

SA-PCA012

**Sable**  
www.sable.co

NORTH AMERICA

E-mail:

support@sable.co

support.ca@sable.co

Tel : 1-888-456-8468 (Monday-Friday: 9:00 – 17:00 PST)

Address: 46724 Lakeview Blvd, Fremont, CA 94538

EUROPE

E-mail:

support.uk@sable.co

support.de@sable.co

support.it@sable.co

support.fr@sable.co

support.es@sable.co

EU Importer: ZBT International Trading GmbH, Halstenbeker Weg 98C, 25462

Rellingen, Deutschland

ASIA PACIFIC

support.jp@sable.co

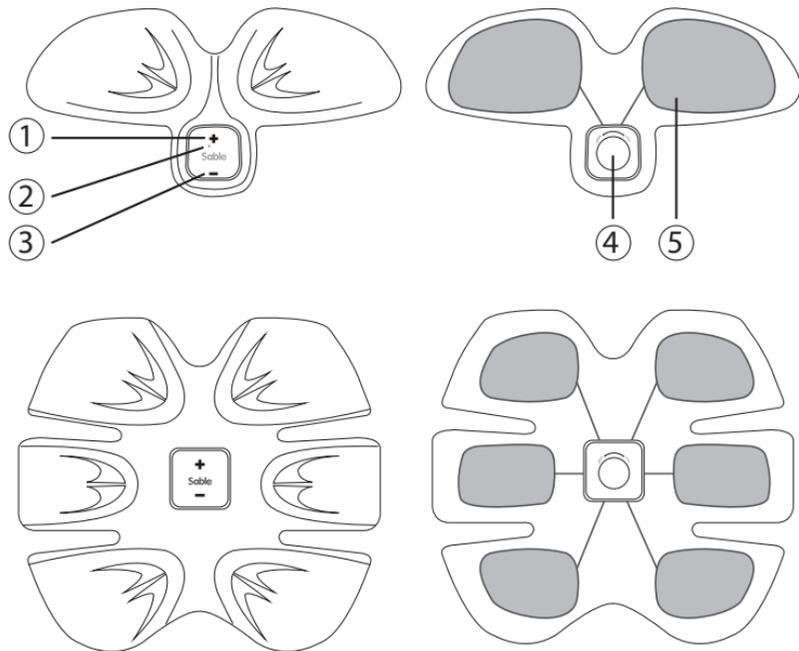
JP Importer: 株式会社ニアバイダイレクトジャパン

**Sable**  
www.sable.co

BODY MUSCLE TONER  
User Guide

## CONTENTS

English	01/05
Deutsch	06/10
Français	11/15
Español	16/20
Italiano	21/25
日本語	26/30



**EN**

### Product Diagram

1. Power On / Level +
2. LED Indicator
3. Power Off / Level -
4. Battery Cover
5. Electrode

**DE**

### Produktabbildung

1. Power-Knopf
2. Abnehmbares Steuergerät
3. USB-Ladeanschluss
4. LED-Anzeige
5. Elektrode

**FR**

### Schéma produit

1. Allumage / Puissance +
2. Témoin LED
3. Extinction / Puissance -
4. Couvercle de pile
5. Électrode

**ES**

### Diagrama del Producto

1. Encendido / Nivel +
2. Indicador LED
3. Apagado / Nivel -
4. Cubierta de la Batería
5. Electrodo

**IT**

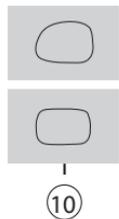
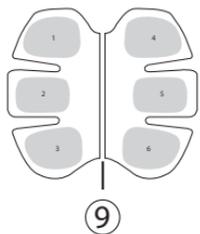
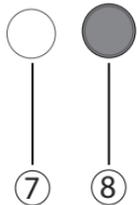
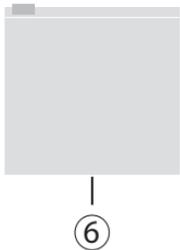
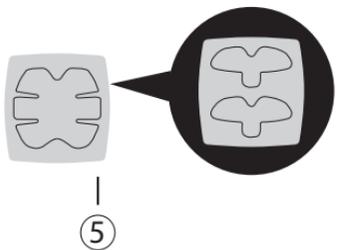
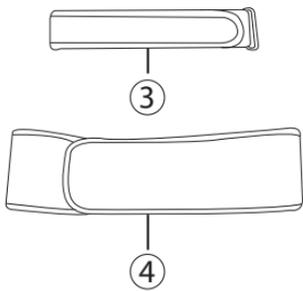
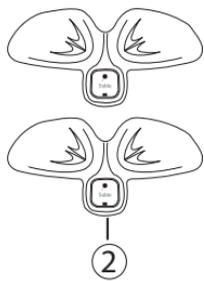
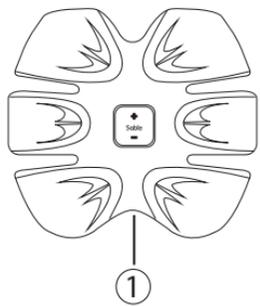
### Schema del Prodotto

1. Accensione / Livello +
2. Indicatore LED
3. Spegnimento / Livello -
4. Coperchio Batteria
5. Elettrodo

**JP**

### 製品図

1. 電源オン/レベル+
2. LEDインジケーター
3. 電源オフ/レベル-
4. バッテリーカバー
5. 電極



## EN Package Contents

- 1 x Abdomen Toner
- 2 x Arm Toners
- 2 x Arm Toning Belts
- 1 x Abdomen Toning Belt
- 1 x Abdomen / Arm Gel Sheet Storage Board
- 1 x Plastic Pouch
- 1 x Battery Cover Remover
- 3 x Button Cells
- 4 x 3 x Abdomen Gel Sheets
- 2 x 4 x Arm Gel Sheets
- 1 x Thank You Card

## FR Contenu de la boîte

- 1 x Stimulateur abdominal
- 2 x Stimulateurs de bras
- 2 x Ceintures de stimulateurs de bras
- 1 x Ceinture de stimulateur abdominal
- 1 x Rangement de coussinets de gel abdominaux / de bras
- 1 x Pochette plastique
- 1 x Accessoire d'ouverture des compartiments de batterie
- 3 x Piles boutons
- 4 x 3 x Coussinets de gel abdominaux
- 2 x 4 x Coussinets de gel pour les bras
- 1 x Carte de remerciement

## IT Contenuto della Confezione

- 1 x Tonificante per Addome
- 2 x Tonificanti per Braccia
- 2 Cinture Tonificanti per Addome
- 1 Cintura Tonificante per Addome
- 1 Tavola per Conservazione Gel in Fogli per Addome / Braccia
- 1 Custodia in Plastica
- 1 Attrezzo per Rimozione Coperchio Batteria
- 3 Batterie a Bottone
- 4 Confezioni da 3 di Gel in Fogli per Addome
- 2 Confezioni da 3 di Gel in Foglio per Braccia
- 1 Biglietto di Ringraziamento

## DE Im Lieferumfang enthalten

- 1 x Bauchmuskelstimulator
- 2 x Armmuskelstimulatoren
- 2 x Bauchmuskel-Stimulatorgürtel
- 1 x Bauchmuskel-Stimulatorgürtel
- 1 x Aufbewahrungstafel für Bauchmuskel-Gelkissen / Arm-Gelkissen
- 1 x Plastikbeutel
- 1 x Öffner für Batterieabdeckung
- 3 x Knopfzellen
- 4 x 3 x Bauchmuskel-Gelkissen
- 2 x 4 x Arm-Gelkissen
- 1 x Dankeschön-Karte

## ES Contenidos del Paquete

- 1 x Tonificador de Abdomen
- 2 x Tonificador de Brazo
- 2 x Cinturones de Tonificación del Abdomen
- 1 x Cinturón de Tonificación del Abdomen
- 1 x Placa de Almacenamiento de Hojas de Gel para Abdomen / Brazo
- 1 x Bolsa de Plástico
- 1 x Removedor de la Cubierta de la Batería
- 3 x Celdas de Botones
- 4 x 3 x Hojas de Gel para Abdomen
- 2 x 4 x Hojas de Gel para Brazos
- 1 x Tarjeta de Agradecimiento

## JP 同梱物

- 1×腹部トレーニングパッド
- 2×アームトレーニングパッド
- 2×アームベルト
- 1×腹部ベルト
- 1×腹部ジェルシート保管ボード / アームジェルシート保管ボード
- 1×収納ポーチ
- 1×バッテリーカバーリムーバー
- 3ボタン電池
- 4×3×腹部ジェルシート
- 2×4×アームジェルシート
- 1×ありがとうカード

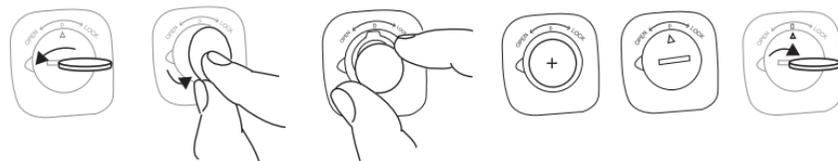
この製品は、電気刺激によって筋肉の運動を目的に設計されています。医療機器ではありません。お使いになる前にこの取扱説明書をお読みください。お読みになった後も、大切に保管してください。

1. ペースメーカーや心肺装置を装着している方は、本製品を使用しないでください。
2. 病気がある方、妊娠中または授乳中の女性は、本製品を使用しないでください。
3. アレルギー体質の方、治療中または体の異常を感じている方は、本製品を使用する前に医師に相談してください。
4. 心臓、顔、入れ墨などの敏感な部位には使用しないでください。
5. 幼児やお子様には、本製品を使用しないでください。
6. 窒息の危険を避けるため、ボタン電池と電池のカバーを子供の手の届かない場所に保管してください。
7. 安全のため、ご自分で本製品を解体、改造、修理しないでください。
8. この製品を落としたり、ぶつけたりしないでください。
9. 電極に直接触れないでください。感電する恐れがあります。
10. 他の電子機器と一緒に使用しないでください。
11. 製品またはゲルシートを電子レンジで加熱しないでください。
12. 筋肉運動以外の目的で使用しないでください。
13. 子供やペットを遠ざけて使用してください。
14. ほこりや湿気のある場所に保管しないでください。
15. 運動中または運転中には本製品を使用しないでください。
16. 使用中、身体に異常を感じたときは直ちに使用を中止し、すぐに医師に相談してください。
17. 他のユーザーと本製品を共有しないでください。
18. 電池の液漏れが発生した場合は使用を直ちに中止してください。怪我の原因となる恐れがあります。

## 仕様

パルス周波数	10 - 120Hz
パルス幅	450 ± 30µs
工作電圧	DC 3.0V
工作電流	20mA
目安の使用時間	20分
モデル (ボタン電池)	CR2032

## バッテリーの装着

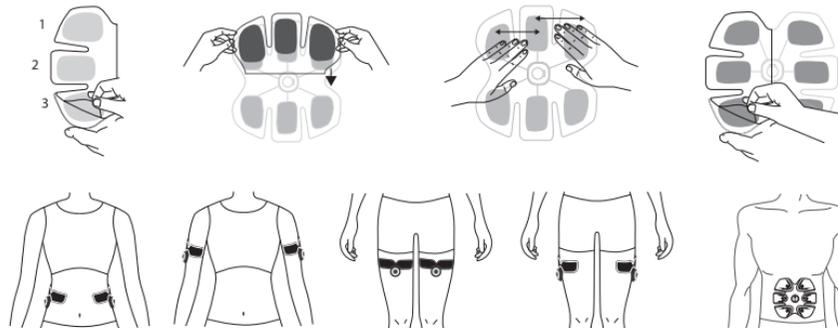


1. バッテリーカバーリムーバーで、カバーを「OPEN」の方向へ回転させて取り外します。
2. ボタン電池を「+」側が上側になるように挿入します。
3. バッテリーカバーリムーバーでカバーを「LOCK」の方向へ回転させます。カバーの矢印がデバイスの「0」マークと一致し、カチッという音がするとカバーが閉まった状態になります。

注意:

1. CR2032/バッテリーは充電できません。使用可能時間の目安は約150分です。
2. 長時間使用しないときは、電池を取り外してください。
3. 湿気が多い場所に置かないでください。濡れた手で触れないでください。

## ゲルシートの使用



1. ゲルシートについている片方の透明シートを剥がし、電極に貼り付けます。
2. 反対側から押し付けて、空気を抜きます。
3. 反対の透明シートを剥がします。
4. ゲルシートはゆっくり剥がすと、簡単に剥がすことができます。

注意：

1. ゲルシートは消耗品であり、伝導性能や接着性が弱くなったら交換してください。
2. ゲルシートは直射日光の当たる場所や高温多湿の場所に置かないでください。
3. ご使用前に、すべての電極がゲルシートで覆われていることを確認してください。

## デバイスの使用

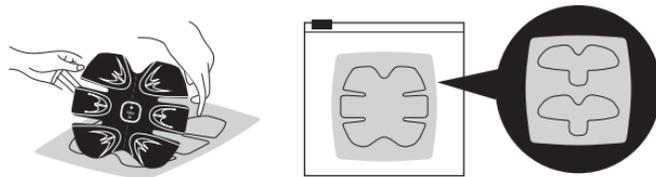
バッテリーを取り付けると、インジケータが青色に一度点滅してから、スタンバイモードになります。

1. 使用したい部位の汗を拭き取り、トレーニングパッドを貼り付けます。ベルトで所定の位置に固定します。
2. レベル+/電源オンボタンを1回押して電源をオンにすると、インジケータが2回青色に点滅します。
3. レベル+ボタンを押して刺激レベルを上げます。インジケータが1回押すごとに1回青色に点滅します。最高のレベル(レベル20)に設定すると、インジケータが5回青色に点滅します。
4. レベル-ボタンを押して刺激レベルを下げます。インジケータが1回押すごとに1回青色に点滅します。最低のレベルに設定すると、押し続けて、電源をオフになります。
5. レベル/電源オフボタンを長押しすることで、電源をオフにします。インジケータが2回青色に点滅します。
6. トレーニングパッドを取り外す前に、まず電源をオフにしてください。トレーニングパッドの両端を持って剥がします。

注意：

1. 目安の駆動時間は約20分です。
2. 約180秒操作しない場合、自動的にオフになります。
3. このデバイスは、30秒ごとに8つの自動モードを切り替えます。
4. 初めてご使用するときには、刺激レベルを低く設定し、必要に応じてレベルを調整することをお勧めします。

## 保管



1. トレーニングパッドにゲルシートを貼り付けたまま、保管ボードに貼り付けて保管します。製品とボードは折りたたまないでください。
2. 収納ポーチに入れて保管してください。

## クリーニングとメンテナンス

クリーニングする前に、デバイスの電源を必ずオフにしてください。

1. 傷つかないように柔らかい布で軽く汗や水分を拭いてください。
2. 汚れた場合は、ぬるま湯で希釈した洗剤を布につけて、汚れを丁寧に拭き取ってください。
3. 製品を直接水で洗い流さないでください。
4. クリーニングする時、指先に水滴をつけてゲルシートの表面を擦って汚れを取り除きます。
5. より長く安定してお使いいただくために、ゲルシートを頻繁に洗浄しないでください。

## 安心保証

Sable製品はご購入日から、12ヶ月の日本国内安心保証をご提供いたします。

製品をご使用の際にし、何かご不明の点やお困りの点がございましたら、お気軽にご連絡ください。

## トラブルシューティングガイド

問題	原因	解決策
電源が入らない	バッテリー切れ	新しいバッテリーを製品に取り付ける
	バッテリーが上下逆に取り付けられている	「+」を上側にしてバッテリーを取り付ける
刺激を感じない	ゲルシートが皮膚に密着していない	ゲルシートを皮膚に密着させる
	ゲル表面が損傷している	新しいものと交換する
	ゲル表面が汚れている	ゲルをきれいにする
刺激が弱い	レベル設定が低すぎる	レベルボタン+を押す
	電源の容量が足りない	バッテリーを交換する
	ゲル表面が損傷している	新しいものと交換する
	ゲル表面が汚れている	ゲルをきれいにする
刺激が強すぎる	レベル設定が高すぎる	レベルボタン-を押す
	ゲルパッドが皮膚に密着していない	ゲルシートを皮膚に密着させる
途中で刺激が中断される	バッテリー切れ	新しいものと交換する
	ゲル表面が汚れている	ゲルシートをきれいにする
ゲルシートが取り付けられない	ゲル表面が損傷している	新しいものと交換する
	ゲルシートは皮膚に密着していない	ゲルシートを皮膚に密着させる
皮膚が赤くてひどくなる	ゲル表面が汚れて、乾燥している	ゲルシートをきれいにする
	ゲル表面が損傷している	新しいゲルシートに交換する

A SOFT TOUCH OF NATURE