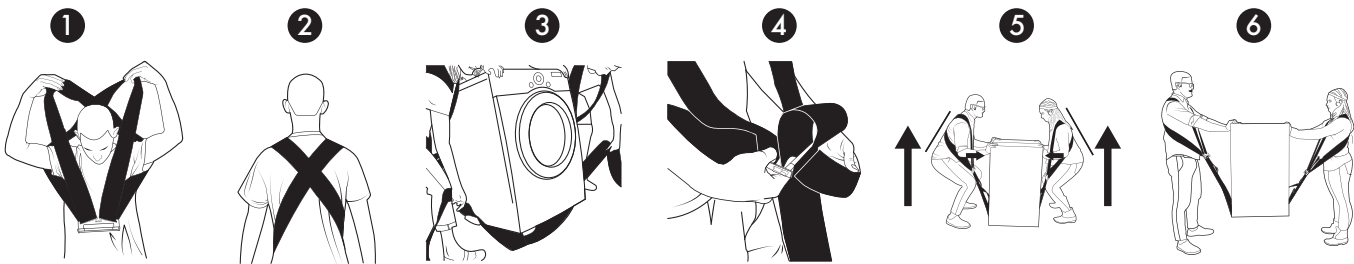


**READ ALL INSTRUCTIONS AND VIEW THE ONLINE VIDEOS ON SHOULDERDOLLY.COM BEFORE USE.
DO NOT USE THIS PRODUCT UNLESS YOU FULLY UNDERSTAND THESE INSTRUCTIONS.**

Manufacturer is not responsible for any misuse or misrepresentation of the ShoulderDolly.®

⚠ **WARNING!**

- The ShoulderDolly® does not make you stronger than you are without it.
- Steel toe shoes and back protection are always recommended.
- Do not use if you have physical limitations or injuries.
- Always clear path of travel.
- Know your lifting capability. The ShoulderDolly® is designed to lift up to 800 lb (370 kg) maximum.
- Keep consistent tension. Do not lift item from lifting strap. Slipping can result.
- Always inspect moving straps for signs of wear or damage before using. Do not use if straps are cut, frayed or damaged as this may reduce lifting capacity of the straps.
- Keep these instructions for future reference.



1. Each lifter puts on a shoulder harness like a t-shirt. (Metal buckle facing forward.)
2. Make sure the shoulder harness crosses in the center of the back. Pull buckle down to remove slack.
3. Place central lifting strap under the item to be lifted. Either by tipping item or sliding it under the item.
4. Thread lifting strap through metal buckle. First back then front.
5. With a straight back, bend knees slightly and adjust lifting strap to item being lifted until there is weight on shoulders. Place hands on the item, palms flat, fingers pointing up. To lift items higher bend knees more while taking in excess slack from lifting strap.
6. Confirm each other's state of readiness. When ready, simultaneously stand up and straighten your arms until elbows lock. **Keeping your arms straight is key to stabilizing the object being lifted.**



Tip: When first using the ShoulderDolly®, start with items that are light (small dressers, desks, mattresses, etc.), then slowly build up to larger and more complicated items.

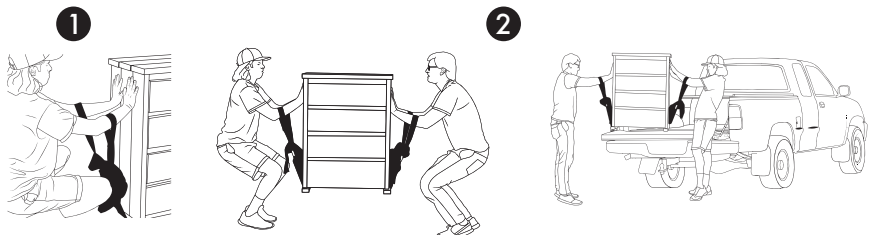


Tip: When using the ShoulderDolly® on stairs, be sure to keep the item centered and lifting strap tension consistent. Arms must be kept straight, with elbows locked or slipping can result.

⚠ **WARNING!** Do not use both the shoulder harness and arm loops at the same time!

USING OPTIONAL SHOULDERDOLLY® ARM LOOPS FOR HIGHER LIFTS

Only use the optional arm loops for higher lifting (i.e. lifting onto a truck tailgate or loading dock), not while walking.



1. Insert lifting strap into tension buckle and adjust length. Position the loops on the forearm, near the elbow. With your back straight, bend your knees and adjust the strap for desired lifting height. Fold excess shoulder harness and lifting strap over metal buckle to avoid tripping.
2. Place palms flat on the item, fingers pointed up while communicating with your partner during the lift. Push arms straight out with a slightly upward angle for maximum vertical lifting. Replace arm loops into elastic when not in use.



Tip: Use a deeper squat when adjusting the lifting strap to lift item higher. The closer the buckle is to the bottom of object the higher you may lift object.

Be Social and Leave a Review!
#shoulderdolly #movingstraps

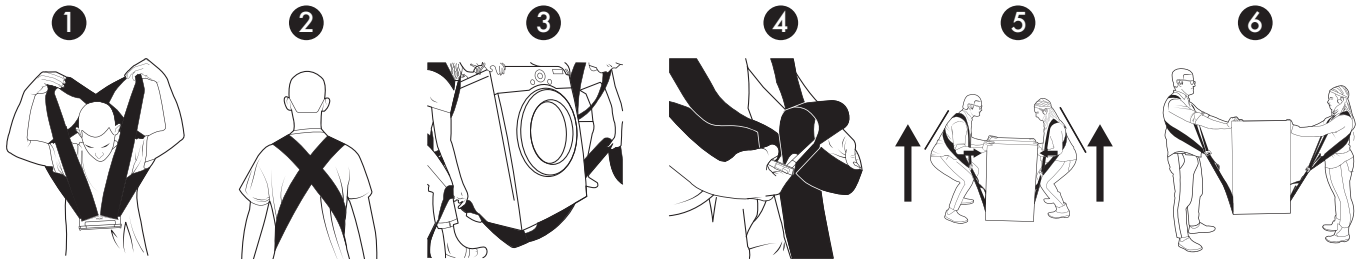


ANTES DE USAR, POR FAVOR LEER TODAS LAS INSTRUCCIONES Y VER NUESTROS VIDEOS ONLINE EN SHOULDERDOLLY.COM. NO UTILICE ESTE PRODUCTO A MENOS QUE COMPRENDA TOTALMENTE LAS INSTRUCCIONES.

El fabricante no se hace responsable por el mal uso o tergiversación del ShoulderDolly.®

⚠ ADVERTENCIA!

- El ShoulderDolly® no lo hará más fuerte de lo que usted es sin él.
- Siempre se recomiendan usar zapatos con punta de acero y protección para la espalda.
- No lo use si tiene limitaciones físicas o lesiones.
- Despeje siempre el camino elegido.
- Conozca su capacidad para levantar peso. El ShoulderDolly® está diseñado para levantar hasta 370 kg.
- Intente mantener una tensión constante en la correa de levantamiento. No levante el objeto de la correa. Esto pudiese causar el deslizamiento del mismo.
- Siempre inspeccione la correa de levantamiento para detectar signos de desgaste o daños antes de usar. No lo use si las correas están cortadas, deshilachadas o dañadas, ya que esto puede reducir la capacidad de elevación de las correas.
- Guarde las instrucciones para referencias futuras.



1. Cada uno de los usuarios deberá colocarse el arnés como si fuese una camiseta. (Hebilla metálica mirando hacia el frente).
2. Asegúrese que el cruce del arnés se ubique en el centro de la espalda. Tire de la hebilla hacia abajo para eliminar la holgura.
3. Coloque la correa de levantamiento central debajo del artículo que se desea mover. Ya sea inclinando el artículo o deslizando la correa debajo del mismo.
4. Pase la correa de levantamiento a través de la hebilla metálica. Primero por la parte de atrás y luego hacia el frente.
5. Con la espalda recta, doble las rodillas ligeramente y ajuste la correa central al artículo que se está levantando hasta que exista una ligera tensión sobre los hombros. Coloque las manos sobre el objeto, con las palmas planas y los dedos apuntando hacia arriba. Para levantar artículos a mayor altura, doble más las rodillas mientras toma el exceso de holgura de la correa central.
6. Confirme el estado de su compañero. Cuando estén listos, levántense simultáneamente y empujen el objeto hacia el frente extendiendo los brazos a su totalidad. Mantener los brazos rectos es clave para estabilizar el objeto que se está levantando.



Consejo: Cuando use el ShoulderDolly® por primera vez, comience con artículos que sean livianos (por ejemplo: escritorios, cómodas, colchones, etc.). Luego, lentamente, vaya incrementando a objetos más grandes y complicados.



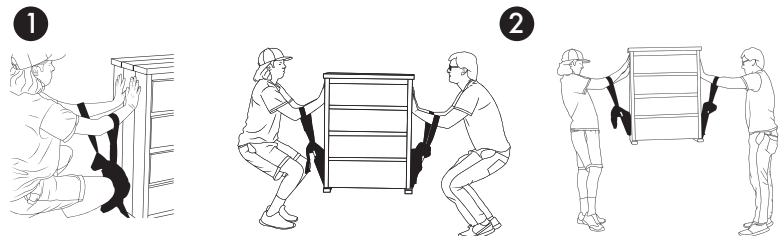
Consejo: Cuando utilice el ShoulderDolly® por las escaleras, asegúrese de mantener el objeto centrado y que exista una tensión constante en la correa de levantamiento. Los brazos deben mantenerse rectos y extendidos a su totalidad o podrá resultar el deslizamiento del objeto.



ADVERTENCIA! ¡No utilizar el arnés de hombro y las correas para antebrazo al mismo tiempo!

USO OPCIONAL DEL SHOULDERDOLLY® CORREAS PARA ANTEBRAZO PARA LEVANTAR A MAYOR ALTURA

Solo use las correas para antebrazos opcionales para levantar objetos a mayor altura (es decir, subir objetos a la puerta trasera de un camión o muelle de carga), no mientras camina.



1. Inserte la correa de levantamiento central en la hebilla de tensión y ajuste la longitud. Coloque las correas para antebrazos en los brazos, cerca de los codos. Con la espalda recta, doble las rodillas y ajuste la correa para lograr la altura de elevación deseada. Pliegue el arnés de hombro y el exceso de la correa central sobre la hebilla de metal para evitar tropiezos.
2. Coloque las palmas planas sobre el objeto, con los dedos apuntando hacia arriba mientras se comunica con su compañero durante el levantamiento. Empuje los brazos hacia afuera con un ángulo ligeramente hacia arriba para una elevación vertical máxima. Coloque nuevamente las correas para antebrazo en el elástico cuando no las esté utilizando.



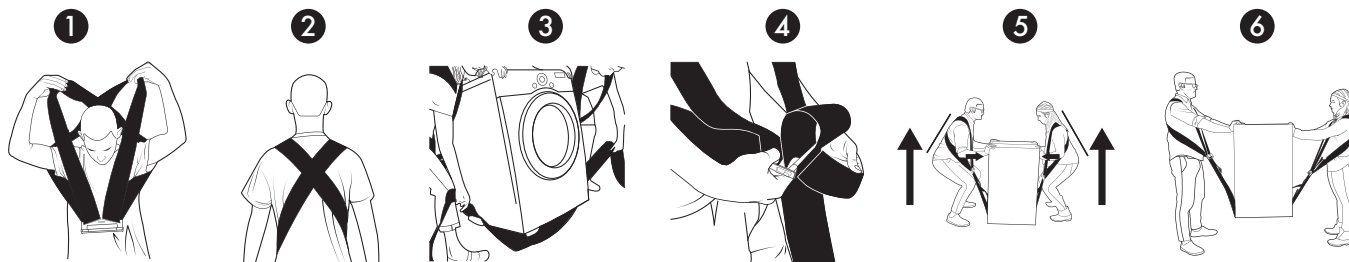
Consejo: Para levantar el objeto a mayor altura realice una sentadilla más pronunciada al momento de ajustar la correa central. Cuanto más cerca esté la hebilla de la parte inferior del objeto, más alto podrá levantar el mismo.

LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS ET REGARDER LES VIDÉOS EN LIGNE SUR SHOULDERDOLLY.COM AVANT UTILISATION. NE PAS UTILISER CE PRODUIT SI VOUS NE COMPRENEZ PAS COMPLÈTEMENT CES INSTRUCTIONS.

Le fabricant n'est pas responsable d'une mauvaise utilisation ou d'une représentation erronée du ShoulderDolly®.

⚠ AVERTISSEMENT!

- Le ShoulderDolly® ne vous rend pas plus fort que vous ne l'êtes sans lui.
- Des chaussures à embout d'acier et une protection dorsale sont toujours recommandées.
- Ne pas utiliser si vous êtes blessé ou limité physiquement.
- Toujours dégager le chemin choisi.
- S'informer sur sa capacité de levage. Le ShoulderDolly® est conçu pour soulever jusqu'à 880 lb (370 kg) maximum.
- Toujours inspecter le harnais de déménagement afin de détecter tout signe d'usure ou de détérioration avant de l'utiliser. Ne pas utiliser si les sangles sont coupées, effilochées ou endommagées car cela peut réduire la capacité de levage des sangles.
- Maintenir une tension constante. Ne pas lever l'objet avec la sangle de levage, cela pourrait le faire glisser.
- Conservez ces instructions pour pouvoir vous y référer ultérieurement.



- Chaque personne qui soulève porte un harnais comme un tee-shirt (boucle en métal orientée vers l'avant).
- Veiller à ce que les sangles du harnais se croisent au centre du dos. Tirer la boucle vers le bas pour enlever du mou.
- Placer la sangle de levage centrale sous l'objet à soulever, soit en le basculant, soit en faisant glisser la sangle sous l'objet.
- Enfiler la sangle de levage dans la boucle métallique, d'abord à l'arrière puis à l'avant
- Le dos droit, plier légèrement les genoux et ajuster la sangle de levage selon l'objet à soulever jusqu'à ce qu'il y ait du poids sur les épaules. Placer les mains sur l'objet, les paumes à plat, les doigts vers le haut. Pour soulever plus haut des objets, plier davantage les genoux pendant que vous enlevez le surplus de mou de la sangle de levage.
- Confirmer que l'autre est prêt. Quand vous êtes prêts, se lever et tendre les bras simultanément jusqu'à ce que les coudes se bloquent. Pour stabiliser l'objet soulevé, il est essentiel de garder les bras tendus.

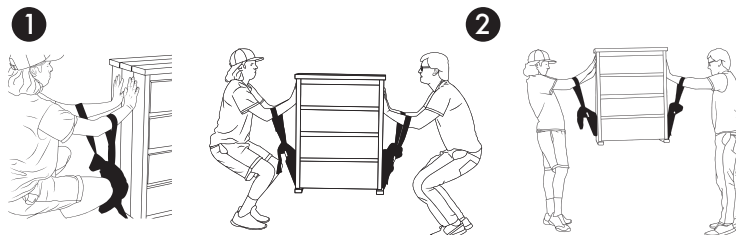
💡 Conseil : lors de la première utilisation du ShoulderDolly®, commencer par les objets légers (petites commodes, bureaux, matelas, etc.), augmenter ensuite progressivement la taille et la complexité des objets.

💡 Conseil: lors de l'utilisation du ShoulderDolly® dans les escaliers, veiller à ce que l'objet soit centré et que la tension de la sangle de levage soit constante. Les bras doivent rester droits, les coudes doivent être bloqués, sinon il y a un risque que l'objet glisse.

⚠ **AVERTISSEMENT!** N'utilisez pas le harnais et les boucles pour les bras en même temps!

UTILISATION DES BOUCLES POUR LES BRAS OPTIONNELLES DE SHOULDERDOLLY® POUR SOULEVER PLUS HAUT DES OBJETS

Utiliser les boucles pour les bras optionnelles uniquement pour soulever plus haut des objets (c'est-à-dire pour les monter sur le hayon d'un camion ou sur un quai de chargement), pas en marchant.



- Insérer la sangle de levage dans la boucle de tension et ajuster la longueur. Positionner les boucles sur l'avant-bras, près du coude. Le dos droit, plier les genoux et ajuster la sangle pour la hauteur de levage souhaitée. Rabattre le surplus du harnais et de la sangle de levage par-dessus la boucle métallique pour éviter de trébucher.
- Placer les paumes à plat sur l'objet, les doigts pointés vers le haut, tout en communiquant avec votre partenaire pendant le levage. Pousser les bras vers l'avant avec un angle légèrement vers le haut pour un levage vertical maximal. Remettre les boucles pour les bras dans les élastiques lorsqu'elles ne sont pas utilisées.

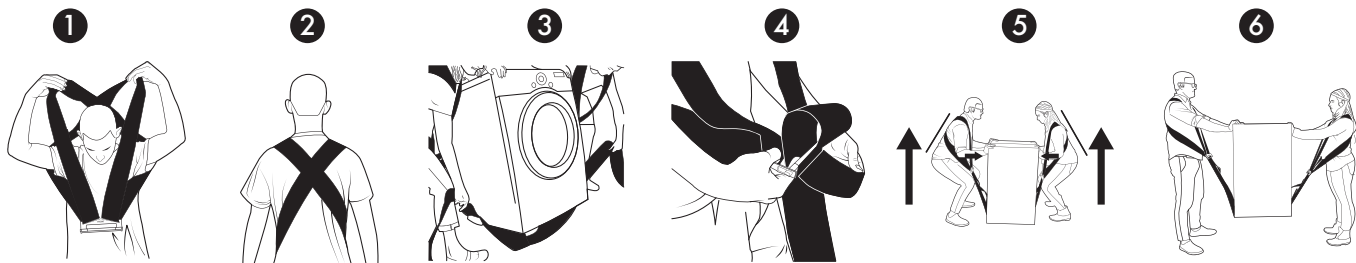
💡 Conseil: Utiliser une position plus accroupie lorsque vous ajustez la sangle de levage pour soulever plus haut l'objet. Plus la boucle est proche du bas de l'objet, plus vous pouvez soulever l'objet haut.

LESEN SIE DIESE ANLEITUNG SORGFÄLTIG DURCH UND SCHAUEN SIE SICH DIE ONLINE-VIDEOS AUF SHOULDERDOLLY.COM AN. BENUTZEN SIE DAS PRODUKT NUR WENN DIE ANLEITUNG SORGFÄLTIG VERSTANDEN WURDE.

Der Hersteller ist für Missbrauch oder irrtümliche Darstellung der ShoulderDolly® nicht verantwortlich.

⚠️ WARNUNG!

- Der ShoulderDolly® Tragegurt macht Sie nicht stärker, als Sie ohne sie sind.
- Stahlkappenschuhe und Rückenschutz sind immer zu empfehlen.
- Nicht verwenden, wenn Sie körperliche Einschränkungen oder Verletzungen haben.
- Räumen Sie alle Gegenstände, über die Sie stolpern könnten, aus dem Weg.
- Prüfen Sie die Tragegurte vor Verwendung auf Verschleiß- oder Beschädigungsspuren. Nicht verwenden, wenn Gurte beschädigt sind! Bewahren Sie diese Anleitung für zukünftigen Gebrauch auf.
- Beachten Sie Ihre Hebekapazität. Der ShoulderDolly® ist konzipiert, um bis 370 kg anzuheben.
- Halten Sie konstant Spannung. Gegenstände nicht von gespanntem Gurt abheben - Rutschgefahr!



1. Beide Träger ziehen die Schultergurte wie ein T-Shirt über. (Metallschnalle liegt auf Vorderkörper.)
2. Stellen Sie sicher, dass sich der Schultergurt auf Rückenmitte kreuzt. Nicht zu hoch, nicht zu niedrig.
3. Platzieren Sie das zu hebende Objekt durch Kippen oder Schieben mittig auf dem zentralen Tragegurt.
4. Fädeln Sie die Enden des zentralen Tragegurts durch die Metallschnallen. Erst hinten durch, dann vorne.
5. Nun, mit geradem Rücken und leicht gebeugten Knien, den Tragegurt anziehen, bis ein leichter Druck auf den Schultern zu spüren ist. Dabei Hände flach an das Trage-Objekt anlegen – Finger nach oben. Zum Treppensteigen oder Höherheben beim Anziehen des Tragegurts die Knie stärker beugen.
6. Bestätigen Sie sich, dass beide Träger bereit sind. Richten Sie sich nun gleichzeitig auf und strecken dabei die Arme aus. **Die Arme voll zu strecken, ist der Schlüssel zur Stabilisierung des zu hebenden Objekts.**

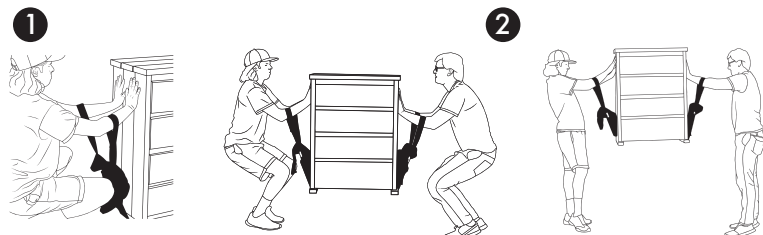
💡 Tipp: Bei erster Verwendung der ShoulderDolly® mit leichteren Gegenständen (kleiner Kommode, Schreibtisch, Matratze, etc.) beginnen. Dann langsam zu größeren und komplexeren Tragegütern übergehen.

💡 Tipp: Bei der Benutzung auf Treppen, stellen Sie sicher, dass der zentrale Tragegurt unter konsistenter Spannung ist. Arme müssen ausgestreckt sein um rutschen des Tragegurtes zu verhindern.

⚠️ WARNUNG! Benutzen Sie niemals das Schulter- Tragesystem und die Arm Schlaufen zur gleichen Zeit.

GEBRAUCH DER OPTIONALEN ARM SCHLAUFEN FÜR HÖHERES HEBEN

Benutzen Sie die Arm Schlaufen nur zum höheren Heben (z.B. in einen Truck oder Umzugswagen), nicht beim Transportieren von Gegenständen.



1. Fädeln Sie die Enden des zentralen Tragegurts durch die Metallschnallen. Positionieren Sie die Arm Schlaufen auf dem Vorderarm, nahe des Ellbogens. Nun, mit geradem Rücken und leicht gebeugten Knien, den Tragegurt anziehen bis die erwünschte hebe Höhe erreicht ist. Falten Sie das restliche Schultergurt Material über die Metallschnalle um die Stolpergefahr zu vermindern.
2. Platzieren Sie ihre Hände flach auf dem zu hebenden Gegenstand. Die Fingerspitzen sollten nach oben zeigen. Beim Anheben, immer mit Ihrem Partner kommunizieren. Drücken Sie die Arme weiter raus und nach oben um maximale Hebehöhe zu erreichen. Platzieren Sie die Arm Schlaufen zurück ins elastische Band wenn sie nicht in gebrauch sind. Arme gerade nach oben drücken, um den höchsten Hub zu erzielen.

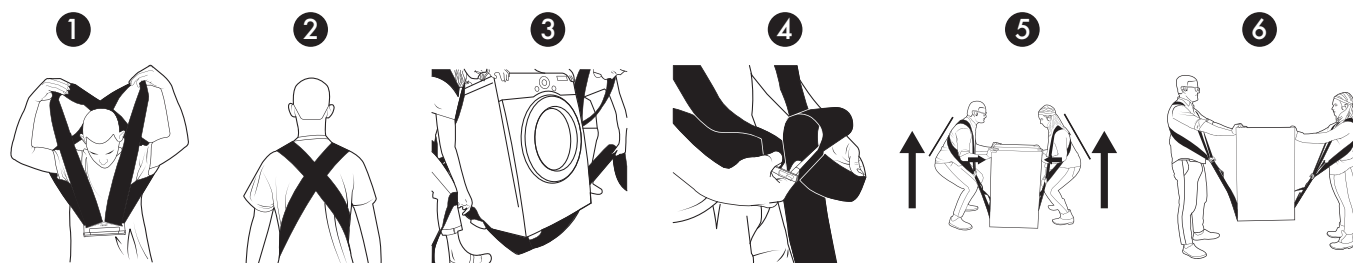
💡 Tip: Tip: Verwenden Sie eine tiefere Hocke, wenn Sie den Hebegurt einstellen, um den Gegenstand höher zu heben.

LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI E VISUALIZZARE I VIDEO ONLINE SU SHOULDERDOLLY.COM PRIMA DELL'USO.

Il produttore non è responsabile per qualsiasi uso improprio o falsa dichiarazione di ShoulderDolly.®

⚠ **AVVERTIMENTO!**

- ShoulderDolly® non ti renderà più forte di quello che sei senza di essa.
- Si consiglia sempre di indossare scarpe con punta in acciaio e protezione per la schiena.
- Non utilizzare se si hanno limitazioni fisiche o lesioni.
- Mantenere sempre il percorso scelto libero da ostacoli.
- Conosci la tua capacità di sollevare. ShoulderDolly® è progettato per sollevare fino a 370 kg.
- Ispezionare sempre le cinghie di sollevamento per segni di usura o danni prima dell'uso. Non utilizzare se le cinghie sono tagliate, sfilacciate o danneggiate, poiché ciò potrebbe ridurre la capacità di sollevamento delle cinghie.
- Cercare di mantenere una tensione costante nella cinghia di sollevamento. Non sollevare l'oggetto della cinghia. Ciò potrebbe causare lo slittamento.
- Conservare le istruzioni per riferimento futuro.



1. Ogni utente deve indossare l'imbracatura come se fosse una camicia. (Fibbia in metallo rivolta in avanti).
2. Assicurarsi che la croce dell'imbracatura sia al centro della schiena. Tirare la fibbia verso il basso per rimuovere l'allentamento.
3. Posizionare la cinghia di sollevamento centrale sotto l'elemento da spostare. Inclinando l'articolo o facendo scorrere la cintura sotto di esso.
4. Passare la cintura di sollevamento attraverso la fibbia in metallo. Prima da dietro e poi davanti.
5. Con la schiena dritta, piega leggermente le ginocchia e regola la cintura di sollevamento fino a quando non c'è una leggera tensione nelle spalle. Appoggia le mani sull'oggetto, con i palmi delle mani e le dita rivolti verso l'alto. Per sollevare gli oggetti più in alto, piegare di più le ginocchia mentre si prende l'allentamento in eccesso dalla cinghia di sollevamento.
6. Conferma lo stato del tuo compagno. Quando sei pronto, alzati simultaneamente e spingi l'oggetto in avanti, estendendo completamente le braccia. **Tenere le braccia dritte è la chiave per stabilizzare l'oggetto che viene sollevato.**

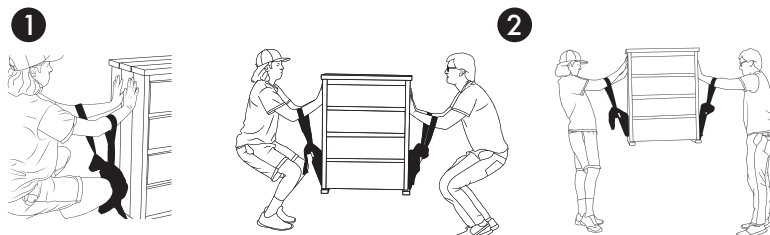
💡 Suggerimento: Quando si utilizza ShoulderDolly®, per la prima volta, iniziare con oggetti leggeri (comò, scrivanie, materassi, etc.). Poi aumentare lentamente verso oggetti più grandi e più complicati.

💡 Suggerimento: Quando si utilizza ShoulderDolly® sulle scale, assicurarsi di mantenere l'oggetto centrato e di mantenere costante la tensione della cinghia. Le braccia devono essere mantenute diritte e completamente estese, altrimenti l'oggetto potrebbe scivolare.

⚠ **AVERTISSEMENT!** Non utilizzare contemporaneamente l'imbracatura per le spalle e i braccioli!

USO OPZIONALE SHOULDERDOLLY® BRACCIOLI PER SOLLEVARE AD UN'ALTEZZA SUPERIORE.

Utilizzare solo i Braccioli opzionali per un sollevamento più elevato (ad esempio il sollevamento su un portellone posteriore o su una banchina di carico), non mentre si cammina.



1. Inserire la cinghia di sollevamento nella fibbia di tensione e regolare la lunghezza. Posizionare i braccioli sull'avambraccio, vicino al gomito. Con la schiena dritta, piega le ginocchia e regola la cinghia per l'altezza di sollevamento desiderata. Piegare l'imbracatura e la cinghia di sollevamento in eccesso sulla fibbia in metallo per evitare di inciampare.
2. Posiziona i palmi delle mani sull'oggetto, le dita rivolte verso l'alto durante la comunicazione con il tuo compagno durante il sollevamento. Spingere le braccia verso l'esterno con un angolo leggermente verso l'alto per il massimo sollevamento verticale. Riposizionare i braccioli sull'elastico quando non li si utilizza.

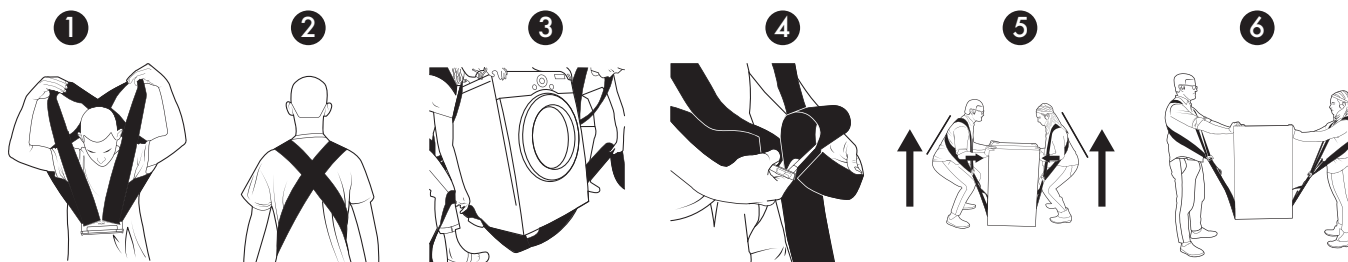
💡 Suggerimento: Per sollevare l'oggetto ad un'altezza maggiore, eseguire uno squat più pronunciato quando si regola la cintura centrale. Più la fibbia è vicina alla parte inferiore dell'oggetto, più in alto puoi sollevarla.

PŘED POUŽITÍM SI PŘEČTĚTE VŠECHNY POKYNY A PROHLÉDNĚTE SI ONLINE VIDEO NA SHOULDERDOLLY.COM. TENTO VÝROBEK NEPOUŽÍVEJTE, POKUD JSTE PLNĚ NEPOROZUMĚLI TĚMTO POKYŇM.

Výrobce nezodpovídá za žádné nesprávné použití nebo zkreslené interpretace ShoulderDolly.®

⚠ VAROVÁNÍ!

- Se zařízením ShoulderDolly® nejste silnější než bez něj.
- Vždy se doporučuje obuv s ocelovou špičkou a ochrana zad.
- Nepoužívejte, pokud máte fyzická omezení nebo zranění.
- Vždy si řádně uklidte trasu, po které budete přesunovat břemeno.
- Vždy znejte svou zdvihovou kapacitu. Model ShoulderDolly® je určen ke zdvihu nejvýše 800 liber (370 kg).
- Zachovávejte stálé napětí. Nezvedejte předmět ze zvedacího popruhu. Může dojít k uklouznutí.
- Před použitím vždy zkontrolujte pohyblivé popruhy, zda nevykazují známky opotřebení nebo poškození. Nepoužívejte popruhy, pokud jsou odřezány, roztřepeny nebo poškozeny, protože takové poškození by mohlo snížit nosnost popruhů.
- Tyto pokyny uschovejte pro budoucí potřebu.



1. Každá osoba provádějící zdvih by si měla obléci ramenní postroj jako tričko. (Kovovou sponou směrem dopředu.)
2. Přesvědčte se, že popruh na ramena prochází středem zad. Zatáhněte za přezku dolů pro odstranění vůle a pohybu.
3. Umístěte středový zvedací pás pod zvedaný předmět. Buď převrácením zvedaného předmětu nebo zasunutím pásu pod předmět.
4. Provléčte zvedací popruh přes kovovou přezku. Nejprve vzadu, poté vpředu.
5. S rovnými zády lehce pokrčte kolena a upravte zvedací popruh na zvedaném předmětu, dokud neucítíte jeho hmotnost v ramenou. Položte ramena na předmět, s dlaněmi položenými rovně a prsty směřujícími vzhůru. Chcete-li zvednout předměty, zvedněte více kolena a přitom převažujte a přejímejte hmotnost ze zvedacího popruhu.
6. Potvrďte si vzájemnou připravenost. Až budete připraveni, současně vstaňte a narovnávejte ruce, dokud se lokty nezaklíní. Udržení paží v rovině je klíčem ke stabilizaci zvedaného předmětu.

💡 Tip: Při prvním použití ShoulderDolly® začněte s lehkými předměty (malé komody, stoly, matrace atd.), poté postupně přecházejte na větší a složitější předměty.

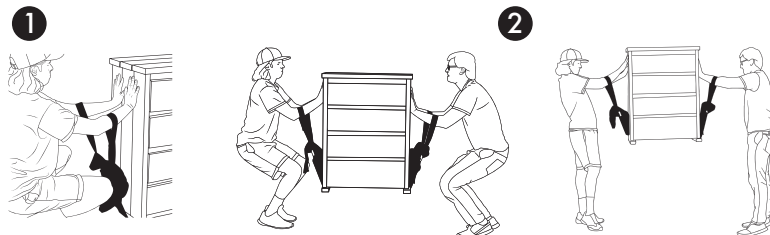
💡 Tip: Při použití ShoulderDolly® na schodech udržujte předmět ve středu a zajišťujte rovnoměrné napnutí popruhu. Paže musí být drženy rovně, se zaklíněnými lokty, aby nedošlo k uklouznutí.

⚠ VAROVÁNÍ!

Nepoužívejte současně popruhy na ramena a smyčky na ramena!

POUŽITÍ VOLITELNÝCH SMYČEK NA RAMENA SHOULDERDOLLY® PRO ZDVIH DO VĚTŠÍ VÝŠKY

Volitelné smyčky na ramena používejte výhradně pro zdvih do větší výšky (např. při zvedání do zavazadlového prostoru nákladního vozu nebo na nakládací rampu), nikoliv při chůzi.



1. Do napínací přezky vložte zvedací popruh a upravte jeho délku. Umístěte smyčky na předloktí, blízko lokte. S rovnými zády ohněte kolena a upravte popruh na požadovanou výšku zdvihu. Přehněte přebytečný ramenní popruh a zvedací popruh přes kovovou přezku, abyste zabránili zakopnutí.
2. Položte dlaně rovně na předmět s prsty směřujícími vzhůru a komunikujte během zdvihu se svým partnerem. Zatlačte paže rovně s mírným zvednutím směrem vzhůru pro maximální vertikální zdvih. Pokud nepoužíváte smyčky na ramena, vyměňte je za elastické popruhy.

💡 Tip: Při nastavování zvedacího popruhu pro zvedání předmětu použijte hlubší dřep