

Congratulations on purchasing The Shoulder Dolly!

Please take a few minutes to read over these instructions and be sure to watch the instructional video on our website at www.shoulderdolly.com.

The ShoulderDolly® makes lifting easier!

This revolutionary system moves heavy and bulky objects by using leverage — the Shoulder Dolly is a two-person moving system that allows lifters to maintain an upright posture while moving any object. By using the webbed harness over your shoulder muscles and lifting with your legs, the mover significantly decreases strain and risk of injury to the lower back, hands, biceps and forearms. When you become accustomed to using this system, you will find moving things to be much easier than it was without the system.

¡Felicitaciones! En la compra de The Shoulder Dolly.

Por favor tome unos minutos para leer las instrucciones y asegúrese de ver el video educativo en nuestra página de internet en www.shoulderdolly.com.

¡The ShoulderDolly® hace el levantar un objeto pesado algo fácil!

El sistema revolucionario mueve objetos pesados y grandes usando una palanca — el ShoulderDolly® es un sistema de dos personas que permite a las personas que van a levantar el objeto mantener una postura recta mientras mueven cualquier objeto. Por medio del uso de un arnés con correa que cuelga sobre los musculos de los hombros y usando las piernas para levantar, la persona que esta moviendo el objeto disminuye significativamente la tensión y el riesgo de sufrir una lesión en la parte baja de la espalda, manos, bíceps y antebrazos. Cuando se acostumbre a usar este sistema, descubrirá que mover las cosas es una tarea mucho más simple con el sistema que sin él.

Félicitations d'avoir acheter le Shoulder Dolly!

Tenez quelques minutes pour lire les instructions et pour être certain d'avoir vu le vidéo instuctionel sur notre site web à www.shoulderdolly.com.

Le ShoulderDolly® aides à lever plus facilement!

Cette système révolutionnaire est déplacer les objectes lourdes et spacieuses par loi de levier-le ShoulderDolly® est un système de déménagement à deux personnes, ce qu'autorises les porteurs d'une posture verticale en déplaçant une objecte. En utilisant le ceinture à travers vos muscles d'épaule et en enlever avec vos jambes, il-y-a une diminution exceptionnelle de douleur et de risque de blessure au dos, aux mains, biceps et aux malléables. Le moment vous êtes habitue d'utiliser le système, vous trouvez que déplacer objectes est tellement plus facile que sans le système.

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf des Shoulder Dolly!

Bitte nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um diese Anleitung durchzulesen und sich das Video auf unserer Website www.shoulderdolly.com anzuschauen.

Der ShoulderDolly® macht das Heben einfacher!

Dieses revolutionäre System bewegt schwere und sperrige Objekte mittels Hebelwirkung. Der ShoulderDolly® ist ein Zwei-Personen-System, das den Trägern erlaubt, eine aufrechte Position zu behalten, während Sie beliebige Objekte transportieren. Durch das überkreuzte Gurtsystem über den Schultermuskeln und das Anheben durch die Beine, wird eine signifikante Reduzierung der Belastung und des Verletzungsrisikos des unteren Rückens, der Hände, des Bizeps und des Unterarms erreicht. Nach der Eingewöhnung an das System werden Sie feststellen, dass das Tragen von Gegenständen viel leichter vonstatten geht, als ohne das System.

LIFT SAFELY • EASILY • EFFICIENTLY!

SHOULDERDOLLY®

MAKES LIFTING EASIER

**CONSUMER
INSTRUCTION
MANUAL**



**PERFECT FOR
MOVING**

**BIG HOUSEHOLD APPLIANCES,
LANDSCAPING ROCKS & TREES,
LARGE FURNITURE AND MORE!**

READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THIS PRODUCT!

READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THIS PRODUCT!

WARNING: The ShoulderDolly® consumer moving system does not make you any stronger than you are without it. The system is ergonomically designed to promote and facilitate proper lifting techniques.

WARNING: Never lift anything that is heavier than you would normally and/or comfortably lift. We encourage you to watch the instructional videos on our website, www.shoulderdolly.com. Lifting with the ShoulderDolly® involves a specific technique. When first using the system, start with items that are very light (small dressers, desks, mattresses, etc.). Then slowly build up to larger and more complicated items and locations (stairs).

WARNING: This product is designed specifically for the occasional user. The weight limit on this system is 800 lbs., however, the ShoulderDolly® will not make you any stronger than you are without the system. Example: If you and your lifting partner cannot normally squat 800 pounds (approximately 400 lbs each), then you will not be able to lift 800 lbs with the ShoulderDolly®.

WARNING: If you notice any wear on the stitching or fraying of the harness' webbing or the moving strap, replace immediately. Call TOLL FREE 800-217-1114 for replacement parts.

WARNING: Always keep this instruction manual with the ShoulderDolly® consumer moving system. Make sure that new users refer to this instruction manual and the instructional videos on the website (www.shoulderdolly.com) prior to using the system.

CONSULTEZ TOUS LES INSTRUCTIONS AVANT D' UTILISER CE PRODUIT!

Avertissement: Le système ShoulderDolly® ne rends pas compte de vous faire plus fort que vous êtes naturellement. Le Système est dessinée en façon ergonomique pour promouvoir et faciliter une technique a levage propre.

Avertissement: Ne jamais déterminez quelque chose plus lourde que vous voudrais lever sous circonstances normales et/ou confortables. Il est encouragée que vous consultez les vidéos instructionels à la site web www.shoulderdolly.com. Une technique spécifique est demandée de lever avec le ShoulderDolly®. Si vous utilisez le système pour la première fois, commencez avec des pièces très légers (meubles, pupitres, matelas, etc.) Depuis, petit à petit, change pour les objectes plus grands et les locations plus compliqués (escaliers).

Avertissement: Ce produit est dessinée seulement pour l' utilisateur occasionnel. Le poids maximale du système est 800 livres (363 kg). Quand-même, le ShoulderDolly® ne vous rends jamais plus fort que sans-le. Exemple: Si vous et votre partenaire ne pouvez pas lever (haltérophilie) environ 800 livres (approximatif 400 livres [182 kg] chacun d'entre vous), vous n'êtes pas capable de déterrer les 800 livres (363 kg) avec le ShoulderDolly®.

Avertissement: Si vous trouvez usure suturale ou si le tissu du harnais s'effiloque, remplacez-le immédiatement. Pour les pièces de rechange, téléphonez en franchise (TOLL FREE) 800-217-1114.

Avertissement : Toujours laissez le manuel avec le système ShoulderDolly®. Assurez-vous que des utilisateurs nouveaux se référant toujours au manuel et les vidéos instructionels de la site web (www.shoulderdolly.com) prier de l'usage du système.

¡LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR ESTE PRODUCTO!

ADVERTENCIA: El sistema de movimiento The ShoulderDolly® no lo hace más fuerte de lo que usted es sin él. El sistema fue creado siguiendo criterios ergonómicos diseñado para promover y facilitar las tecnicas de levantamiento adecuadas.

ADVERTENCIA: Nunca levante nada que es más pesado de lo que normalmente y/o cómodamente levantaría. Le pedimos que vea el video educacional en nuestra página de internet www.shoulderdolly.com. Levantando con el ShoulderDolly® requiere una técnica específica. Cuando use el sistema por primera vez, empieze por levantar los objetos más ligeros (tocadores pequeños, escritorios, colchones, etc.) Entonces aumente lentamente el peso, la dificultad y las ubicaciones (escaleras).

ADVERTENCIA: Este producto fue específicamente diseñado para usarse de vez en cuando. El peso límite de este sistema es 800 libras, sin embargo, el ShoulderDolly® no lo hará más fuerte de lo que usted es sin el sistema. Ejemplo: Si usted y su compañero de ayuda normalmente no pueden levantar 800 libras (aproximadamente 400 libras cada uno), entonces no podrán levantar 800 libras con el ShoulderDolly®.

ADVERTENCIA: Si usted se da cuenta de que la correa esta gastada o el arnés esta deshilachado, reemplácelo de inmediato. Llame gratis al 1-800-217-1114 para reemplazar las partes.

ADVERTENCIA: Siempre conserve este manual de instrucciones con el sistema de ShoulderDolly®. Asegúrese que los nuevos usuarios consulten este manual de instrucciones y los videos educacionales en nuestra página de internet (www.shoulderdolly.com) antes de usar el sistema.

LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN BEVOR SIE DIESE PRODUKT NUTZEN!

Warnung: Das ShoulderDolly®-Konsumenten-Trage-System macht Sie nicht stärker, als Sie ohne es sind. Das System ist ergonomisch gestaltet, um richtiges Heben zu fördern und zu erleichtern.

Warnung: Heben Sie niemals etwas, das Sie unter normalen Umständen nicht komforbel anheben könnten. Wir möchten Sie bestärken, sich das Anleitungs deo auf unserer www.shoulderdolly.com anzuschauen. Das Heben mit dem Shoulderdolly® verlangt eine spezielle Technik. Beim Gebrauch des Systems sollten Sie mit sehr leichten Objekten beginnen (kleine Kommoden, kleine Tische, Matratzen, etc.). Danach können Sie sich nach und nach an größere Objekte und anspruchsvollere Umgebungen (wie z.B. Treppen) wagen.

Warnung: Dieses Produkt richtet sich ausschließlich an den gelegentlichen Nutzer. Das maximale Gewicht, das Sie damit tragen können, beträgt 363 kg. Jedoch können Sie mit dem ShoulderDolly® nicht größere Gewichte tragen, als ohne das System. Beispiel: Sollten Sie und Ihr Tragepartner normalerweise nicht in der Lage sein, 363 kg (etwa 182 kg je Person) zu heben, dann sollten Sie dies auch nicht mit dem ShoulderDolly® tun.

Warnung: Sollten Sie etwaige Verschleißerscheinungen bei den Nähten oder ein Aufrissen an den Schultergurten bzw. an dem Transportgurt bemerken, ersetzen Sie diese unverzüglich. Um Ersatz zu erhalten, rufen Sie die KOSTENLOSE HOTLINE sales@shoulderdolly.com an.

Warnung: Bewahren Sie diese Anleitungen immer zusammen mit dem ShoulderDolly® auf. Stellen Sie sicher, dass auch neue Nutzer die Anleitungen und das Anleitungsvideo auf unserer www.shoulderdolly.com anschauen, bevor sie das System nutzen.

PHOTO 1



PHOTO 4



PHOTO 5



PHOTO 2

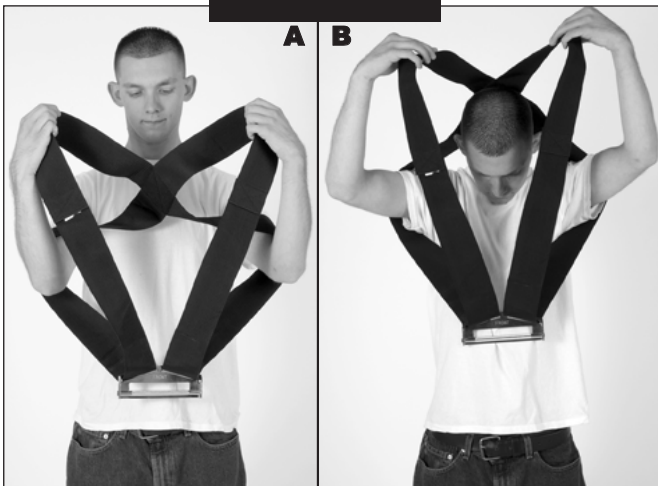
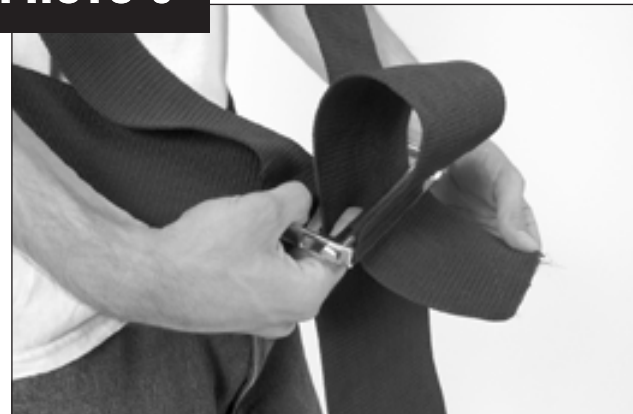


PHOTO 3



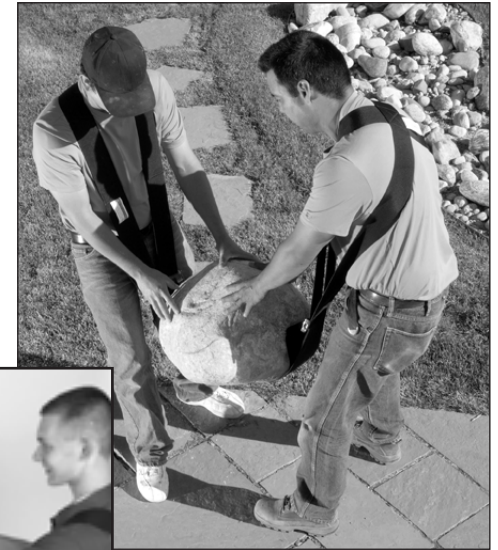
PHOTO 6



www.shoulderdolly.com

www.shoulderdolly.com

PHOTOS 7 - 15



Your ShoulderDolly® set includes: (see photo 1, page 4)

- 2 “one-size-fits-all” harnesses with metal buckle
- 1 (one) lifting strap – 12’ x 5’ wide

USE THE SHOULDERDOLLY® CORRECTLY:

Putting on the harness:

- Each harness comes fully assembled. The harness can only be worn correctly one way (see photos page 4).
- Lift the harness over your head and put it on like a shirt (photo 2). The point where the webbing crosses (“X”) should rest between your shoulder blades (photo 3) and the buckle will be near your waist.
- The buckles are labeled with the word “front”. Once the harness is on, the word “front” should be away from your body and facing up (photos 4 & 5).

Threading the webbing (lifting strap) through the buckles:

- Each lifter grasps an end of the 12’ lifting strap.
- Thread the end of the lifting strap up through the slot closest to your body on the buckle (photo 5). Lift the slide bar on the buckle up and thread the webbing back through the opening (photo 6).
- Perform the same task for the other harness.

Adjusting the webbing (lifting strap):

The ShoulderDolly® is made to adjust to objects of all sizes. This is accomplished by adjusting the webbing (lifting strap). To increase or decrease the length of the webbing under the object, pull/push more webbing through one or both buckles. To loosen the strap, lift one or both buckles so that they are level and pull/push the necessary amount of webbing through.

Placing the webbing (lifting strap) under the object:

- 1) Tip the object slightly and place the webbing (lifting strap) underneath. OR:
- 2) Slide the webbing under the object from either end.

LIFTING CORRECTLY:

Step 1: Make sure the webbing is placed under the object where it will be best balanced. Remember to place it where the bulk of the weight resides (eg: towards the back of a couch, or the back of the refrigerator).

Step 2: Both individuals squat and adjust the length of the webbing until it is taught. Make sure that the buckles on each side of the object are approximately the same distance away from the ground.

Step 3: Place your hands on the corners of the object for balance. Both lifters push back from the object with straight arms. Both lifters’ backs are straight and upright.

Step 4: The object is lifted by pushing with the arms and straightening the legs simultaneously.

Follow these steps when using the ShoulderDolly®:

- 1) Pull the harness on like a shirt — make sure the buckle is in front of you and the word “FRONT” is facing up.
- 2) Place lifting strap under the bulk of the weight of the object you wish to move.
- 3) Bend your knees — the deeper you bend, the higher the item will be lifted.
- 4) Weave the lifting strap through the buckle as shown on page 4 or go to our website at www.shoulderdolly.com.
- 5) Adjust the length of the strap. Each person should have equal amounts of strap between the object and the buckle.
- 6) With straight arms, push against object you are moving (THIS IS VERY IMPORTANT!).
- 7) Lift slowly with your legs — balancing the object with your arms.
- 8) Communicate at all times with your lifting partner.

Helpful tips:

- Remember — This is a technique more than brute strength! Practice with lighter objects, first, before lifting anything really heavy.
- Keep the object level — if there is a height difference between the lifters, the taller lifter will have more webbing length between the object and the buckle than the shorter person (see photos 7 - 15).
- Distribute the strap under the heaviest weight point (it may not be the middle).
- Bend your knees (or go into a squat) so that you can adjust the strap.
- If you are going up stairs, the object needs to be lifted higher — about a foot off the ground — this will enable you to walk and have clearance over the stairs. You may have to go into a deeper squat and use your leg muscles to lift up.
- Stairs: The person who is on the bottom of the stairs needs to keep their arms straight or you’ll end up not being able to see (object will be in your face).
- Once the object is balanced on the lifting strap, use your hands/arms to balance the object.
- Straighten your arms and push against the object as you lift with your legs — and keep your hands on the object at all times!
- COMMUNICATE with your partner at all times so that you balance the load properly and both people feel comfortable.