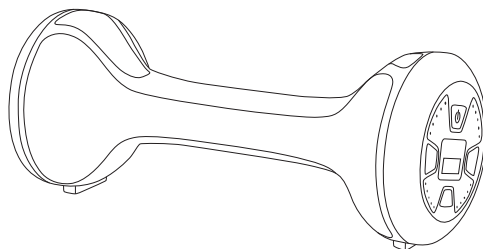




Elektrisk vibrationshantel

Electric vibration dumbbell



Manual
User handbook

VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR:

Läs noggrant igenom säkerhetsinstruktionerna innan användning.

- Denna produkt är ersätter inte medicinsk vård och är inte avsedd för medicinsk användning. Den är endast avsedd till att träna och stärka muskelmassa.
- Tänk på att detta är ett träningsredskap och ej lämplig för barn, funktionshindrade eller invaliderade person utan tillsyn från vuxen person eller instruktör.
- Använd endast PT Board vibrationshantel för det den är avsedd dvs, träning av muskler. Se bifogad tränings schema.
- **DETTA ÄR INTE EN LEKSAK** (ej lämplig för barn under 12 år).
- Stäng av PT Board vibrationshantel när den inte används.
- Använd aldrig PT Board vibrationshantel om den har skadats eller om den inte fungerar korrekt. För garanti kontakta alltid återförsäljare för undersökning och reparation. Förvaras torrt och bör ej utsättas för hög värme eller starkt solljus. Denna apparat är endast avsedd för hemmabruk.
- Om du har problem med din hälsa, kontakta din läkare innan du använder den här produkten.
- Har man följande prognos bör man rådfråga sin läkare innan användning avprodukten:
 - Graviditet
 - Elakartad tumör
 - Diabetes
 - Hjärtsjukdom
 - Pacemaker
- Om det på något sätt uppstår ömhet, utslag eller smärta, avbryt användningen och kontakta din läkare.
- Använd **ALDRIG** denna produkt direkt på akuta eller inflammerade områden, hudutslag eller ett öppet sår.
- En tränings-session längre än 15 minuter rekommenderas inte.

GARANTIVILLKOR

GARANTI

Under förutsättning att PT Board vibrationshantel 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



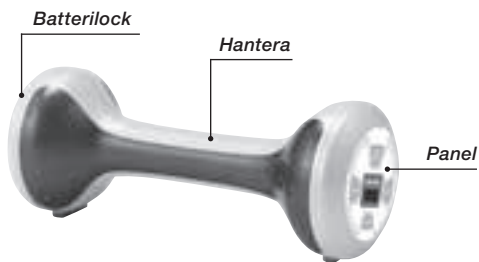
El-Kretsen



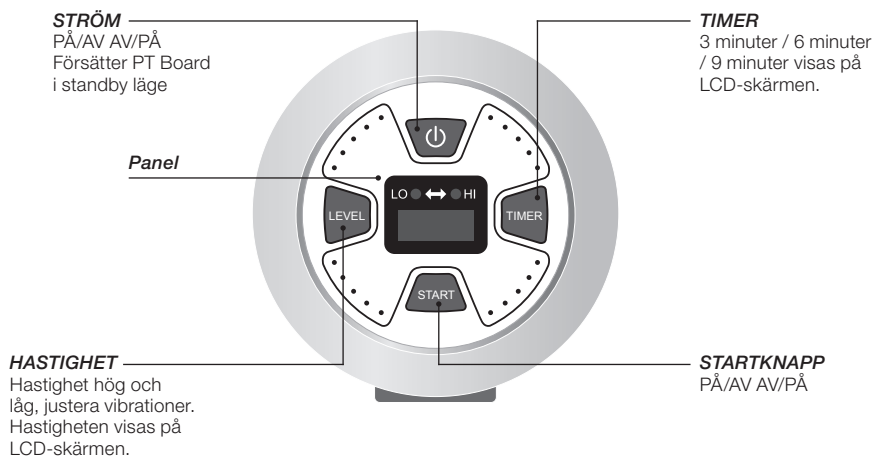
BESKRIVNING

| | |
|------------------|----------------------|
| Modell | KD-1007 |
| Material | Huvud ABS |
| Dimension | W280 x D110 x H110mm |
| Vikt | 2 kg |
| Effekt | 4 AA-batterier |

ANVÄNDARMANUAL



PANEL ANGERS FUNKTIONER TID, STRÖM, HASTIGHET.



INSTALLATION / BYTE AV BATTERI

1. Vrid av locket.
2. Montera batterier
3. Sätt tillbaka locket



VARNING:

- Var noga med att sätta in batterier rätt +/- polaritet. Felaktig installation av batteriet kan skada enheten.
- Om enheten inte ska användas under en längre tid, ta bort batterierna för att förhindra skador på grund av eventuellt batteriläckage.
- Byt ut batterierna när intensiteten är svag.
- Byt inte ut batterierna när maskinen är igång.

Nybörjare 3 minuter – Medeltränad 6 minuter – Väl tränad 9 minuter



Axelträning

Håll balans i 10 sekunder, upprepa 15 gånger.
Håll den här posen i 10 sekunder



Underarms träning

Håll den här posen i 10 sekunder



Inre armsträning

Håll den här posen i 10 sekunder



Bröstträning

Håll balans i 10 sekunder, upprepa 15 gånger.
Håll den här posen i 10 sekunder



Midja och sidträning

Håll balans i 10 sekunder, upprepa 15 gånger.
Håll den här posen i 10 sekunder



Ryggr träning

Håll balansen i 10 sekunder, upprepa 15 gånger.
Håll den här posen i 10 sekunder

CONGRATULATIONS on your purchase of PT Board vibration dumbbell

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS:

Read carefully the safety instructions before use.

- This product does not replace medical care and is not intended for medical use. It is only meant to train and strengthen muscle-mass.
- Keep in mind that this is an exercise tool and not suitable for children or disabled persons without adult or instructor supervision.
- Use only PT Board vibration dumbbell for what it is intended, exercise of muscles. See the attached training schedule.
- THIS IS NOT A TOY (Not suitable for children under 12 years old).
- Turn off PT Board vibration dumbbell when not in use.
- Never use PT Board vibration dumbbell if it is damaged or improperly functioning.
- For warranty, always contact the dealer for inspection and repair.
- Store dry and do not expose to excessive heat or strong sunlight. This appliance is for home use only.
- If you have any problems with your health, contact your doctor before using this product.
- If you have the following forecast, consult your doctor before using the product:
 - Pregnancy
 - Elastic Tartar
 - Diabetes
 - Heart Disease
 - Pacemaker
- If in any way soreness, rash or pain occurs, discontinue use and contact your doctor.
- NEVER use this product directly in acute or inflamed areas, skin rashes or open wounds.
- An exercise session longer than 15 minutes is not recommended.

WARRANTY TERMS

GUARANTEE

Provided that PT Board vibration's dumbbell is not exposed to direct impact and care instructions a 2 year warranty on engine and material is provided.

Purchase Date: _____

For easier and faster handling of warranty matters please use info@sableline.se

Enter a fault and enter your name and telephone number and attach a copy of the warranty or purchase receipt.

Sableline Sweden AB

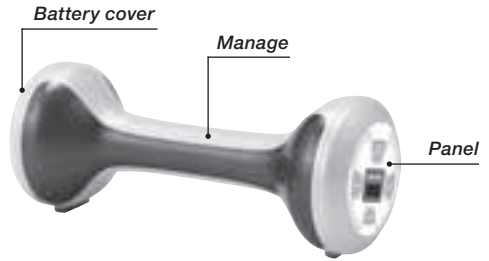
Jordgubbsvägen 3
523 61 Gällstad
Tel. 0321-135 50
Fax. 0321-135 52
info@sableline.se
www.sableline.se



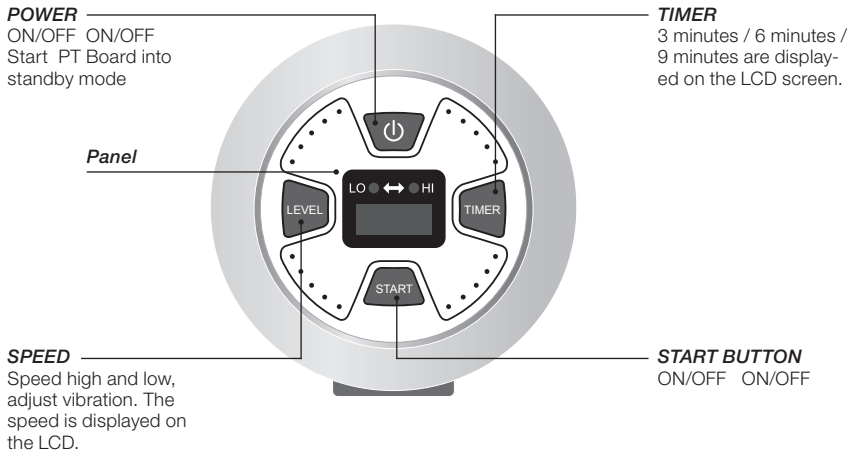
DESCRIPTION

| | |
|------------------|----------------------|
| Model | KD-1007 |
| Material | Main ABS |
| Dimension | W280 x D110 x H110mm |
| Weight | 2 kg |
| Power | 4 AA batteries |

USER MANUAL



PANEL INDICATES FUNCTIONS TIME, POWER, SPEED.



BATTERY INSTALLATION/ REPLACEMENT

1. Turn the cover off.
2. Install batteries
3. Replace the cover



WARNING:

- Be sure to insert batteries correctly +/- polarity. Incorrect installation of the battery may damage the device.
- If the device is not to be used for a long time, remove the batteries to prevent damage due to battery leakage.
- Replace the batteries if the intensity is weak.
- Do not replace the batteries while the machine is working.

Beginner 3 minutes - medium trained 6 minutes - well trained 9 minutes



Shoulder exercise

Keep balance for 10 seconds, repeat 15 times.
Keep this pose for 10 seconds



Fore arm exercise

Keep this pose for 10 seconds



Inside arm exercise

Keep this pose for 10 seconds



Chest exercise

Keep balance for 10 seconds, repeat 15 times.
Keep this pose for 10 seconds



Side and waist exercise

Keep balance for 10 seconds, repeat 15 times.
Keep this pose for 10 seconds



Back exercise

Hold the balance for 10 seconds, repeat 15 times.
Keep this pose for 10 seconds



SABLELINE
Healthcare



SABLELINE
— S W E D E N —