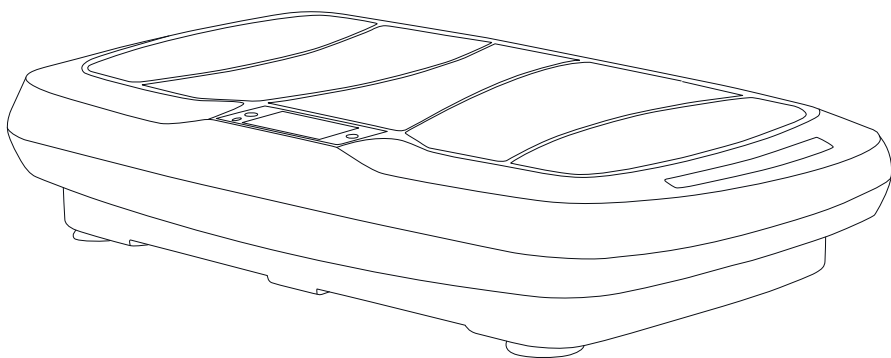


PT Board



Manual
User handbook

GRATTIS till Ert köp av PT BOARD från Sableline Healthcare.

För att få ut så mycket som möjligt av denna produkt ber vi Er nogra läsa igenom denna bruksanvisning innan användning.

Vi önskar Er mycket nöje med Er (P)ersonliga (T)ränare BOARD.

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Spara dessa användarinstruktioner.

- Din PT BOARD överensstämmer med gällande och erkända tekniska principer och säkerhetsinstruktioner.
- Alla nödvändiga reparationer måste utföras av fackman. Ogiltiga reparationer och felaktig användning kan göra garantin ogiltig. Kontakta alltid din återförsäljare, se garantisedel.
- Vidrör aldrig stickproppen med våta händer. Om utrustning inte används på längre tid var nogra med att koppla ur strömuttaget dels för att spara ström och även för att undvika kortslutning. Använd aldrig skadade stickkontakter eller sladdar. Skadad kontakt bytes ut av din återförsäljare, se garantisedel. I händelse av felindikation koppla omedelbart ur enheten från elkontakten och kontakta din återförsäljare. Sableline Sweden AB tar inget ansvar för skador till följd av handhavande fel.
- Undvik att utrustningen kommer i kontakt med hög värme, direkt solljus eller i kontakt med vatten.
- Om utrustning varit lagrad på kall plats under längre tid låt den då stå i rumstemperatur minst en timme före uppstart.

Även den mest vältränade människa bör starta långsamt då denna alternativa träning representerar en helt ny metod för att träna musklerna. Träningsintensiteten kan gradvis ökas med högre frekvenser tillsammans med olika rörelser.

En rådande uppfattning är att mindre barn inte skall använda PT BOARD för träning.

För att uppnå bästa resultat och att undvika skador tänk på att aldrig ha vassa föremål på sig eller i närheten av din träningsplats. Placera aldrig ditt bröst eller huvud direkt mot brädan. Följ alltid träningsanvisningar som medföljer och använd inte alternativ träning för behandling eller lindring av sjukdomar utan att rådfråga din läkare.

NÄR FÅR JAG INTE ANVÄNDA PT BOARD

- akut eller risk för trombos
- graviditet
- allvarlig benskörhet med frakturer
- nyligen opererad, färska sår eller benfrakturer
- akut diskbräck eller ljumskbräck
- obehandlat högt blodtryck
- allvarlig diabetes
- implantat, keramiska eller metall mindre än 6 månader gamla
- pacemaker eller andra medicinska elektriska implantat
- Parkinsons sjukdom

FJÄRRKONTROLL



ON/PÅ OFF/AV

För att slå på eller stänga av PT Board

Mode/Läge

När PT Board är på kan man välja mellan 4 program P1, P2, P3, P4 (se automatiska program)

Time/Tid

Endast i manuellt läge (1-15 minuter)

H+

Ökar hastigheten i amplitudläge (vid autoläge fungerar inte denna knapp)

H-

Minskar hastigheten i amplitudläge (vid autoläge fungerar inte denna knapp)

L+

Ökar hastigheten i sidorörelse (vid autoläge fungerar inte denna knapp)

L-

Minskar hastighet i sidorörelse (vid autoläge fungerar inte denna knapp)

H = amplitudrörelse dvs. en vågrörelse

L = sidorörelse

H och L kan samköras då får man samtidigt en amplitudrörelse och en sidorörelse



PT BOARD DISPLAY

ON/PÅ OFF/AV

Startar standby läge på PT Board

Mode/Läge

Program val P1, P2, P3, P4

Speed/Hastighet

H läge (Amplitud) L läge (Sidorörelse)

Time/Tid

Visar längd på tid som PT Board är igång

Calories/Kalorier

Visar endast en genomsnittlig kaloriförbrukning.



BLUETOOTH - USB

1. Slå på strömmen och sätt på PT Board. Bluetooth / USB kommer automatiskt att gå in i viloläge.
 2. Öppna mobile bluetooth, den kommer automatiskt att ansluta din mobila Bluetooth-enhet.
 3. Trådlös Bluetooth-funktion fungerar upp till ett avstånd på 8 meter.
 4. Man kan inte använda Bluetooth och USB samtidigt.
 5. Knapp 1: kort tryck för föregående låt, för att minska volymen håll in knappen en längre stund.
 6. Knapp 2: kort tryck för nästa låt, för att öka volymen håll in knappen en längre stund.
 7. Knapp 3: kort tryck för nästa låt, för att öka volymen håll in knappen en längre stund.
- Support MP1, MP2, MP3

ALTERNATIV TRÄNING MED PT BOARD

För att uppnå bästa resultat bör följande anvisningar följas och inte överskridas.

otränad

max 3-5 min
1-4 x tränings pass/vecka

medeltränad

max 10-20 min
1-5 x tränings pass/vecka

vältränad

max 30 min
1-6 x tränings pass/vecka

Dynamisk träning på PT BOARD kan även jämföras med promenader, jogging eller löpträning.

Beroende av vilken position man intar på PT BOARD avgör detta vilken amplitudrörelse man får och tillsammans med hastigheten (1-20) hur snabba rörelserna blir.

Ex. Position 1 hastighet 7 = rask promenad.

Positioner

1. promenera
2. jogging
3. löpträning



TRÄNINGSOVERSIKT

Den rekommenderade träningen på PT Board är väldigt individuell beroende på ålder och i vilken fysisk kondition man befinner sig. Eftersom träning på PT BOARD är mycket effektiv räcker det med korta träningspass. Till varje PT BOARD levereras ett komplett träningschema samt en film där olika övningar visas. Dynamisk träning är mycket skonsam mot alla leder såsom höft, knä och fotleder. Har man problem med artros passar PT BOARD utmärkt då man får all den rörelse man behöver på mycket kort tid, detta påverkar och stimulerar broskbildning och ökar produktion av ledvätska. Vid dynamisk träning med PT BOARD med växelvis rörelser som är anpassade till kroppens normala gravitation utlöses en stretchreflex i musklerna som kan ge upp till 1000 sammandragningar per sekund vilket gör att även de små mikromusklerna i hela kroppen tränas effektivt.

VILKA MÅL KAN JAG UPPNÅ MED PT BOARD

- Ökad blodcirkulation
- Bättre balans och koordinationsförmåga
- Personlig träning efter egen förmåga
- Starkare muskler
- Träning av mikromuskler
- Effektivare träning
- Bättre hållning
- Stimulering av vävnader
- Ökad kaloriförbränning

MEDICINSKA INDIKATIONER

- **Felaktig hållning på grund av skada:** Bygger upp styrkan samt förbättrar hållningen på kroppen.
- **Ryggsmärtor av olika orsaker:** Förbättrad smärtlindring genom muskelavslappning och stretchrörelser samt koordination.
- **Muskelbrist av olika orsaker:** Förbättrad muskelprestation.
- **Skolios:** Förbättrar stabiliteten i ryggraden.
- **Hög muskelspänning:** Reducera spänningar i musklerna.
- **Diskbräck om ej akut:** Tränar det lokala muskelsystemet.
- **Osteoporos om ej akut eller risk för trombos:** Stärker benstyrkan.
- **Leder i kroppen:** Stärker och ökar rörligheten.
- **Artros:** Ökar broskbildning samt främjar produktion av ledvätska.
- **Parkinsons sjukdom:** Ökar samordning och förbättrar hållning. (Man finner mer information under ämnet Parkinson).
- **Multipel skleros:** Förbättrad hållning, ökade muskelfunktioner, reglering av muskelspänning. (Man finner mer information under ämnet Multipel skleros).
- **Droppfotsyndrom:** Ex, diskbräck (ökad muskelprestanda och förbättrar motorisk kontroll).
- **Stroke:** Snabbare mobilisering och rehabilitering. Minskad spasticitet, förbättrad styrkehantering. (Man finner mer information under ämnet Stroke).

- **Störningar i balansen:** Bättre balans och profylax mot fallande.
- **Plexus pares:** Ex. Efter olycka, förlamning av armens nerver, ökar muskelstyrka, muskelprestanda samt förbättrad motorisk kontroll.
- **Paraplegi:** (Spänningsreglering) träning av arm och stödmuskler, avslappning, kontroll av rörelse, koordination, hastighet även stöd löpbandsträning och ofullständig paraplegi. Reducerar sidoskador vid gång och förbättring av prestanda.
- **Arteriella och venösa cirkulationsrubbingar (PAVK):** Ökad cirkulation, spänningsreglering av kärlväggens muskler. (Man finner mer information under ämnet PVAK.)

FÖRPROGRAMMERADE TRÄNINGSPROGRAM

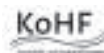
Program	Mode	Speed									
		10 minute	9 minute	8 minute	7 minute	6 minute	5 minute	4 minute	3 minute	2 minute	1 minute
P1	H	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	L	5	8	10	13	15	20	15	13	10	5
P2	H										
	L	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
P3	H	12	10	8	12	10	8	12	10	8	12
	L	8	5	10	5	10	15	5	10	15	10
P4	H	20	18	16	14	12	10	12	10	12	10
	L	8	10	8	10	8	10	15	20	15	20

SPECIFIKATIONER

Amplitud	0-18
Frekvens	5,6-14 Hz
Hastighet	1-20
Spänning	AC 220-240V 50/60Hz
Maxbelastning	120 kg
Energiförbrukning	Max 200 Watt
Vikt	23 kg
Mått	79 x 46,5 x 14 cm



El-Kretsen →



GARANTIVILLKOR

GARANTI

Under förutsättning att PT BOARD inte utsätts för direkt åverkan och skötselråd följs lämnas 2 års garanti på motor och material.

Inköpsdatum: _____

För enklare och snabbare hantering av garantiärenden vänligen använd info@sableline.se

Ange fel och uppge namn adress och telefon nummer samt bifoga kopia på garantisedel eller inköpskvitto.

Sableline Sweden AB

Jordgubbsvägen 3

523 61 Gällstad

Tel. 0321-135 50

Fax. 0321-135 52

info@sableline.se

www.sableline.se

GRATULERER med kjøpet av et PT BOARD fra Sableline Healthcare.

For å få så mye som mulig ut av dette produktet, ber vi deg lese denne bruksanvisningen nøy før bruk.

Vi håper du får mye glede av ditt (P)ersonlig (T)rener BOARD.

SIKKERHETSINSTRUKSJONER

Ta vare på denne bruksanvisningen.

- Ditt PT BOARD overholder kravene til gjeldende og kjente tekniske prinsipper og sikkerhetsregler.
- Alle nødvendige forberedelser på utføres av en fagmann. Ugyldige reparasjoner og feilaktig bruk kan annullere garantien. Kontakt alltid din forhandler, se garantien.
- Berør aldri støpslet med våte hender. Hvis utstyret ikke skal brukes på lengre tid, må du trekke støpslet ut av stikkontakten, både for å spare strøm og for å unngå en kortslutning. Bruk aldri skadede stikkontakter eller støpsler. En skadet kontakt skal byttes av din forhandler, se garantien. Ved indikasjon på feil må du umiddelbart koble enheten fra stikkontakten og kontakte forhandleren. Sableline Sweden AB tar ikke noe ansvar for skader som skyldes feil håndtering.
- Unngå at utstyret kommer i kontakt med høy varme, direkte sollys eller vann.
- Hvis utstyret har vært oppbevart på et kaldt sted i lengre tid, må det stå i romtemperatur minst en time før oppstart.

Selv en svært veltrent person bør starte langsomt, da denne alternative treningen er en helt ny måte å trene musklene på. Treningsintensiteten kan gradvis økes med høyere frekvenser og ulike bevegelser.

Det er allmen enighet om at mindre barn ikke bør bruke PT BOARD til trening.

For å oppnå de beste resultater og unngå skader, må du aldri ha skarpe gjenstander på den eller i nærheten av treningsplassen. Plasser aldri brystet eller hodet direkte mot brettet. Følg alltid treningsanvisningene som følger med og ikke bruk alternativ trening for behandling eller lindring av sykdommer uten først å snakke med lege.

NÅR KAN JEG IKKE BRUKE PT BOARD

- Akutt eller risiko for trombose
- Graviditet
- Alvorlig benskjørhet med brist
- Nylig opererte, friske sår eller benbrister
- Akutt skivebrokk eller lyskebrokk
- Ubehandlet høyt blodtrykk
- Alvorlig diabetes
- Keramiske eller metalliske implantater som er under 6 måneder gamle
- Pacemaker eller andre elektromedisinske implantater

FJERNKONTROLL



ON/PÅ OFF/AV

For å slå PT Board på eller av

Mode/Modus

Når PT Board er på, kan man velge mellom 4 programmer P1, P2, P3, P4 (se automatiske programmer)

Time/Tid

Kun i manuell modus (1–15 minutter)

H+

Øker hastigheten i amplitudemodus (knappen virker ikke i automatisk modus)

H-

Reduserer hastigheten i amplitudemodus (knappen virker ikke i automatisk modus)

L+

Øker hastigheten i sidebevegelse (knappen virker ikke i automatisk modus)

L-

Reduserer hastigheten i sidebevegelse (knappen virker ikke i automatisk modus)

H = amplitudebevegelse, dvs. en bølgebevegelse

L = sidebevegelse

H og L kan kjøres samtidig slik at man får både en amplitudebevegelse og ensidebevegelse



PT BOARD DISPLAY

ON/PÅ OFF/AV

Starter standby-modus på PT Board

Mode/Modus

Programvalg P1, P2, P3, P4

Speed/Hastighet

H-modus (Amplitude) L-modus (Sidebevegelse)

Time/Tid

Viser hvor lenge PT Board er i gang

Calories/Kalorier

Viser gjennomsnittlig kaloriforbruk.



BLUETOOTH - USB

1. Slå av strømmen og på PT bord. Bluetooth / USB vil automatisk gå inn i hvilemodus.
 2. Åpne mobile Bluetooth, vil den automatisk koble mobil Bluetooth-enheten.
 3. Trådløs Bluetooth-funksjonen fungerer opp til en avstand på 8 meter.
 4. Du kan ikke bruke Bluetooth og USB samtidig.
 5. Knapp 1: kort trykk for forrige sang, for å redusere volumet trykk på knappen for en lengre tid.
 6. Knapp 2: kort trykk for neste sang, for å øke volumet trykker du på knappen for en lengre tid.
 7. Knapp 3: kort trykk for neste sang, for å øke volumet trykker du på knappen for en lengre tid.
- Support MP1, MP2, MP3

ALTERNATIV TRENING MED PT BOARD

For å oppnå de beste resultater, bør følgende anvisninger følges og ikke overskrides.

utrent

maks. 3–5 min
1–4 treningsøkter per uke

middels trent

maks. 10–20 min
1–5 treningsøkter per uke

veltrent

maks. 30 min
1–6 treningsøkter per uke

Dynamisk trening på PT BOARD kan sammenlignes med gåturer, jogging eller løpetrening.

Posisjonen du inntar på PT BOARD avgjør hvilken amplitudebevegelse du får, mens hastigheten (1–20) bestemmer hvor raske bevegelsene blir.

Eksempel: Posisjon 1 Hastighet 7 = rask spasertur.

Positioner

1. promenera
2. jogging
3. löpträning



TRENINGSOVERSIKT

Den anbefalte treningen på PT Board er helt individuell og avhenger av din alder og din fysiske form. Ettersom trening på PT BOARD er svært effektiv, holder det med korte treningsøkter. Med hvert PT BOARD følger et komplett trenings skjema og en film som viser de ulike øvelsene. Dynamisk trening er veldig skånsom for alle ledd som hofter, knær og fotledd. Hvis man har problemer med artrose, passer PT BOARD utmerket, da man får alle bevegelser man behøver på svært kort tid. Dette påvirker og stimulerer bruskdannelse og øker produksjonen av leddvæske. Med dynamiske trening med PT BOARD, med vekselvise bevegelser som er tilpasset kroppens vanlige gravitasjon, utløses en strekkrefleks i musklene som kan gi opptil 1000 sammentrekninger per sekund. Dette gjør at selv de minste musklene i hele kroppen trenes effektivt.

HVA KAN JEG OPPNÅ MED PT BOARD?

- Bedre blodsirkulasjon
- Bedre balanse og koordineringsevne
- Personlig trening etter egen evne
- Sterkere muskler
- Trening av mikromuskler
- Mer effektiv trening
- Bedre holdning
- Stimulering av vev
- Økt kaloriforburning

MEDISINSKE INDIKASJONER

- **Feil holdning på grunn av skade:** Bygger opp styrke og forbedrer kroppsholdning.
- **Ryggsmerter av ulike årsaker:** Bedre smertelindring med muskelavslapning og strekkbevegelser samt koordinasjon.
- **Muskelbrist av ulike årsaker:** Bedret muskelprestasjon.
- **Høy muskelspenning:** Reduserer spenninger i musklene.
- **Ikke akutt skivebrokk:** Trener det lokale muskelsystemet.
- **Ledd i kroppen:** Styrker og øker bevegeligheten.
- **Artrose:** Øker bruskdannelse og fremmer produksjon av leddvæske.
- **Parkinsons sykdom:** Bedrer koordinasjon og holdning. (Man finner mer informasjon under emnet Parkinson).
- **Multipel sklerose:** Bedre holdning, bedre muskelfunksjoner, regulering av muskelspenning. (Man finner mer informasjon under emnet Multipel sklerose).
- **Droppfot:** F.eks. skivebrokk (bedre muskelprestasjon og motorisk kontroll).
- **Slag:** Raskere mobilisering og rehabilitering. Redusert spastisitet, bedre styrkehåndtering. (Man finner mer informasjon under emnet Slag).
- **Balanseforstyrrelser:** Bedre balanse og forebygging av fall.

- **Lammelse av plexus brachialis:** Eksempel: Etter en ulykke eller lammelse av armens nerver, kan treningen øke muskelstyrken og forbedre motorisk kontroll.
- **Paraplegi:** Spenningsregulering, trening av arm og støttemuskler, avslapning, kontroll av bevegelse, koordinasjon, hastighet, støtte for tredemøletrening og ufullstendig paraplegi. Reduserer sideforskjeller ved gange og forbedring av ytelse.
- **Arterielle og venøse sirkulasjonsforstyrrelser (PVAK):** Bedret sirkulasjon, spenningsregulering av karveggens muskler. (Man finner mer informasjon under emnet PVAK).

FORHÅNDSPROGRAMMERTE TRENINGSPROGRAMMER

Program	Mode	Speed									
		10 minute	9 minute	8 minute	7 minute	6 minute	5 minute	4 minute	3 minute	2 minute	1 minute
P1	H	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	L	5	8	10	13	15	20	15	13	10	5
P2	H										
	L	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
P3	H	12	10	8	12	10	8	12	10	8	12
	L	8	5	10	5	10	15	5	10	15	10
P4	H	20	18	16	14	12	10	12	10	12	10
	L	8	10	8	10	8	10	15	20	15	20

SPESIFIKASJONER

Amplitude	0-18
Frekvens	5,6–14 Hz
Hastighet	1-20
Spenning	AC 220–240V 50/60 Hz
Maks. belastning	120 kg
Energiforbruk	Maks. 200 W
Vekt	23 kg
Dimensjoner	79 x 46,5 x 14 cm



El-Kretsen →



GARANTIVILKÅR

GARANTI

Under forutsetning av at PT BOARD ikke utsettes for direkte skade og at råd om vedlikehold følges, følger det en 2 års garanti med motoren og materialene.

Kjøpsdato: _____

For enklere og raskere håndtering av garantisaker, ber vi deg sende e-post til info@sableline.se

Oppgi feilen og navn, adresse og telefonnummer, og legg også ved en kopi av garantiseddelen eller kvittering for kjøpet.

Sableline Sweden AB

Jordgubbsvägen 3
SE-523 61 Gällstad, Sverige
Tlf.: 0321-135 50
Faks: 0321-135 52
info@sableline.se
www.sableline.se

CONGRATULATIONS on purchasing PT BOARD from Sableline Healthcare! To get the most out of this product, please read these instructions carefully before using.

We hope you will enjoy using your (P)ersonal (T)rainer BOARD.

SAFETY INSTRUCTIONS

Please retain these user instructions.

- Your PT BOARD complies with the recognised principles of technology and current safety regulations.
- All necessary repairs must be carried out by qualified persons. Unauthorised repairs and faulty use may render the warranty invalid. Always contact your retailer, see warranty certificate.
- Never touch the electrical plug with wet hands. If the equipment is going to be out of use for an extended period, make a point of unplugging it from the mains socket. This is partly to save power and also to avoid short-circuiting. Never use damaged plugs or cord. A damaged plug should be replaced by your retailer, see warranty certificate. In the event of malfunction indication, disconnect the unit from the mains socket immediately and contact your retailer. Sableline Sweden AB does not accept any liability for damage resulting from incorrect handling.
- Do not allow the equipment to come into contact with intense heat, direct sunlight or water.
- If the equipment has been stored in a cold place for an extended period, allow it to stand at room temperature for at least one hour before starting up.

Even the most physically fit person should start slowly, as this alternative training system represents an entirely new method of exercising the muscles. The intensity of training can be increased gradually, with the frequency being stepped up as differing exercises are introduced.

The overwhelming opinion is that younger children should not use PT BOARD for exercising.

In order to achieve the best results and avoid injuries, always make sure that you do not have any sharp objects on you or close to where you are exercising. Never place your chest or head directly against PT BOARD. Always follow the enclosed exercise instructions and do not use this alternative training system for treating or alleviating illnesses without first consulting your doctor.

WHEN NOT TO USE PT BOARD

- acute thrombosis, or risk of thrombosis
- pregnancy
- severe brittleness of the bones with fractures
- a recent operation, recent wounds or bone fractures
- acute disc prolapse or inguinal hernia
- untreated high blood pressure
- severe diabetes
- implant, ceramic or metal, less than 6 months old
- pacemaker or other medical electrical implant

REMOTE CONTROL



ON/OFF	For turning PT BOARD ON or OFF
Mode	When PT Board is ON it is possible to choose between 4 different programs: P1, P2, P3, P4 (see automatic programs)
Time	Only in manual mode (1-15 minutes)
H+	Increases speed in amplitude mode (this button does not work in auto mode)
H-	Reduces speed in amplitude mode (this button does not work in auto mode)
L+	Increases speed of lateral movement (this button does not work in auto mode)
L-	Reduces speed of lateral movement (this button does not work in auto mode)

H = amplitude movement, i.e. wave motion

L = lateral movement

H and L can be co-ordinated to produce amplitude movement and lateral movement simultaneously



PT BOARD DISPLAY

ON/OFF	Starts standby mode on PT Board
Mode	Program selection: P1, P2, P3, P4
Speed	H mode (Amplitude) L mode (Lateral movement)
Time	Indicates length of time that PT Board is running
Calories	Indicates average calorie consumption only.



BLUETOOTH - USB

1. Turn on the power and turn on the PT Board. Bluetooth / USB will automatically go into sleep mode.
 2. Open mobile bluetooth, it will automatically connect your mobile Bluetooth device.
 3. Wireless Bluetooth function works up to a distance of 8 meters.
 4. You can not use Bluetooth and USB at the same time.
 5. Button 1: Short press for the previous song, to decrease the volume, hold the button for a while.
 6. Button 2: Short press for the next song, to increase the volume, hold the button for a while.
 7. Button 3: Short press for the next song, to increase the volume, hold the button for a while.
- Support MP1, MP2, MP3

ALTERNATIVE TRAINING WITH PT BOARD

**To achieve the best results, please follow the instructions below.
Do not exceed the recommended times and frequencies.**

physically unfit max 3-5 min 1-4 x exercise sessions/week	average fitness max 10-20 min 1-5 x exercise sessions/week	physically fit max 30 min 1-6 x exercise sessions/week
--	---	---

Dynamic exercise on PT BOARD may also be compared with walking, jogging or running exercises. The position adopted on PT BOARD will determine which amplitude movement is provided and, combined with the speed (1-20), how fast the movement will be.

Example: Position 1, speed 7 = brisk walk.

Positioner

1. walk
2. jogging
3. running



EXERCISE SUMMARY

The recommended exercising on PT Board is extremely dependent on the age and physical condition of the individual user. Since exercising on PT BOARD is highly effective, just brief exercise sessions will be sufficient. A complete exercise routine is provided with each PT BOARD, along with a video illustrating the various exercises involved. Dynamic exercise is very easy on all joints such as hips, knees and ankles. If you have problems with arthritis, PT BOARD is ideal for you, as it will provide you with all the movement you need in a very short time. This will affect and stimulate cartilage formation and increase the production of synovial fluid. Dynamic exercising with PT BOARD involves alternate movements which are adjusted to the body's normal centre of gravity. These trigger a stretch reflex in the muscles which can produce up to 1,000 contractions per second, which means that small micro-muscles throughout the body are also effectively exercised.

WHAT GOALS CAN I ACHIEVE WITH PT BOARD?

- Increased circulation
- Better balance and co-ordination
- Personal training to suit individual ability
- Stronger muscles
- Exercising of micro-muscles
- More effective exercising
- Improved posture
- Stimulation of tissues
- Increased calorie burning

MEDICAL INDICATIONS

- **Defective posture resulting from injury:** Build up your strength and improve your posture.
- **Back pains, various causes:** Improves pain alleviation through muscle relaxation and stretching exercises and co-ordination.
- **Muscle strain, various causes:** Improves muscle performance.
- **Scoliosis:** Improves stability of spine.
- **Excessive muscle tension:** Reduces tension in the muscles.
- **Disc prolapse, non-acute:** Exercises local muscular system.
- **Osteoporosis if not acute and no risk of thrombosis:** Increases bone strength.
- **Joints:** Strengthens joints and improves mobility.
- **Arthritis:** Increases cartilage formation and promotes production of synovial fluid.
- **Parkinson's disease:** Improves co-ordination and posture. (More information can be found under Parkinson).
- **Multiple sclerosis:** Improves posture and increases muscle function, controls muscle tension. (More information can be found under multiple sclerosis).
- **Drop foot syndrome:** Example, disc prolapse (increases muscle performance and improves motor control).

- **Stroke:** Faster mobilisation and rehabilitation. Reduces spasticity, improves power management. (More information can be found under stroke).
- **Balance disorders:** Improves balance and prevents falls.
- **Brachial paralysis:** Example: following an accident, paralysis of nerves in the arm, increases muscle power and performance, improves motor control.
- **Paraplegia:** (Control of tension) Exercising arm and support muscles, relaxation, control of movement, co-ordination, speed, also support for treadmill workout, and incomplete paraplegia. Reduces differences between right and left side when walking, and improves performance.
- **Arterial and venous circulatory disorders (PAOD):** Increases circulation, controls tension in vascular wall muscles. (More information can be found under PAOD).

PRE-PROGRAMMED EXERCISE PROGRAM

Program	Mode	Speed									
		10 minute	9 minute	8 minute	7 minute	6 minute	5 minute	4 minute	3 minute	2 minute	1 minute
P1	H	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	L	5	8	10	13	15	20	15	13	10	5
P2	H										
	L	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
P3	H	12	10	8	12	10	8	12	10	8	12
	L	8	5	10	5	10	15	5	10	15	10
P4	H	20	18	16	14	12	10	12	10	12	10
	L	8	10	8	10	8	10	15	20	15	20

TECHNICAL DATA

Amplitude	0-18
Frequency	5.6-14 Hz
Speed	1-20
Voltage	AC 220-240V 50/60Hz
Maximum load	120 kg
Power consumption	Max 200 Watt
Weight	23 kg
Dimensions	79 x 46.5 x 14 cm



El-Kretsen →



WARRANTY CONDITIONS

WARRANTY

Provided that PT BOARD is not subjected to direct damage and that the care instructions are followed, a 2- year warranty is provided on both motor and material.

Date of purchase: _____

For easier and faster handling of warranty claims, please use the e-mail address: info@sableline.se.

Describe the fault and give your name, address and telephone number, and attach a copy of the warranty certificate or purchase receipt.

Sableline Sweden AB

Jordgubbsvägen 3

523 61 Gällstad

Tel. 0321-135 50

Fax. 0321-135 52

info@sableline.se

www.sableline.se



SABLELINE
Healthcare



SABLELINE
— S W E D E N —