат живота на Вашия Power Board и ще осигурят безопасна работа с уреда през цялото време.

1. Препоръчителен начин на съхранение: на сухи места, където няма прах. Моля, навивайте кабела.
2. Да не се съхранява близо до течности, нагреватели или пламъци.
3. Почиствайте уреда със суха и мека кърпа.
4. Винаги изключвайте Power Board от контакта, когато не го използвате.

Декларация за съответствие

Фитнес уредът съответства на Европейските правила 2006/95/ЕО.

Калории и диети

Докато Power Board ще подпомогне загубата на тегло, разумната диета с контролиран прием на калории е от първостепенно значение. За да се подготви диетата с контролиран прием на калории, е много важно потребителят да е наясно с неговите / нейните калорийни изисквания.

Това включва комбинация от много фактори (т.е. височина, тегло, възраст, пол, начин на живот и т.н.). За щастие, никога не е било по-лесно да се преброят калориите, тъй като вече е законово изискване на опаковката на повечето храни и напитки, ясно да се посочва съответното съдържание на калории, мазнини и сол.

Индекс на телесната маса

Индексът на телесната маса (ИТМ) е мярка за оценка на теглото на човек (на телесната му маса). Тъй като наднорменото тегло в световен мащаб е нарастващ проблем, индексът на телесна маса се използва предимно, за да се посочат свързаните с това рискове.

ИТМ съпоставя телесната маса с повърхността на тялото, което се изчислява приблизително с помощта на височината на тялото на квадрат. Следователно ИТМ представлява само груба отправна точка, тъй като той не взема в предвид, физика, пол или индивидуалния състав на мастната и мускулната тъкан на телесната маса на човек.

$$\text{ИТМ} = \frac{\text{телесна маса (кг)}}{\text{височина (м)}^2}$$

$$\text{Пример} = \frac{80 \text{ кг}}{1,75 \text{ м} \times 2}$$

ИТМ - Скала на Индекса на телесната маса

Пол	нисък	нормален	висок
Жена	< 17	17 - 27	> 27
Мъж	< 14	14 - 23	> 23

Диета

Ден

1

Закуска

Средна купа овесена каша с обезмаслено мляко или не подсладено соево мляко. Добавете 1 шепа боровинки + 1 ч.л. мед / кафява захар. 1 чаша зелен чай.

Обяд

Среден по размер печен сладък картоф + 1 ч.л. зехтин. Салата от големи зелени листа с домати + 2 с.л. зехтин + дресинг от лимонов сок (пипер и подправки по желание). 1 чаша зелен чай.

Вечеря

Филе от съомга – на скара или на пара + 1 с.л. лимонов сок. Порция броколи на пара + тиквичка + черен пипер + 1 чаша чай от лайка + 1с.л. мед.

Лека вечерна закуска

1 шепа безсолни ядки или семена. 1 нарязана ябълка или круша.

Ден

2

Закуска

1 филийка пълнозърнест препечен хляб + 1 яйце на очи с ниско съдържание на мазнини (пипер по желание). 1 чаша зелен чай.

Обяд

Средно голяма купа пълнозърнести макаронени изделия с ниско съдържание на мазнини в комбинация със сос на доматиена основа + ½ консерва риба тон + черен пипер по желание. 1 чаша зелен чай.

Вечеря

2 бр. пилешки гърди на скара (пипер по желание), средно голяма купа печени зеленчуци (използвайте олио на спрей), включващи 1 жълта чушка, 1 тиквичка + 1 малка глава червен лук. 1 чаша чай от лайка + 1 с.л. мед.

Лека вечерна закуска

1 шепа боровинки. 1 круша или ситно нарязана ябълка.

Диета

Ден

3

Закуска

Омлет, направен от 3 белтъка, 1 ситно нарязан домати, нарязани гъби, приготвени с малко мляко, добавете черен пипер.

½ грейпфрут. 1 чаша зелен чай.

Обяд

2 бр. филе от скумрия (студено или на скара), 3 големи нарязани домати (сурови или на скара). 2 бр. ръжени бисквити. 1 чаша зелен чай.

Вечеря

1 чаша кафяв ориз, 1 пържола от риба тон на скара (лимонов сок + пипер), печени зеленчуци - 1 червена чушка, 1 патладжан.

1 чаша чай от лайка + 1с.л. мед.

Лека вечерна закуска

Малка купа обикновени пуканки. 1 бр. клементин / мандарина.

Ден

4

Закуска

Средно голяма купа овесена каша с обезмаслено или неподсладено соево мляко, прибавете 1 ситно нарязан банан + 1 ч.л. канела. 1 чаша зелен чай.

Обяд

1 голяма купа зеленчукова супа, 1 филия пълнозърнест хляб + намазана с ниско съдържание на мазнини масло. 1 малка плодова салата. 1 чаша зелен чай.

Вечеря

2 бр. пилешки гърди на скара. Салата от големи зелени листа + балсамов оцет (включете няколко резенчета цвекло). 1 печена ябълка (20 мин) с 2 с.л. нискомаслено кисело мляко + няколко стафиди.

1 чаша чай от лайка + 1 ч.л. мед.

Лека вечерна закуска

½ грейпфрут. 1 шепа безсолни ядки или семена.

Диета

Ден

5

Закуска

Голяма плодова салата, поръсена с 2 супени лъжици овесени ядки. 1 чаша зелен чай.

Обяд

4 големи обелени и нарязани моркова, $\frac{1}{2}$ купичка хумус с ниско съдържание на мазнини. $\frac{1}{4}$ диня - нарязана . 1 шепа безсолни ядки или семена. 1 чаша зелен чай.

Вечеря

Голям зеленчуков стър-фрай (използвайте олио на спрей) + 8-12 големи царски скариди + чесън + черен пипер + соев сос. 1 чаша чай от лайка + 1ч.л. мед.

Лека вечерна закуска

1 киви. Малка купа обикновена пуканки.

Ден

6

Закуска

Малка купичка мюсли (без добавена захар) с 1 супена лъжица кисело мляко + 2 ч.л. мед. 1 чаша зелен чай.

Обяд

1 печен сладък картоф + 1 ч.л. зехтин. Салата от големи зелени листа + $\frac{1}{2}$ на консерва риба тон + балсамов оцет + пипер. 1 чаша зелен чай.

Вечеря

1 печена царевица на кочан - използвайте олио на спрей, 1 печена червена чушка, използвайте олио на спрей. 2 бр. пилешки гърди + пипер.
1 чаша чай от лайка + 1ч.л. мед.

Лека вечерна закуска

1 нарязана ябълка или круша. 1 шепа безсолни ядки или семена.

Диета

Ден

7

Закуска

Средно голяма купа овесена каша с обезмаслено мляко или не подсладено соево мляко, прибавете 1 шепа малини + 1 ч.л. мед / кафява захар. 1 чаша зелен чай.

Обяд

4 бр. оризови питки. 1 купичка ниско маслена извара + ананас, 1 банан.
1 чаша зелен чай.

Вечеря

1 бр. филе от сьомга на скара или на пара. Задушени аспержи + задушени броколи (с лимонов сок + черен пипер).

1 чаша чай от лайка + 1ч.л. мед.

Лека вечерна закуска

1 малка купа малини + 2 супени лъжици кисело мляко + 1 ч.л. мед.

УСПЕХ!!!



Сърдечен ритъм в спокойно състояние

Сърдечният ритъм, измерен в спокойно състояние, е показател за вашия фитнес. Той се измерва най-добре сутрин, малко след събуждане, докато сте в легнало положение, когато тялото е все още напълно отпуснато. Измерете го с помощта на палеца и показалеца или от лявата китка или от сънната артерия, като отчитате сърдечния ритъм в продължение на 15 секунди, след това умножете цифрата по 4, или използвайте пулс-монитор.

МЪЖЕ	ВЪЗРАСТ					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Фитнес						
Атлет	49-55	49-54	50-56	50-57	51-56	50-55
Отличен	46-61	55-61	57-62	58-63	57-61	56-61
Добър	62-65	62-65	63-66	64-67	62-67	62-65
+ над ср	66-69	66-70	67-70	68-71	68-71	66-69
Среден	70-73	71-74	71-75	72-76	72-75	70-73
- под ср	74-81	75-81	76-82	77-83	76-81	74-79
Слаб	82+	82+	83+	84+	82+	80+

ЖЕНИ	ВЪЗРАСТ					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Фитнес						
Атлет	54-60	54-59	54-59	54-60	54-59	54-59
Отличен	61-65	60-64	60-64	61-65	60-64	60-64
Добър	66-69	65-68	65-69	66-69	65-69	65-68
+ над ср	70-73	69-72	70-73	70-73	69-73	69-72
Среден	74-78	73-76	74-78	74-77	74-77	73-76
- под ср	79-84	77-82	79-84	78-83	78-83	77-84
Слаб	85+	83+	85+	84+	84+	84+

Гаранционни условия

Търговецът определя предварително колко време е гаранционният срок. Той започва да тече от датата на закупуване на продукта, която се доказва с документ за покупко-продажба.

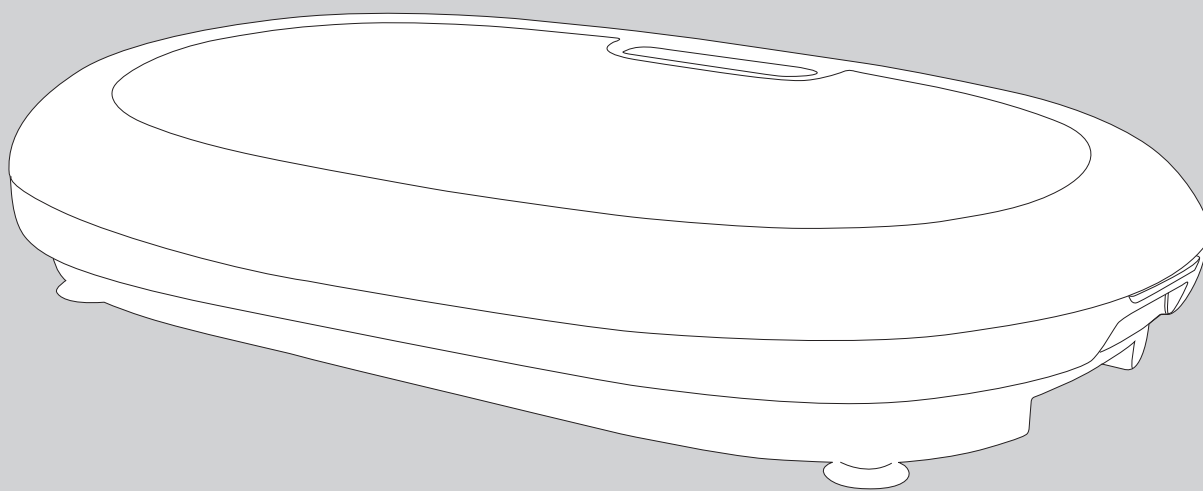
Търговецът ще поправи безплатно или замени продукти, при които е възникнала някаква повреда, с изключение на износващи се части, като тапицерията например. За целта е необходимо, повреденият продукт да бъде изпратен до оторизиран от производителя или търговската фирма сервиз, заедно с документа за гаранция.

Гаранционните условия отпадат, ако се установи, че е настъпила повреда вследствие на външна намеса или опит за ремонт, който не е осъществен от фирмата - производител или от оторизирания сервиз.

Гаранцията включва поправка или замяна на продукта. В рамките на гаранцията производителят / търговецът не поема отговорност за вреди, възникнали по невнимание на клиента при неспазване на инструкциите за безопасност или при невнимателно ползване на уреда.

Ако след проверката на уреда се установи повреда, която не е включена в гаранцията или че гаранционният срок е изтекъл, ремонтът е за сметка на клиента.





"Ню Вижън Бутик" ЕООД

Официален представител на CASADA за България
Фирма "Ню Вижън Бутик" ЕООД
гр. София, Студ. град
ул. Иван Багрянов №19, ет. 1, ап.4
тел: 02/ 962 8686; 0888 705 116
факс: 02/ 962 8040
www.nvb-bg.com

< relax in style