

PRO MAX



Wonder Core Pro Max USER MANUAL



- ◆ Please read the user manual thoroughly and follow the instructions to ensure proper use.
- ◆ Store this document in a safe place for future reference.

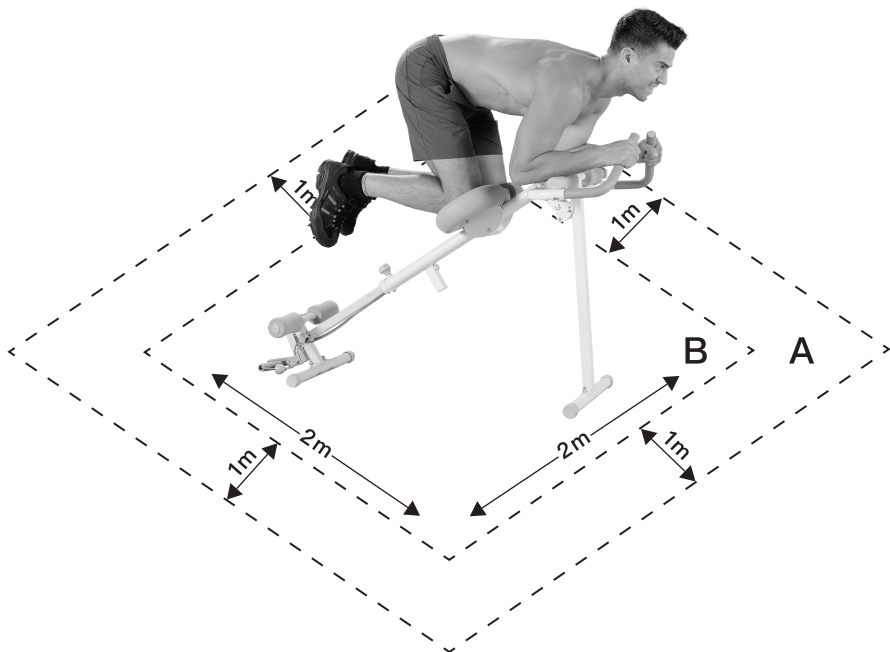


Catalog

English / Deutsch / Français / Español / Português / 日本語 / العربية

Safety Precautions.....	1
In The Box.....	4
Assembly.....	5
Getting Started.....	17
Product Maintenance.....	27
Download Wonder Core App.....	28
Warranty.....	29

Safety Precautions



Safety Precautions		Please read the "Safety Precautions" before use and follow the instructions carefully. Ensure compliance with all the listed guidelines.	
● This product is intended for individuals in good health. Please consult a physician if you have any health concerns. ● Before each use, check the seat, springs, screws, pins, and knobs. Stop using the product if any parts are damaged or loose. ● Warm up thoroughly before use. Wear appropriate sportswear. Long hair should be tied back to avoid entanglement. ● When adding or removing springs, secure the backrest with the long pin first. ● Place the product on a flat, stable surface and leave at least 1 meter of space around it. ● Adjust intensity based on your condition to avoid injury from overtraining or improper posture. ● Stop use immediately if you feel discomfort or hear abnormal noises. ● Do not use this product within one hour after drinking alcohol or eating to avoid discomfort or accidents. ● When doing waist-twisting exercises, hold the handles firmly to ensure safety. ● After resistance band training, the metal parts of the pulleys may become hot. Avoid touching them to prevent burns. ● After use, store the springs properly and fold the product to prevent children from accessing it. ● This product is for single-person use only. Do not use it with multiple users simultaneously. ● Do not insert fingers or foreign objects into moving parts to avoid injury. ● For home use only. Do not use it for commercial purposes. ● Follow the instructions. Do not perform unlisted actions to prevent danger or damage.			
 Use by Children Forbidden		● Fold and store the product when not in use. Keep out of reach of children. ● Children must not use this product without adult supervision.	
 Do not disassemble		● Do not disassemble or modify the product. For service, contact: supportus@wondercore.com	

Sicherheitshinweise		Bitte lesen Sie vor der Verwendung die "Sicherheitshinweise" und befolgen Sie die Anweisungen sorgfältig. Achten Sie darauf, alle aufgeführten Richtlinien einzuhalten.	
● Dieses Produkt ist für gesunde Personen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Bedenken konsultieren Sie bitte einen Arzt. ● Prüfen Sie vor jeder Anwendung Sitzfläche, Federn, Schrauben, Bolzen und Knöpfe. Bei Beschädigungen oder Lockerungen beenden Sie die Nutzung. ● Wärmen Sie sich vor der Benutzung gründlich auf, tragen Sie geeignete Sportkleidung und binden Sie lange Haare zurück, um Verwicklungen zu vermeiden. ● Beim Ein- oder Ausbauen der Federn sichern Sie zuerst die Rückenlehne mit den langen Bolzen. ● Stellen Sie das Produkt auf ebenem, stabilem Untergrund auf und lassen Sie mindestens 1 Meter Freiraum ringsum. ● Passen Sie die Intensität Ihres Zustandes an, um Übertraining oder Verletzungen durch falsche Haltung zu vermeiden. ● Bei Unwohlsein oder ungewöhnlichen Geräuschen setzen Sie das Training sofort aus. ● Verwenden Sie das Gerät nicht innerhalb einer Stunde nach Alkoholkonsum oder Mahlzeiten, um Beschwerden oder Unfälle zu vermeiden. ● Beim Rumpf-Twist-Training halten Sie die Griffe fest für mehr Sicherheit. ● Nach dem Training mit Widerstandsbändern können Metallteile der Rollen heiß werden — vermeiden Sie direkten Kontakt, um Verbrennungen zu verhindern. ● Nach Gebrauch bewahren Sie Federn sicher auf und klappen Sie das Produkt zusammen, damit Kinder es nicht erreichen. ● Das Produkt ist nur für eine Person bestimmt. Verwenden Sie es nicht zu zweit gleichzeitig. ● Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in bewegliche Teile, um Verletzungen zu vermeiden. ● Nur zur privaten Nutzung, nicht für gewerbliche Zwecke. ● Folgen Sie der Gebrauchsanweisung. Führen Sie keine nicht aufgeführten Bewegungen aus, um Gefahren oder Beschädigungen zu vermeiden.			
 Benutzung durch Kinder verboten		● Falten und verstauen Sie das Produkt nach Gebrauch. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. ● Kinder dürfen das Produkt nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen.	
 Nicht zerlegen		● Demontieren oder modifizieren Sie das Produkt nicht. Für Kundendienst kontaktieren Sie: supportus@wondercore.com	

Safety Precautions

Précautions de sécurité	Veuillez lire les « Précautions de sécurité » avant utilisation et suivre attentivement les instructions. Assurez-vous de respecter toutes les consignes indiquées.
● Ce produit est destiné aux personnes en bonne santé. En cas de problème médical, consultez un médecin. ● Avant chaque utilisation, vérifiez l'assise, les ressorts, les vis, les goupilles et les boutons. Si un élément est endommagé ou lâche, arrêtez l'utilisation. ● Échauffez-vous complètement avant utilisation, portez une tenue de sport appropriée et attachez les cheveux longs pour éviter les accrocs. ● Lors de l'ajout ou du retrait des ressorts, fixez d'abord le dossier avec la goupille longue. ● Placez le produit sur une surface plane et stable, et laissez au moins 1 mètre autour. ● Ajustez l'intensité en fonction de votre condition physique pour éviter les blessures ou postures inappropriées. ● En cas d'inconfort ou de bruit anormal, arrêtez immédiatement. ● Évitez l'utilisation dans l'heure qui suit une consommation d'alcool ou un repas pour prévenir tout malaise ou accident. ● Lors d'exercices de torsion du torse, tenez fermement les poignées pour plus de sécurité. ● Après un entraînement avec poulies, les parties métalliques peuvent chauffer ; évitez de les toucher pour ne pas vous brûler. ● Après utilisation, rangez les ressorts et repliez l'appareil pour prévenir l'accès des enfants. ● Produit réservé à une seule personne. Ne pas utiliser simultanément à plusieurs. ● Ne pas introduire les doigts ou d'objets dans les mécanismes mobiles pour éviter les blessures. ● Usage domestique uniquement, interdit à des fins commerciales. ● Respectez les instructions d'utilisation. N'effectuez pas d'actions non indiquées pour éviter dangers ou dommages.	
 Utilisation par des enfants interdite	● Pliez et rangez le produit après utilisation. Tenir hors de portée des enfants. ● Les enfants ne doivent pas utiliser ce produit sans la supervision d'un adulte.
 Nicht zerlegen	● Ne démontez ni ne modifiez le produit. Pour le service client, contactez : supportus@wondercore.com

Precauciones de seguridad	Lea las "Precauciones de seguridad" antes de usar y siga cuidadosamente las instrucciones. Cumpla con todas las indicaciones proporcionadas.
● Este producto está destinado a personas con buena salud. Si tiene alguna duda médica, consulte a un médico. ● Antes de cada uso, revise el asiento, los resortes, los tornillos, los pasadores y las perillas. Si alguna pieza está dañada o suelta, deje de usarlo. ● Calientes adecuadamente antes de usar, use ropa deportiva apropiada y recoja el cabello largo para evitar enredos. ● Al añadir o quitar resortes, asegúrese primero el respaldo con el pasador largo. ● Coloque el producto en una superficie plana y firme, y deje al menos 1 metro de espacio alrededor. ● Ajuste la intensidad según sus condiciones físicas, evitando el sobreentrenamiento o posturas incorrectas que puedan causar lesiones. ● Si siente molestias o escucha ruidos inusuales, detenga el uso inmediatamente. ● No utilice este producto dentro de la hora posterior a consumir alcohol o alimentarse para evitar malestares o accidentes. ● En ejercicios de torsión de cintura, agarre firmemente los agarres para asegurar su seguridad. ● Después del entrenamiento con poleas, las partes metálicas pueden calentarse; evite tocarlas para prevenir quemaduras. ● Tras su uso, guarde los resortes y pliegue el producto para evitar que los niños lo manipulen. ● Este producto solo debe usarse por una persona. No permita su uso simultáneo por varias personas. ● No introduzca dedos u objetos en las partes móviles para evitar lesiones. ● Solo para uso en el hogar. No usar con fines comerciales. ● Siga las instrucciones. No realice acciones no indicadas para evitar daños o peligros.	
 Prohibido el uso por niños	● Doble y guarde el producto cuando no lo esté usando. Manténgalo fuera del alcance de los niños. ● Los niños no deben usar este producto sin la supervisión de un adulto.
 No desmontar	● No desmonte ni modifique el producto. Para servicio, contacte a : supportus@wondercore.com

Precauções de Segurança	Leia as "Precauções de segurança" antes de usar e siga as instruções com atenção. Siga todas as diretrizes indicadas.
● Este produto destina-se a pessoas com boa saúde. Caso tenha preocupações médicas, consulte um médico. ● Antes de cada uso, verifique o assento, as molas, os parafusos, os pinos e os botões. Pare de usar se alguma peça estiver danificada ou solta. ● Faça um bom aquecimento antes de usar, vista roupa esportiva adequada e prenda cabelos longos para evitar enroscos. ● Ao colocar ou remover molas, fixe primeiro o encosto com o pino comprido. ● Coloque o produto num chão plano e firme, deixando pelo menos 1 metro de espaço ao redor. ● Ajuste a intensidade conforme sua condição física, evitando sobrecarga ou posturas incorretas que causem lesões. ● Em caso de desconforto ou ruído anormal, pare imediatamente. ● Não use este produto durante a hora após consumir álcool ou refeição, para evitar mal-estar ou acidentes. ● Nos exercícios de torção da cintura, segure firmemente as alças para garantir segurança. ● Após o treino com polias, as partes metálicas podem aquecer; evite tocar para prevenir queimaduras. ● Após o uso, guarde as molas adequadamente e dobre o aparelho para impedir o acesso de crianças. ● Produto destinado apenas para uso individual. Não use simultaneamente com mais de uma pessoa. ● Não introduza dedos ou objetos em partes móveis para evitar ferimentos. ● Apenas para uso doméstico. Não utilizar para fins comerciais. ● Siga as instruções de uso. Não execute movimentos não indicados para evitar perigos ou danos.	
 Uso por crianças proibido	● Dobre e guarde o produto após o uso. Mantenha fora do alcance das crianças. ● Crianças não devem usar este produto sem supervisão de um adulto.
 Não desmontar	● Não desmonte ou modifique o produto. Para assistência, entre em contato : supportus@wondercore.com

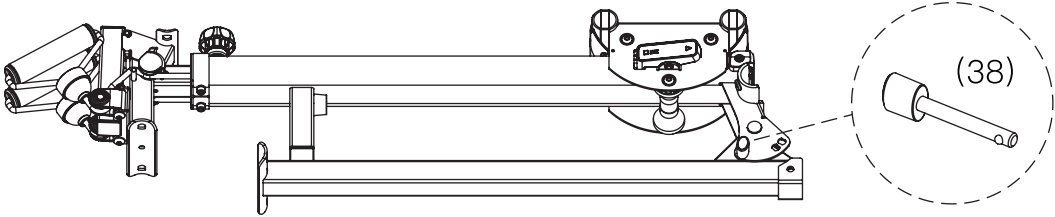
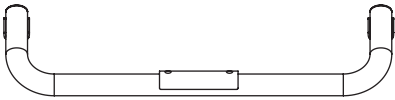
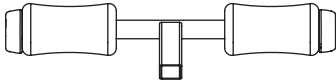
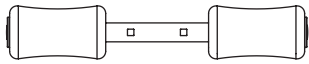
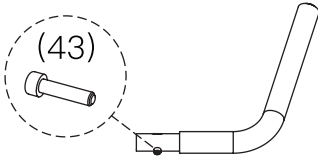
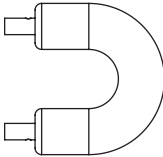
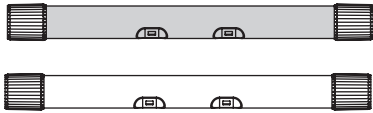
Safety Precautions

安全上の注意	使用前に「安全上の注意」をよく読み、指示に従ってください。すべてのガイドラインを守ってください。
● 本製品は、健康な方を対象としています。健康に不安のある場合は、医師にご相談ください。 ● 使用前には必ず、座面、ばね、ネジ、ピン、ノブに破損や緩みがないか確認してください。損傷や緩みがある場合は使用を中止してください。 ● 使用前には十分なウォームアップを行い、適切なスポーツウェアを着用し、長い髪はまとめて絡まりを防いでください。 ● ばねを取り付ける / 取り外す際は、まず長ピンで背もたれを固定してください。 ● 製品は平坦で堅固な床の上に設置し、周囲に最低1m以上のスペースを確保してください。 ● ご自身の体調に応じて強度を調整し、過度なトレーニングや不適切な姿勢によるケガを防いでください。 ● 使用中に体調不良や異音があった場合は、直ちに使用を中止してください。 ● 飲酒後または食後1時間以内のご使用は避けてください。事故や不調の原因となります。 ● 腰ねじり運動の際はハンドルをしっかり握り、安全を確保してください。 ● ロープトレーニング後は滑車の金属部が熱くなる場合があります。火傷を避けるため、触れないでください。 ● 使用後はばねを適切に収納し、製品を折りたたんで子どもが誤って触れないようにしてください。 ● 本製品は1人用です。複数人での同時使用はしないでください。 ● 可動部分の隙間に指や異物を入れないでください。ケガの恐れがあります。 ● 家庭用専用です。商業利用はご遠慮ください。 ● 使用説明書に従って正しくお使いください。記載されていない動作は行わないでください。	
 子供の使用禁止	● 使用後は折りたたんで保管し、お子様の手の届かない場所に置いてください。 ● 子供が使用する場合は必ず大人が監督してください。
 分解しないでください	● 分解・改造しないでください。サポートは supportus@wondercore.com までご連絡ください。

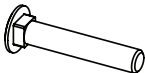
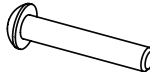
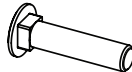
احتياطات السلامة	يرجى قراءة "احتياطات السلامة" قبل الاستخدام واتباع التعليمات بعناية. تأكد من الالتزام بجميع الإرشادات المذكورة بجميع الإرشادات المذكورة
● هذا المنتج مخصص للأشخاص الأصحاء فقط. إذا كانت لديك أية مخاوف صحية، يرجى استشارة الطبيب قبل الاستخدام ● قبل كل استخدام، تحقق من سلامة المقعد، النوايض، اليراعي، الدبابيس، والمقابض. إذا لاحظت أي تلف أو ارتخاء، توقف فوراً عن الاستخدام ● قم بتمارين الإحماء جيداً قبل الاستخدام، وارتد ملابس رياضية مناسبة. يجب ربط الشعر الطويل لتجنب التشابك في الأجزاء المتحركة ● عند تركيب أو إزالة النوايض، استخدم الدبوس الطويل لتثبيت مسند الظهر أولاً ● ضع المنتج على سطح مستو وصلب، مع ترك مسافة لا تقل عن متر واحد حوله ● عدّل مستوى الشدة حسب حالتك البدنية. تجنّب التمرين المفرط أو الوضعيات الخاطئة التي قد تؤدي إلى الإصابة ● إذا شعرت بأي انزعاج أو سمعت صوتاً غير طبيعي، توقف عن الاستخدام فوراً ● لا تستخدم المنتج خلال ساعة واحدة من تناول الطعام أو شرب الكحول لتفادي الشعور بعدم الراحة أو وقوع الحوادث ● عند أداء تمارين لف الخصر، أمسك المقابض بإحكام لضمان السلامة ● بعد التمرين باستخدام الحبال، قد تسخن الأجزاء المعدنية للبكرات. تجنّب لمسها لتفادي الحروق ● بعد الانتهاء، خزن النوايض بشكل آمن واطو الجهاز لتجنّب وصول الأطفال إليه ● هذا المنتج مخصص للاستخدام من قبل شخص واحد فقط. لا يُسمح باستخدامه من قبل أكثر من شخص في نفس الوقت ● لا تدخل أصابعك أو أشياء غريبة في الفتحات أو الأجزاء المتحركة لتفادي الإصابات ● للاستخدام المنزلي فقط. لا يُستخدم للأغراض التجارية ● يُرجى الالتزام بتعليمات الاستخدام وعدم تنفيذ حركات غير مذكورة لتجنّب الحوادث أو تلف الجهاز	
 ممنوع استخدامه من قبل الأطفال	● اطو الجهاز وخرّنه بعد الاستخدام. أبعده عن متناول الأطفال ● يُمنع استخدام الأطفال للجهاز دون إشراف بالغ
 لا تفكك	● لا تفكك أو تعدّل الجهاز. الدعم، يرجى التواصل supportus@wondercore.com

In The Box

Parts

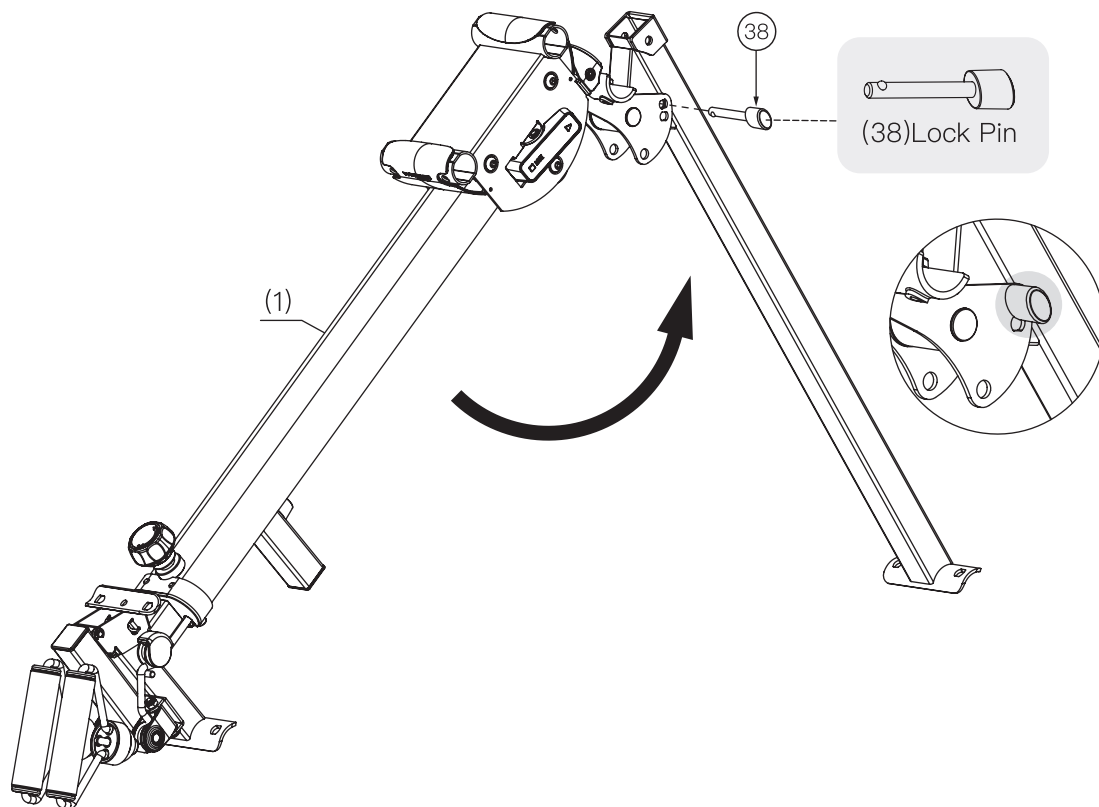
(1) Main Frame *with lock pin (38)		
		
(5) Handlebar Connecting Pipe x1	(6) Foam Support Tube x1	(8) Foam Tube x1
		
(9) Handlebar x2 *with screws (43) x2	(10) U-shaped Foam Tube x2	(11-1) Front Foot Tube (light gray) x1 (11-2) Rear Foot Tube (white) x1
		

Hardware Pack & Tools (for each assembly step)

Step 1				
				
(53) Carriage Bolt M8 (45L) x4	(56) Spring Washers M8 x4	(57) Hex Cap Nut M8 x4	(S-1) Open-end Wrench x1	(S-2) Hex Key x1
Step 2				
				
(51) M8 Screw (45L) x2	(56) Spring Washers M8 x2			
Step 3				
				
(50) M8 Screw (16L) x2	(56) Spring Washers M8 x4	(52) Carriage Bolt M8 (35L) x2	(57) Hex Cap Nut M8 x2	
Step 4				
				
(50) M8 Screw (16L) x4	(56) Spring Washers M8 x4			

Assembly

1



EN Remove the pre-assembled **(38) Lock Pin** from the **(1) Main Frame**, unfold the foot tubes, then reinsert the **(38) Lock Pin** to secure.

DE Entfernen Sie den vormontierten **(38) Verriegelungsstift** vom **(1) Hauptrahmen**, klappen Sie die Außenrohre aus und setzen Sie den **(38) Verriegelungsstift** wieder ein.

FR Retirez la **(38) Goupille de verrouillage** pré-assemblée du **(1) Cadre principal**, déployez les tubes de pieds, puis replacez la **(38) Goupille de verrouillage** pour fixer.

ES Retire el **(38) Pasador de bloqueo** pre-montado del **(1) Marco principal**, despliega los tubos de apoyo de las patas y vuelve a insertar el **(38) Pasador de bloqueo**.

PT Remova o **(38) Pino de trava** pré-montado da **(1) Estrutura principal**, desdobre os tubos de apoio das pernas e reinsira o **(38) Pino de trava**.

JA **(1) メインフレーム** にプレ組立の **(38) ロックピン** を取り外し、脚管を展開してから再度 **(38) ロックピン** を差し込んで固定します。

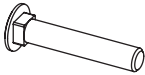
أزل **(38) دبوس القفل** المثبت مسبقًا من **(1) الإطار الرئيسي**، وافرد أنابيب القدم، ثم أعد إدخال **(38) دبوس القفل** لتثبيتها

AR

Assembly

2

Hardware From STEP1



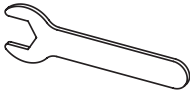
(53) Carriage Bolt M8 (45L) x2



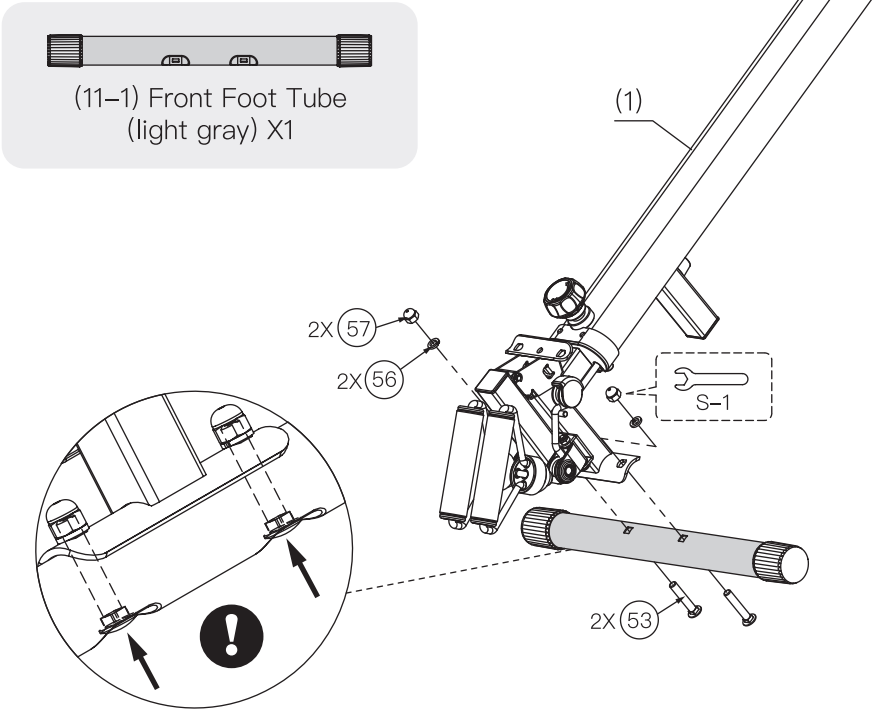
(56) Spring Washers M8 x2



(57) Hex Cap Nut M8 x2



(S-1) Open-end Wrench

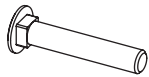


EN	Using the (S-1) Open-end Wrench and hardware from STEP 1, install the (11-1) Front Foot Tube (light gray) onto the (1) Main Frame. ● Pay attention to the tube color. ● Ensure the tube's lower recess faces downward (as shown).
DE	Verwenden Sie den (S-1) Maulschlüssel und die Beschläge aus STEP 1, um das (11-1) Vorderes Fußrohr (hellgrau) am (1) Hauptrahmen zu montieren. ● Achten Sie auf die Farbe des Rohrs. ● Das Rohr muss mit der unteren Vertiefung nach unten montiert werden (siehe Abbildung).
FR	À l'aide de la (S-1) Clé plate et du kit de fixation de l'ÉTAPE 1, montez le (11-1) Tube de pied avant (gris clair) sur le (1) Cadre principal. ● Faites attention à la couleur du tube. ● Assurez-vous que l'empreinte du tube soit orientée vers le bas (voir illustration).
ES	Usando la (S-1) Llave de boca y las piezas del paso 1, instala el (11-1) Tubo de pie delantero (gris claro) en el (1) Marco principal. ● Presta atención al color del tubo. ● Asegúrate de que la hendidura del tubo mire hacia abajo (ver imagen).
PT	Use a (S-1) Chave de boca e os componentes do passo 1 para montar o (11-1) Tubo frontal para pés (cinza claro) na (1) Estrutura principal. ● Observe a cor do tubo. ● Certifique-se de que a reentrância do tubo fique voltada para baixo (veja figura).
JA	(S-1) スパナ と STEP 1 の金具を使用し、(11-1) フロントフットチューブ (ライトグレー) を (1) メインフレーム に取り付けます。 ● フットチューブの色を確認してください。 ● チューブ下部の凹みが下向きになるように設置してください (図参照)。
استخدم (S-1) مفتاح ربط مفتوح ومكونات الخطوة 1 لثبيت (11-1) أنبوب القدم الأمامي (رمادي فاتح) على (1) الإطار الرئيسي ● يُرجى الانتباه إلى لون الأنبوب ● تأكد من توجيه التجويف السفلي للأنبوب للأسفل (كما في الرسم)	
AR	

Assembly

3

Hardware From STEP1



(53) Carriage Bolt M8 (45L) x2



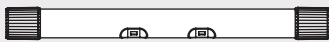
(56) Spring Washers M8 x2



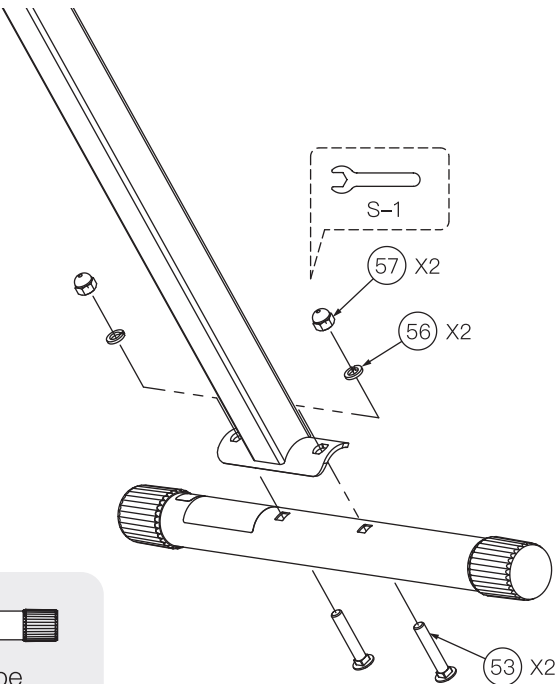
(57) Hex Cap Nut M8 x2



(S-1) Open-end Wrench



(11-2) Rear Foot Tube
(white) x1



EN	Repeat step 2 to install the (11-2) Rear Foot Tube (white) onto the (1) Main Frame .
DE	Montieren Sie auf die gleiche Weise das (11-2) Hinteres Fußrohr (weiß) am (1) Hauptrahmen .
FR	Répétez la même procédure pour installer le (11-2) Tube de pied arrière (blanc) sur le (1) Cadre principal .
ES	De igual forma, instala el (11-2) Tubo de pie trasero (blanco) en el (1) Marco principal .
PT	Da mesma forma, instale o (11-2) Tubo traseiro para pés (branco) na (1) Estrutura principal .
JA	同じ手順で (11-2) リアフットチューブ (白) を (1) メインフレーム に取り付けます。

بنفس الطريقة، ثبت **(2-11) أنبوب القدم الخلفي (أبيض)** على **(1) الإطار الرئيسي** AR

Assembly

4

Hardware From STEP 2



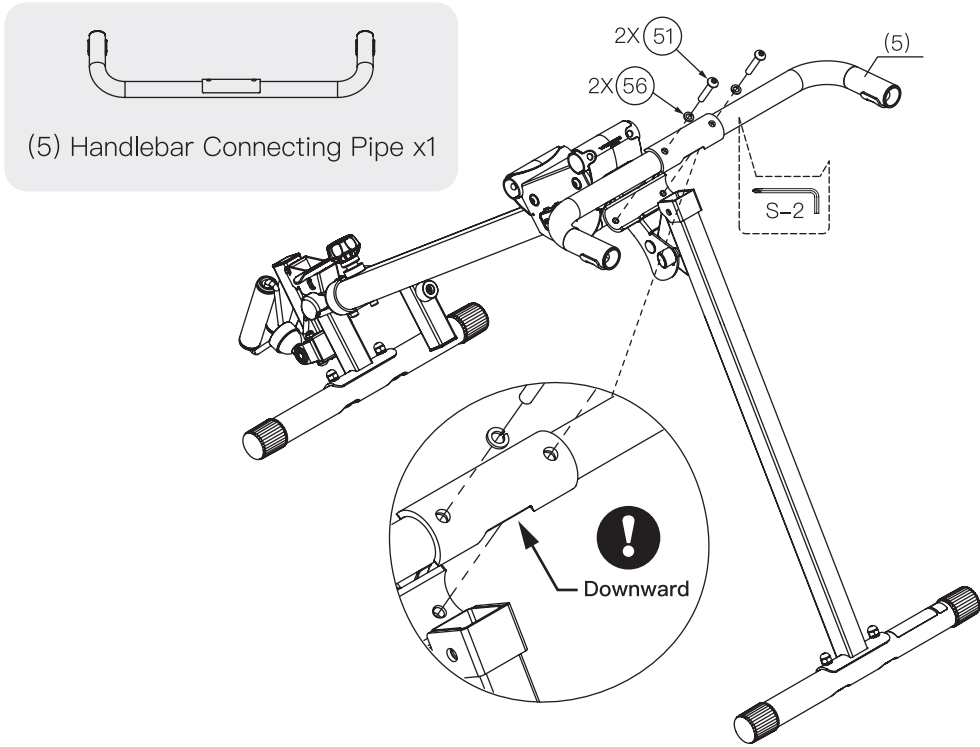
(51) M8 Screw (45L) x2



(56) Spring Washers M8 x2



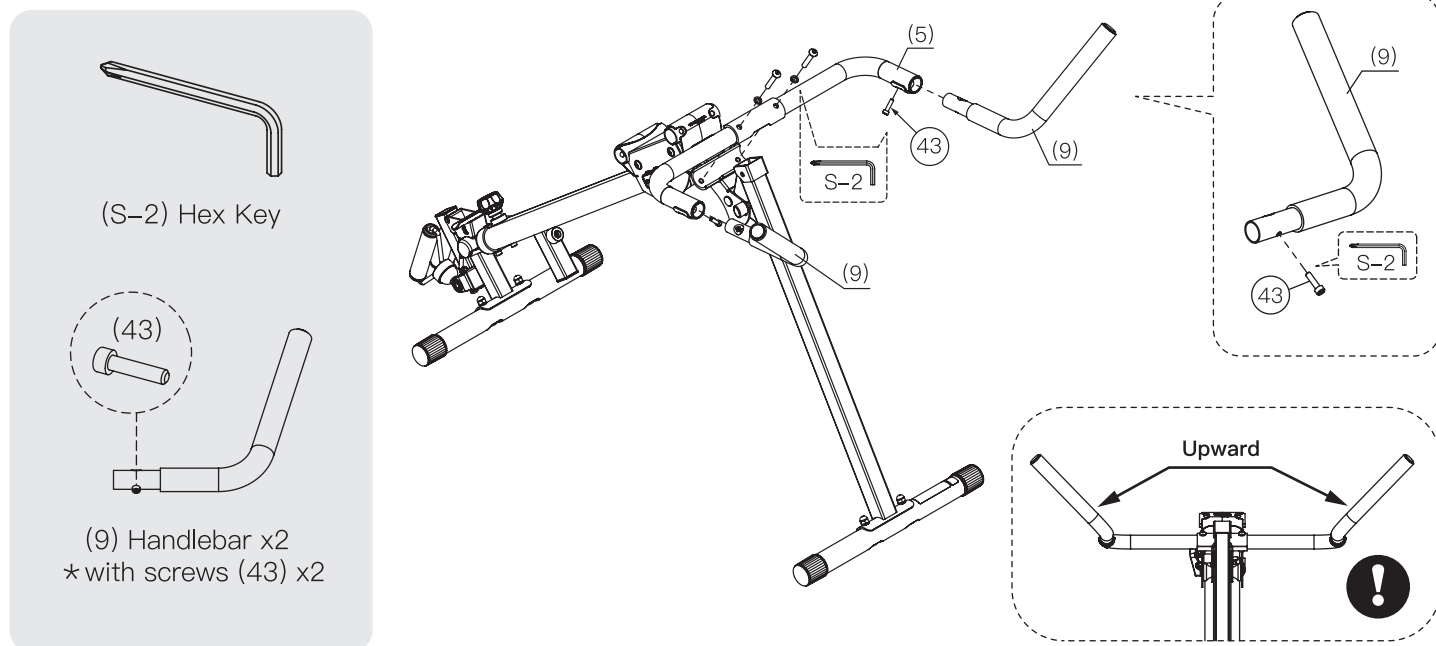
(S-2) Hex Key



EN	Use the (S-2) L-shaped Wrench with hardware from STEP 2 to assemble the (5) Handlebar Connecting Pipe onto the main frame, and tighten.
DE	Verwenden Sie den (S-2) L-förmigen Schraubenschlüssel und die Beschläge aus STEP 2 , um das (5) Griff Verbindungsrohr am Hauptrahmen zu montieren und festzuziehen.
FR	Utilisez la (S-2) Clé en L avec le kit de fixation de l' ÉTAPE 2 pour monter le (5) Tube de connexion de la poignée sur le cadre principal, puis serrez.
ES	Usa la (S-2) Llave en L con las piezas del paso 2 para montar el (5) Tubo conector del manillar al marco principal y apriétalo.
PT	Utilize a (S-2) Chave em L com os componentes do passo 2 para montar o (5) Tubo conector do guidão na estrutura principal e aperte.
JA	(S-2) L字型レンチ とSTEP 2の金具を使用し、 (5) ハンドル接続パイプ をメインフレームに装着し、締め付けます。
استخدم (S-2) مفتاح على شكل L ومكونات الخطوة 2 لتجميع (5) أنبوب توصيل المقبض على الإطار الرئيسي وشده	
AR	

Assembly

5



EN	1. With the (S-2) L-shaped Wrench, remove the pre-assembled (43) Screw from each side of the handle connection. 2. Insert the (9) Handlebar into the (5) Handlebar Connecting Pipe, then reinstall the (43) Screw. ● Ensure the (9) Handlebar is oriented upwards.
DE	1. Entfernen Sie mit dem (S-2) L-förmigen Schraubenschlüssel die vormontierte (43) Schraube an beiden Seiten des Griffverbindungsrohrs. 2. Schieben Sie das (9) Griffstange in das (5) Griff Verbindungsrohr, und ziehen Sie die (43) Schraube wieder fest. ● Achten Sie darauf, dass die (9) Griffstange nach oben zeigt.
FR	1. Avec la (S-2) Clé en L, dévissez les (43) Vis pré-assemblées de chaque côté du tube de connexion de la poignée. 2. Insérez la (9) Poignée dans le (5) Tube de connexion de la poignée, puis revissez la (43) Vis. ● Veillez à orienter la (9) Poignée vers le haut.
ES	1. Con la (S-2) Llave en L, retira los (43) Tornillos pre-armados en ambos lados del conector del manillar. 2. Inserta el (9) Manillar en el (5) Tubo conector del manillar, y vuelve a colocar los (43) Tornillos. ● Asegúrate de que el (9) Manillar esté orientado hacia arriba.
PT	1. Com a (S-2) Chave em L, remova os (43) Parafusos pré-montados em ambos os lados do tubo conector. 2. Insira o (9) Guidão no (5) Tubo conector do guidão e recoloque os (43) Parafusos. ● Verifique se o (9) Guidão está voltado para cima.
JA	1. (S-2) L字型レンチ を使用して、両側の接続パイプにプレ組立されている (43) ネジ を取り外します。 2. (9) ハンドルバー を (5) ハンドル接続パイプ に差し込み、再度 (43) ネジ を締めます。 ● (9) ハンドルバー は上向きになるように取り付けてください。

1. باستخدام **(S-2) مفتاح على شكل L**، قم بإزالة **(43) البرغي** المثبت مسبقًا على جانبي أنبوب التوصيل.
2. أدخل **(9) مقبض** في **(5) أنبوب توصيل المقبض**، ثم أعد **(43) البرغي**.
● تأكد أن **(9) مقبض** موجه للأعلى

AR

Assembly

6

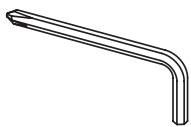
Hardware From STEP3



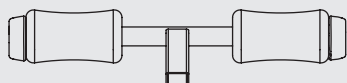
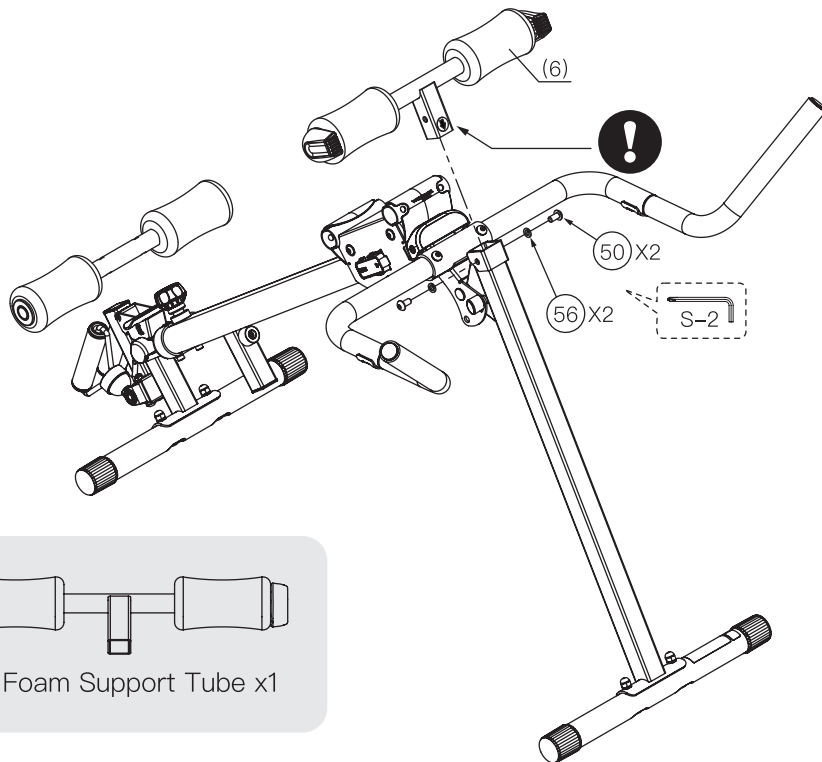
(50) M8 Screw (16L) x2



(56) Spring Washers M8 x2



(S-2) Hex Key



(6) Foam Support Tube x1

EN

Install the **(6) Foam Support Tube** onto the main frame, and secure it using the **(S-2) L-shaped Wrench** with hardware from **STEP 3**.

- Pay attention to the orientation of the **(6) Foam Support Tube**.

DE

Montieren Sie das **(6) Schaumstoff Stützrohr** am Hauptrahmen und fixieren Sie es mit dem **(S-2) L-förmigen Schraubenschlüssel** und den Beschlägen aus **STEP 3**.

- Achten Sie auf die richtige Ausrichtung des **(6) Schaumstoff Stützrohre**.

FR

Installez le **(6) Tube de support en mousse** sur le cadre principal et fixez-le à l'aide de la **(S-2) Clé en L** et du kit de fixation de l'**ÉTAPE 3**.

- Faites attention à l'orientation du **(6) Tube de support en mousse**.

ES

Instala el **(6) Tubo de soporte de espuma** en el marco principal usando la **(S-2) Llave en L** y las piezas del **paso 3**, y asegúralo.

- Presta atención a la orientación del **(6) Tubo de soporte de espuma**.

PT

Instale o **(6) Tubo de suporte de espuma** na estrutura principal utilizando a **(S-2) Chave em L** e os componentes do **paso 3**, e fixe-o.

- Atente para a orientação correta do **(6) Tubo de suporte de espuma**.

JA

(6) フォームサポートチューブ をメインフレームに取り付け、**STEP 3**の金具と***(S-2) L字型レンチ***で固定します。

- **(6) フォームサポートチューブ** の向きに注意してください。

قم بتركيب **(6) أنبوب دعم الفوم** على الإطار الرئيسي، واستخدم **(S-2) مفتاح على شكل L** ومكونات الخطوة 3

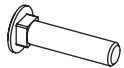
- راجع اتجاه **(6) أنبوب دعم الفوم**

AR

Assembly

7

Hardware From STEP3



(52) Carriage Bolt M8 (35L) x2



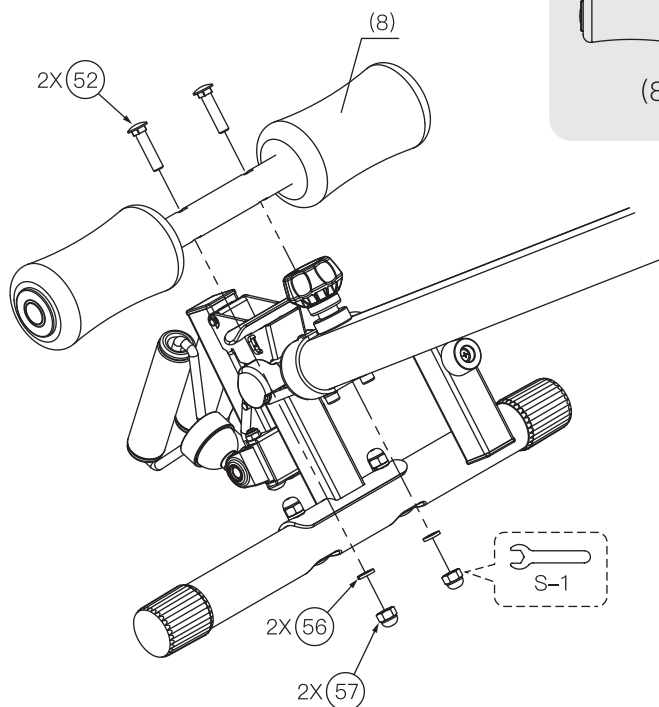
(56) Spring Washers M8 x2



(57) Hex Cap Nut M8 x2



(S-1) Open-end Wrench



(8) Foam Tube

EN	Install the (8) Foam Tube onto the main frame, and tighten it with the (S-1) Open-end Wrench using hardware from STEP 3 .
DE	Montieren Sie das (8) Schaumstoffrohr am Hauptrahmen und ziehen Sie es mit dem (S-1) Maulschlüssel und den Beschlägen aus STEP 3 fest.
FR	Installez le (8) Tube en mousse sur le cadre principal et serrez-le avec la (S-1) Clé plate et les fixations de l' ÉTAPE 3 .
ES	Instala el (8) Tubo de espuma en el marco principal y apriétalo con la (S-1) Llave de boca y las piezas del paso 3 .
PT	Instale o (8) Tubo de espuma na estrutura principal e aperte com a (S-1) Chave de boca e os componentes do passo 3 .
JA	(8) フォームチューブ を本体に取り付け、 STEP 3 の金具と (S-1) スパナ で固定します。

قم بتركيب **(8) أنبوب إسفنجي** على الإطار الرئيسي، وشده باستخدام **(S-1) مفتاح ربط مفتوح** ومكونات الخطوة 3

AR

Assembly

8

Hardware From STEP4



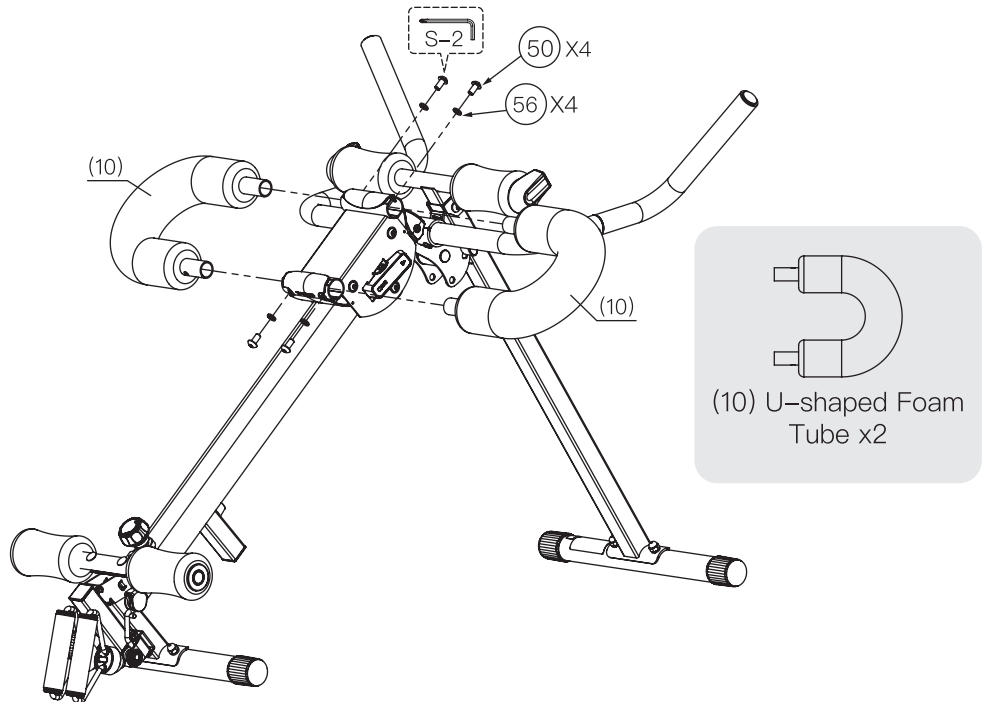
(50) M8 Screw (16L) x4



(56) Spring Washers M8 x4



(S-2) Hex Key

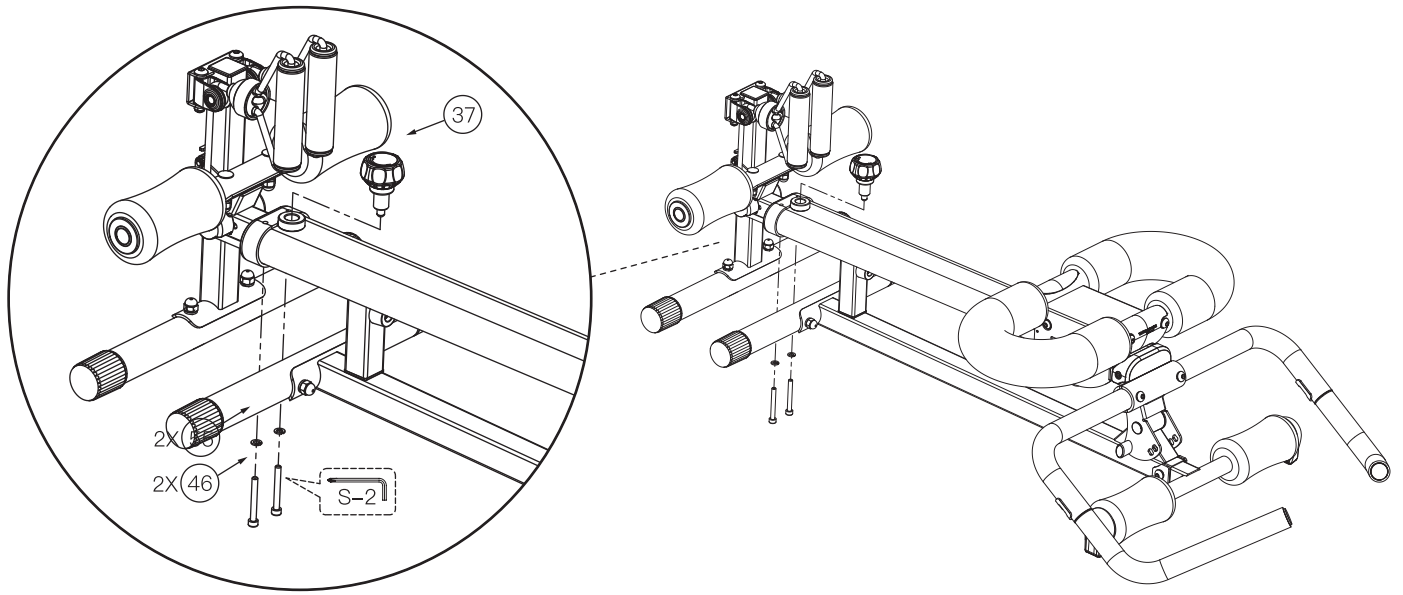


EN	Install the (10) U-shaped Foam Tube onto the main frame, securing it with the (S-2) L-shaped Wrench and hardware from STEP 4 .
DE	Montieren Sie das (10) U-förmiges Schaumstoffrohr am Hauptrahmen und sichern Sie es mit dem (S-2) L-förmigen Schraubenschlüssel und den Beschlägen aus STEP 4 .
FR	Installez le (10) Tube en mousse en forme de U sur le cadre principal et fixez-le avec la (S-2) Clé en L et les pièces de l' ÉTAPE 4 .
ES	Instala el (10) Tubo de espuma en forma de U en el marco principal y fíjalo con la (S-2) Llave en L y las piezas del paso 4 .
PT	Instale o (10) Tubo de espuma em forma de U na estrutura principal e fixe com a (S-2) Chave em L e os componentes do passo 4 .
JA	(10) U字型フォームチューブ を本体に取り付け、 STEP 4 の金具と ** (S-2) L字型レンチ** で固定します。

قم بتركيب **(10) أنبوب فوم على شكل U** على الإطار الرئيسي، وثبته باستخدام **(S-2) مفتاح على شكل L** ومكونات الخطوة 4

AR

Assembly – Changing Resistance Bands

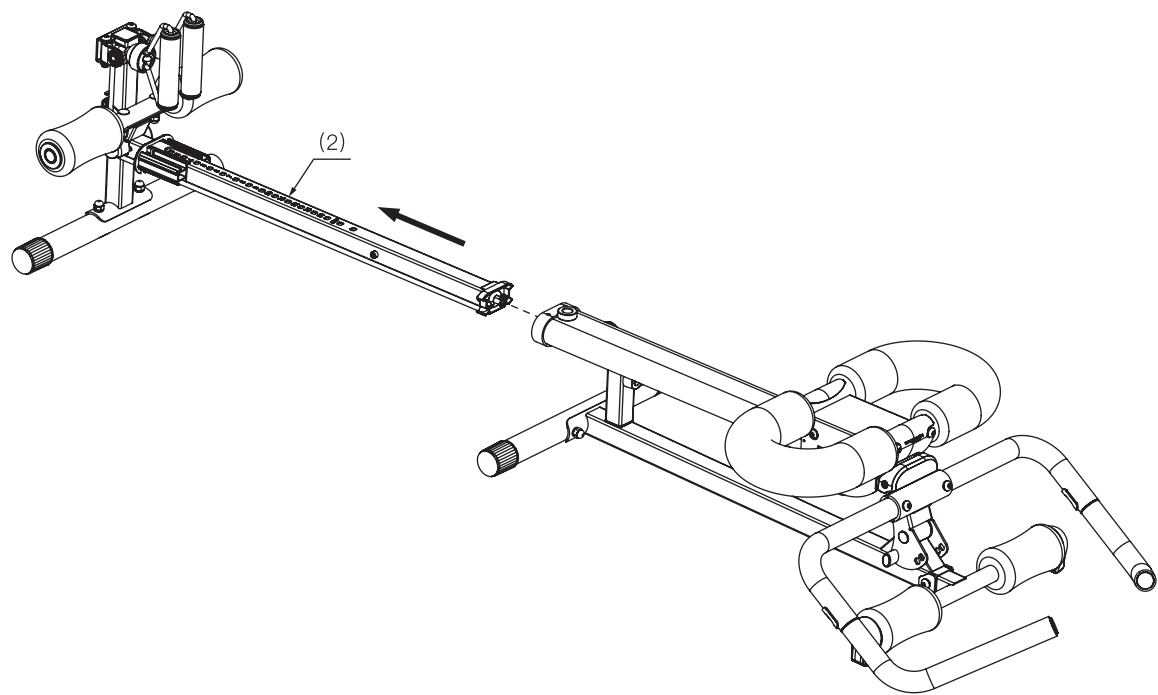


EN	Remove the Adjustment Knob (37) . Use the L-shaped Wrench (S-2) to remove Parts (46) x2 and (55) x2 .
DE	Entfernen Sie den Einstellknopf (37) . Verwenden Sie den L-förmigen Schraubenschlüssel (S-2) , um Teile (46) x2 und (55) x2 zu entfernen.
FR	Retirez le Bouton de réglage (37) . Utilisez la Clé en L (S-2) pour retirer les Pièces (46) x2 et (55) x2 .
ES	Retire el Perilla de ajuste (37) . Use la Llave en L (S-2) para quitar las Piezas (46) x2 y (55) x2 .
PT	Remova o Botão de ajuste (37) . Use a Chave em L (S-2) para remover as Peças (46) x2 e (55) x2 .
JA	調整ノブ (37) を取り外し、 L字型レンチ (S-2) を使用して 部品 (46) x2 および (55) x2 を外します。

2x **(55)** و 2x **(46)** لإزالة القطع **(S-2)** L. استخدم مفتاح على شكل **(37)**. قم بإزالة مقبض التعديل **AR**

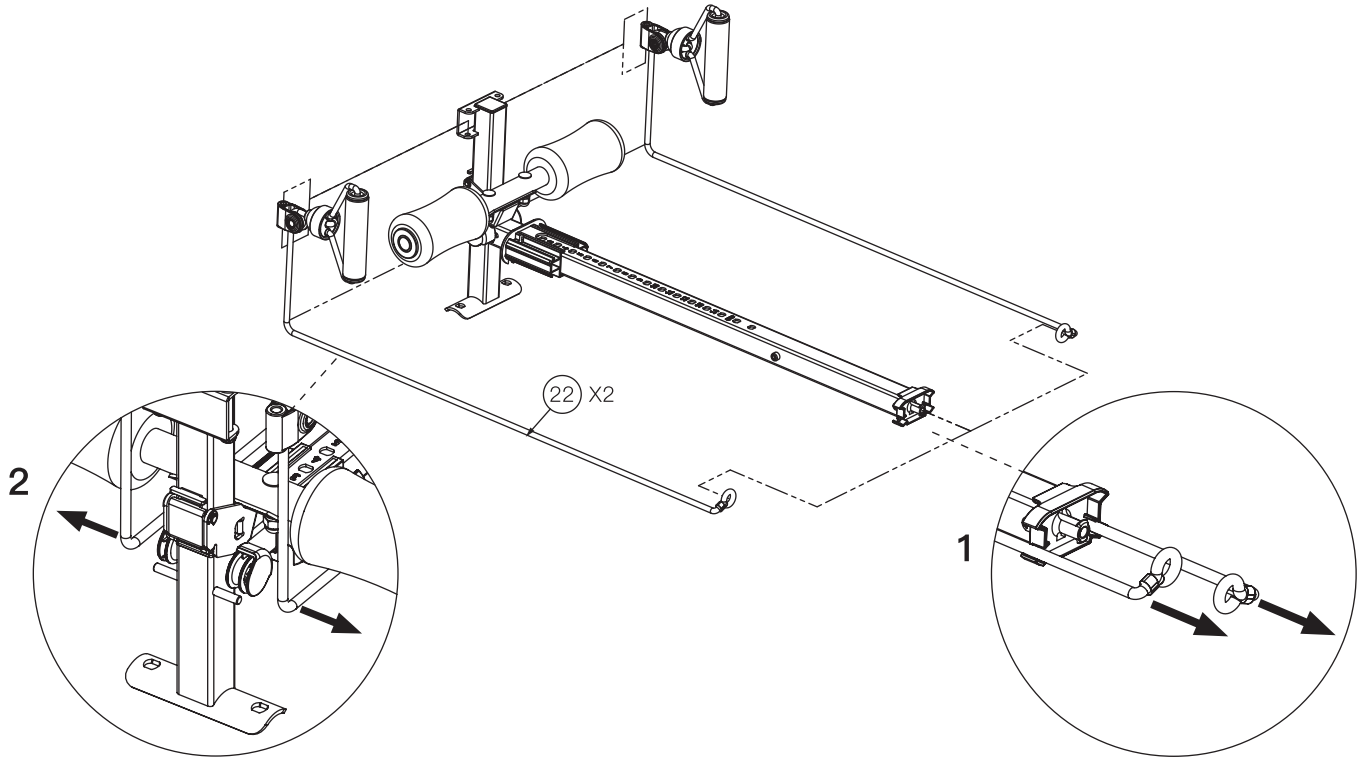
AR

Assembly – Changing Resistance Bands



EN	Pull out the Seat Tube (2) .
DE	Ziehen Sie das Sitzrohr (2) heraus.
FR	Retirez le Tube de siège (2) .
ES	Extraiga el Tubo del asiento (2) .
PT	Retire o Tubo do assento (2) .
JA	シートチューブ (2) を引き抜きます。
اسحب أنبوب المقعد (2) للخارج	
AR	

Assembly – Changing Resistance Bands

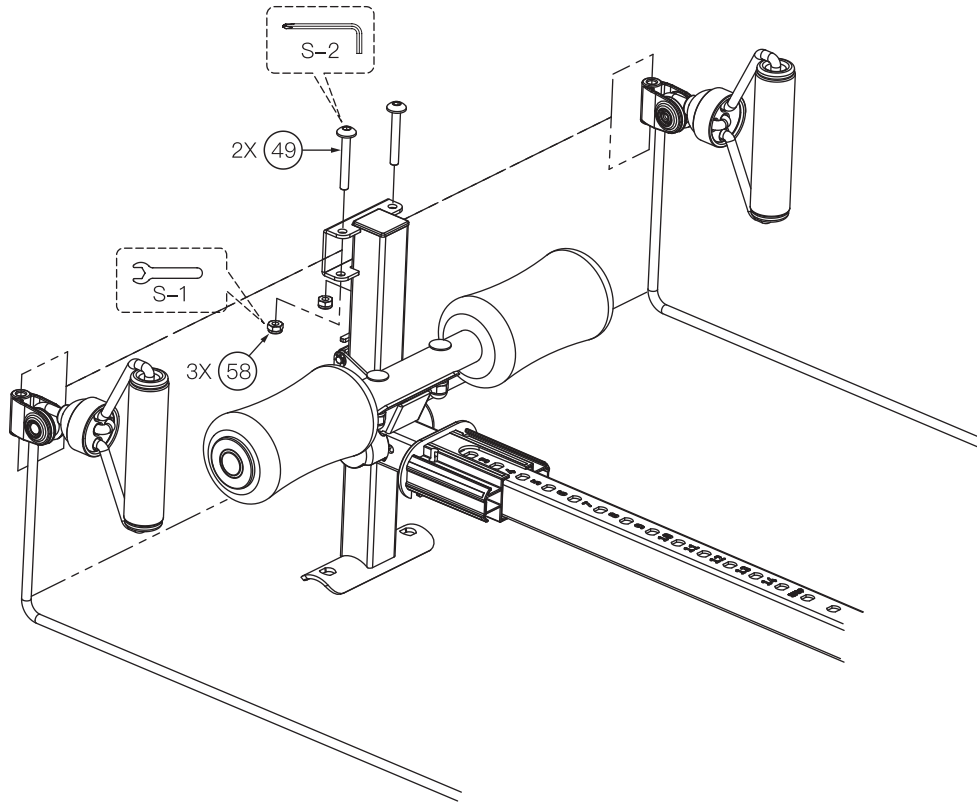


EN	Detach the loop at the end of the Resistance Band Assembly (22) and pull it out from the pulley groove.
DE	Entfernen Sie die Schlaufe am Ende des Widerstands Seil-Sets (22) und ziehen Sie es aus der Riemenrolle.
FR	Détachez la boucle à l'extrémité du Kit de corde élastique (22) , puis tirez-le pour le sortir de la gorge de la poulie.
ES	Retire la cuerda en bucle al final del Conjunto de banda elástica (22) y sáquelo de la ranura de la polea.
PT	Remova a alça na extremidade do Conjunto de faixa elástica (22) e retire a faixa da ranhura da polia.
JA	ゴムバンドユニット (22) の端のループを外し、滑車の溝から引き抜きます。

فك الحلقة المثبتة في نهاية مجموعة الحبل المطاطي (22) واسحبها لإخراجها من مجرى البكرة

AR

Assembly – Changing Resistance Bands



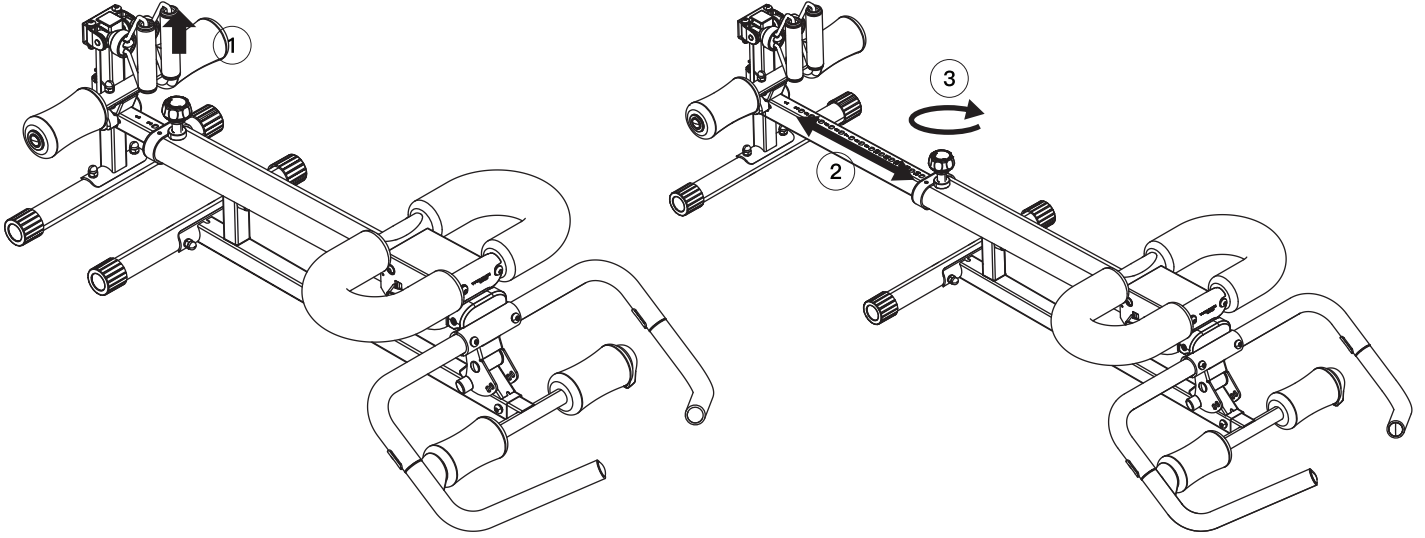
EN	Use the Open-end Wrench (S-1) and L-shaped Wrench (S-2) to remove Parts (49) x2 and (58) x3, then remove the Resistance Band Assembly (22). ★ Install the new resistance band by reversing the above steps.
DE	Verwenden Sie den Maulschlüssel (S-1) und den L-förmigen Schraubenschlüssel (S-2), um Teile (49) x2 und (58) x3 zu entfernen. Entfernen Sie anschließend das Widerstands Seil-Set (22). ★ Bauen Sie das neue Widerstandsseil-Set in umgekehrter Reihenfolge wieder ein.
FR	Utilisez la Clé plate (S-1) et la Clé en L (S-2) pour retirer les Pièces (49) x2 et (58) x3, puis retirez le Kit de corde élastique (22). ★ Installez le nouveau kit en suivant les étapes ci-dessus dans l'ordre inverse.
ES	Use la Llave de boca (S-1) y la Llave en L (S-2) para quitar las Piezas (49) x2 y (58) x3, luego retire el Conjunto de banda elástica (22). ★ Instale el nuevo conjunto en orden inverso al descrito anteriormente.
PT	Use a Chave de boca (S-1) e a Chave em L (S-2) para remover as Peças (49) x2 e (58) x3 e depois retire o Conjunto de faixa elástica (22). ★ Instale o novo conjunto seguindo as etapas acima em ordem inversa.
JA	スパナ (S-1) と L字型レンチ (S-2) を使用して 部品 (49) x2 および (58) x3 を取り外し、ゴムバンドユニット (22) を外します。 ★ 上記の手順を逆にして新しいバンドを取り付けてください。

استخدم مفتاح ربط مفتوح (S-1) ومفتاح على شكل L (S-2) لإزالة القطع (49) 2x و (58) 3x، ثم أزل مجموعة الحبل المطاطي (22)

★ قم بتركيب المجموعة الجديدة بعكس الخطوات السابقة

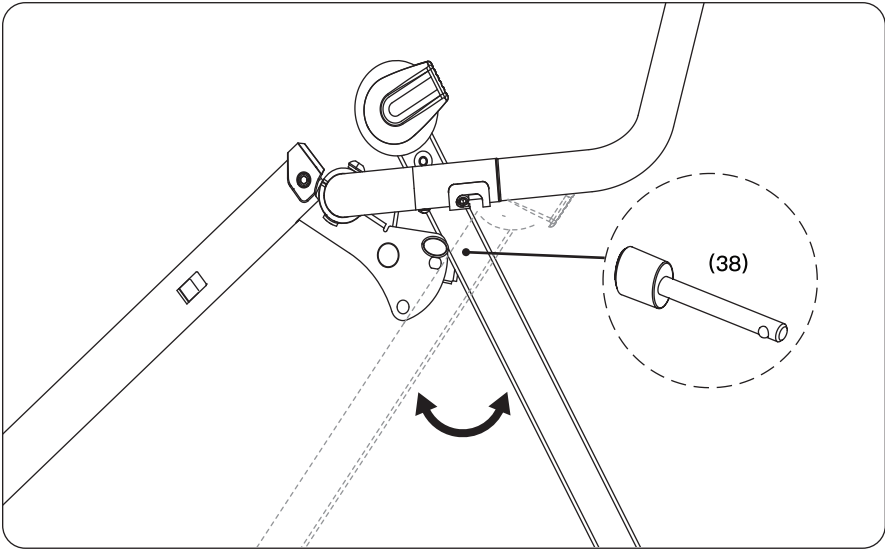
AR

Getting Started



Length Adjustment	1. Turn the adjustment knob counterclockwise to loosen. 2. Pull up the knob and simultaneously slide the seat tube to adjust the machine length. 3. Release the knob—it will pop back automatically—then tighten it.
Geräte Länge einstellen	1. Drehen Sie den Einstellknopf gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu lösen. 2. Ziehen Sie den Knopf nach oben und schieben Sie gleichzeitig das Sitzrohr, um die Länge anzupassen. 3. Lassen Sie den Knopf los — er springt automatisch zurück — und ziehen Sie ihn wieder fest.
Réglage de la longueur du cadre	1. Tournez le bouton de réglage dans le sens antihoraire pour le desserrer. 2. Soulevez le bouton tout en tirant le tube de siège pour ajuster la longueur du cadre. 3. Relâchez le bouton — il reviendra automatiquement — puis serrez-le à nouveau.
Ajuste de la longitud del cuerpo	1. Gire el botón de ajuste en sentido antihorario para aflojarlo. 2. Levante el botón mientras tira del tubo del asiento para ajustar la longitud. 3. Suelte el botón — volverá automáticamente — luego apriétalo nuevamente.
Ajuste do comprimento do equipamento	1. Gire o botão de ajuste no sentido anti-horário para soltar. 2. Puxe o botão para cima e, ao mesmo tempo, deslize o tubo do assento para ajustar o comprimento. 3. Solte o botão — ele retornará automaticamente — depois aperte-o novamente.
本体の長さを調整する	1. 調整ノブを反時計回りに回して緩めます。 2. ノブを上を引きながらシートチューブを動かして、長さを調整します。 3. ノブを離すと自動的に戻ります。その後、しっかりと締めてください。
1. قم بتدوير مقبض التعديل عكس اتجاه عقارب الساعة لفكه 2. ارفع المقبض واسحب أنبوب المقعد في نفس الوقت لضبط الطول 3. اترك المقبض، سيعود تلقائياً، ثم قم بشده مجدداً	
ضبط طول الجهاز	

Getting Started

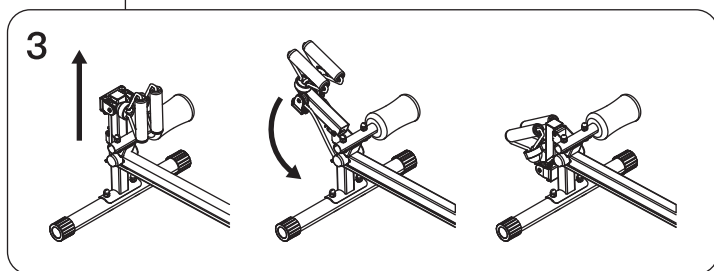
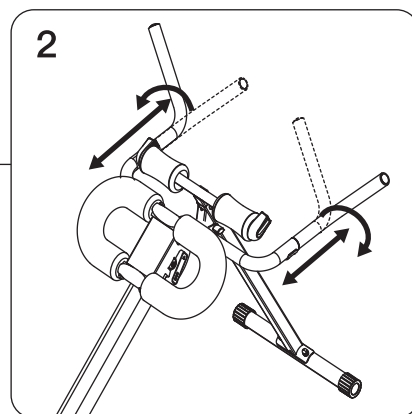
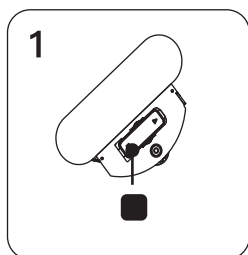
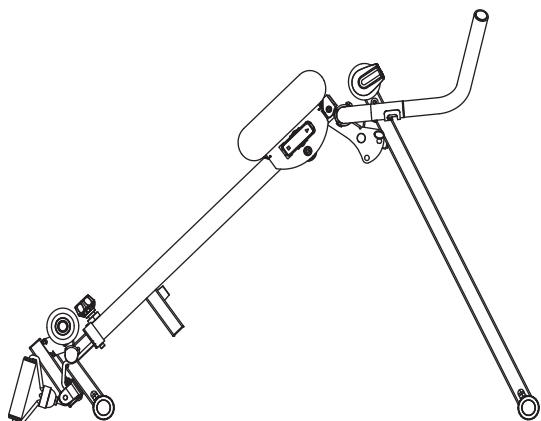


Angle Adjustment (training intensity)

Adjusting Machine Angle (training intensity)	Pull out the locking pin (38), adjust to a suitable angle, then reinsert the locking pin (38).
Geräte Winkel einstellen (Trainingsintensität anpassen)	Ziehen Sie den Verriegelungsstift (38) heraus, stellen Sie den gewünschten Winkel ein, und stecken Sie den Stift (38) wieder ein.
Réglage de l'angle du cadre (intensité de l'exercice)	Retirez la goupille de verrouillage (38), réglez à l'angle souhaité, puis réinsérez la goupille (38).
Ajuste del ángulo del cuerpo (intensidad del ejercicio)	Saque el pasador de bloqueo (38), ajuste al ángulo deseado, luego vuelva a insertar el pasador (38).
Ajuste do ângulo do equipamento (intensidade do exercício)	Puxe o pino de trava (38), ajuste para o ângulo desejado, depois insira o pino (38).
本体角度の調整 (運動強度の調整)	ロックピン(38)を抜き取り、適切な角度に調整してから、再びピン(38)を差し込みます。
اسحب دبوس القفل (38)، اضبط الزاوية المناسبة، ثم أعد إدخال الدبوس (38)	
ضبط زاوية الجهاز (لتعديل شدة التمرين)	

Getting Started – Begin Your Training

Roman Chair



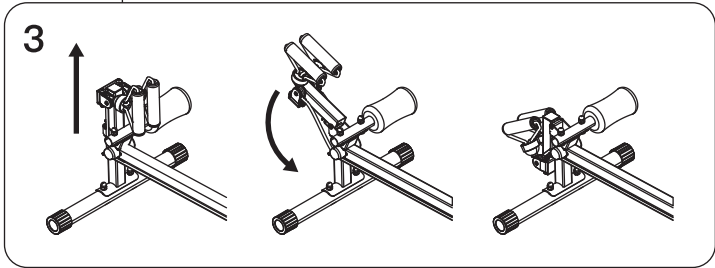
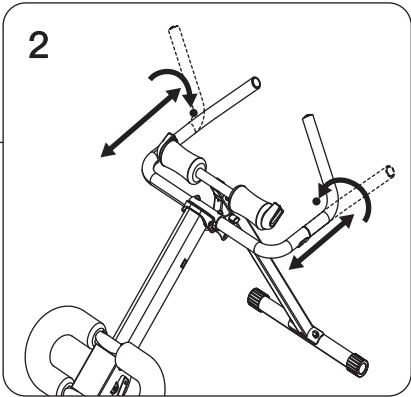
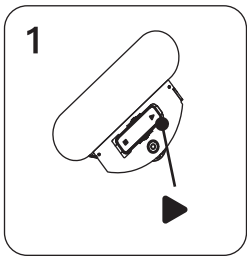
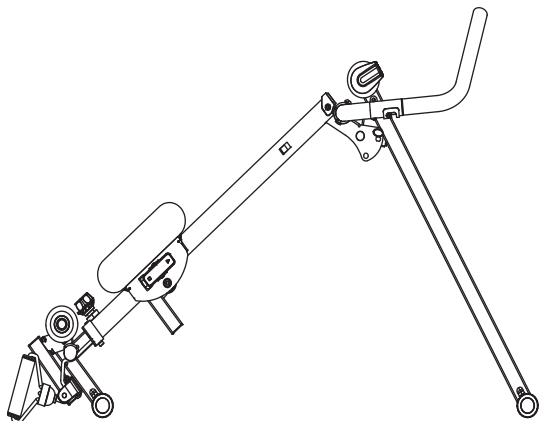
Getting Started – Begin Your Training

EN	1. Move the pulley base upward and press the lock until a “click” is heard. ※ Try to push the pulley base to ensure the seat is secured. 2. Pull the handle forward and rotate it outward, then insert it back into place. 3. Fold the rowing frame. ※ Make sure to fold the rowing frame to avoid injury.
DE	1. Bewegen Sie die Riemenscheiben Halterung nach oben und drücken Sie die Verriegelung, bis ein „Klick“ hörbar ist. ※ Drücken Sie leicht gegen die Riemenscheibenhalterung, um sicherzustellen, dass der Sitz verriegelt ist. 2. Ziehen Sie den Griff nach vorne und drehen Sie ihn nach außen, dann stecken Sie ihn zurück an seinen Platz. 3. Klappen Sie den Ruder Rahmen ein. ※ Klappen Sie unbedingt den Ruderrahmen ein, um Verletzungen zu vermeiden.
FR	1. Déplacez la base de la poulie vers le haut et appuyez sur le verrou jusqu’à entendre un « clic ». ※ Essayez de pousser la base de la poulie pour vérifier que le siège est bien verrouillé. 2. Tirez la poignée vers l’avant et faites-la pivoter vers l’extérieur, puis réinsérez-la. 3. Pliez le cadre d’aviron. ※ Assurez-vous de plier le cadre d’aviron pour éviter toute blessure.
ES	1. Desplace la base de la polea hacia arriba y presione el bloqueo hasta escuchar un “clic”. ※ Empuje la base de la polea para asegurarse de que el asiento está fijado. 2. Tire del mango hacia adelante y gíralo hacia afuera, luego vuelva a insertarlo. 3. Pliegue la estructura de remo. ※ Asegúrese de plegar la estructura de remo para evitar lesiones.
PT	1. Mova a base da polia para cima e pressione o travamento até ouvir um “clique”. ※ Empurre a base da polia para garantir que o assento esteja travado. 2. Puxe a alça para frente e gire para fora, depois recoloque no lugar. 3. Dobre a estrutura de remo. ※ Certifique-se de dobrar a estrutura de remo para evitar lesões.
JA	1. プーリーベースを上方向に動かし、ロックを押して「カチッ」という音を確認してください。 ※ プーリーベースを押して、座面がしっかり固定されているか確認してください。 2. ハンドルを前方に引き、外側に回転させてから、元の位置に戻します。 3. ローイングフレームを折りたたみます。 ※ けが防止のため、必ずローイングフレームを折りたたんでください。
1. حرك قاعدة البكرة إلى الأعلى واضغط على قفل التثبيت حتى تسمع صوت "نقرة". ※ جرب دفع قاعدة البكرة للتأكد من أن المقعد مثبت جيداً 2. اسحب المقيض إلى الأمام ولفه إلى الخارج، ثم أعد إدخاله في مكانه 3. اطو هيكل التجديف ※ تأكد من طي هيكل التجديف لتجنب الإصابة	

AR

Getting Started – Begin Your Training

AB Glider



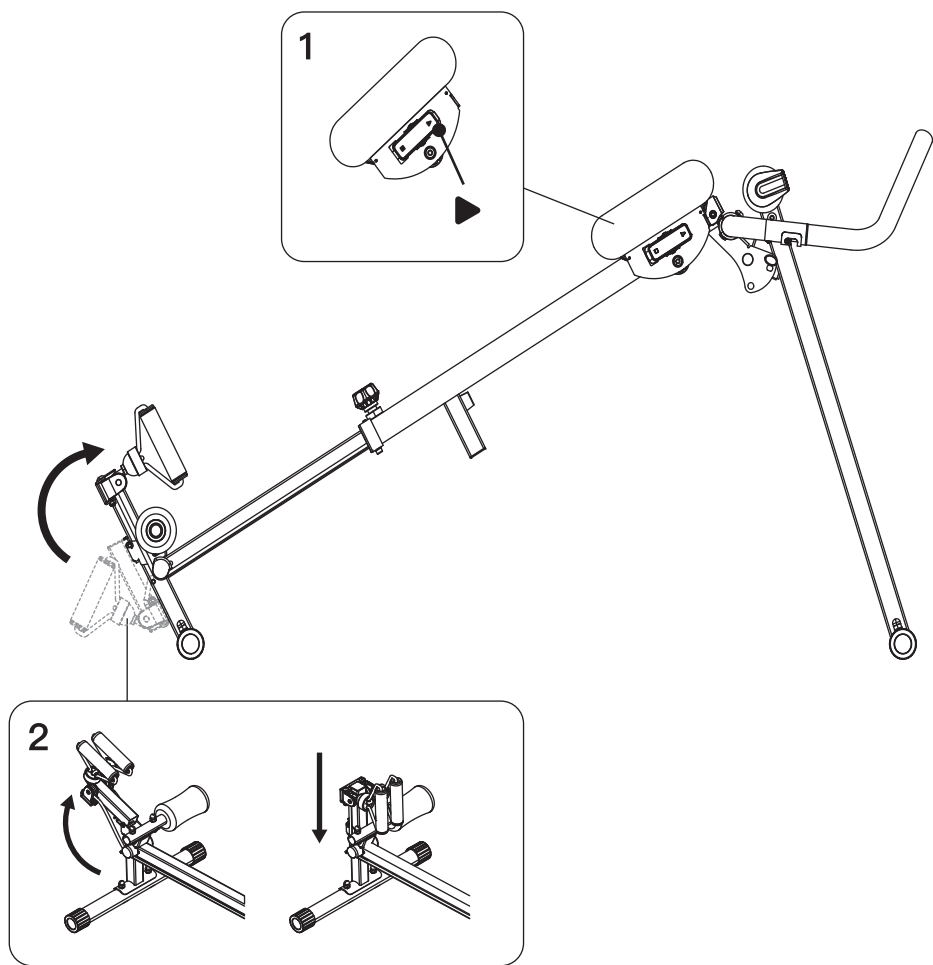
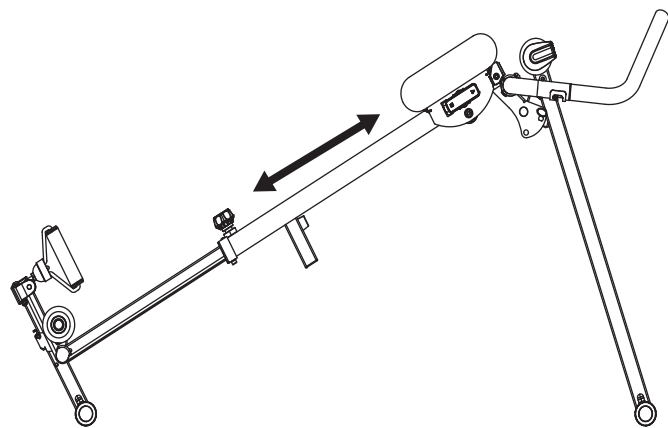
Getting Started – Begin Your Training

EN	1. Unlock the seat switch (free movement mode). 2. Pull the handle forward and rotate it inward, then insert it back into place. 3. Fold the rowing frame. ※ Be sure to fold the rowing frame to prevent injury. ※ Do not apply weight to one side of the seat, as it may cause imbalance or damage.
DE	1. Entriegeln Sie den Sitzschalter (freier Bewegungsmodus). 2. Ziehen Sie den Griff nach vorne und drehen Sie ihn nach innen, dann stecken Sie ihn zurück. 3. Klappen Sie den Ruder Rahmen ein. ※ Klappen Sie den Ruder Rahmen ein, um Verletzungen zu vermeiden. ※ Belasten Sie den Sitz nicht einseitig, um Ungleichgewicht oder Beschädigung zu verhindern.
FR	1. Déverrouillez le commutateur du siège (mode libre). 2. Tirez la poignée vers l’avant et tournez-la vers l’intérieur, puis réinsérez-la. 3. Pliez le cadre d’aviron. ※ Pliez le cadre d’aviron pour éviter les blessures. ※ Ne placez pas de poids d’un seul côté du siège, cela pourrait déséquilibrer ou endommager l’appareil.
ES	1. Desbloquee el interruptor del asiento (modo libre). 2. Tire del mango hacia adelante y gíralo hacia adentro, luego vuelva a insertarlo. 3. Pliegue la estructura de remo. ※ Pliegue la estructura de remo para evitar lesiones. ※ No coloque peso en un solo lado del asiento, puede causar inestabilidad o daño.
PT	1. Destrave o interruptor do assento (modo livre). 2. Puxe a alça para frente e gire-a para dentro, depois recoloque no lugar. 3. Dobre a estrutura de remo. ※ Dobre a estrutura de remo para evitar lesões. ※ Não aplique peso de um lado só no assento, pois pode causar desequilíbrio ou danos.
JA	1. シートスイッチを解除（自由移動状態）。 2. ハンドルを前方に引き、内側に回転させてから元の位置に戻します。 3. ローイングフレームを折りたたみます。 ※ けが防止のため、ローイングフレームを折りたたんでください。 ※ 片側に偏った荷重は避けてください。本体の不安定や破損の原因になります。
1. افتح قفل مفتاح المقعد (وضع الحركة الحرة). 2. اسحب المقبض للأمام ولفه إلى الداخل، ثم أعد إدخاله في مكانه. 3. اطي هيكل التجديف. ※ تأكد من طي هيكل التجديف لتجنب الإصابة ※ لا تضع الوزن على جانب واحد من المقعد، فقد يؤدي ذلك إلى اختلال التوازن أو تلف الجهاز	

AR

Getting Started – Begin Your Training

Leg Press

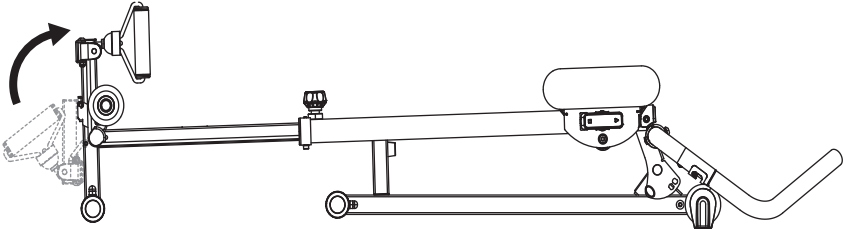
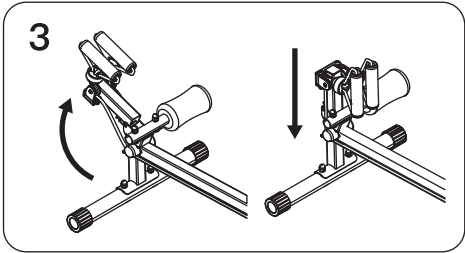
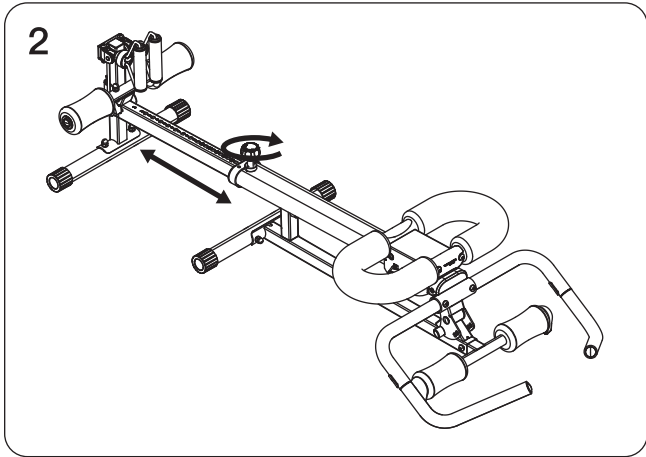
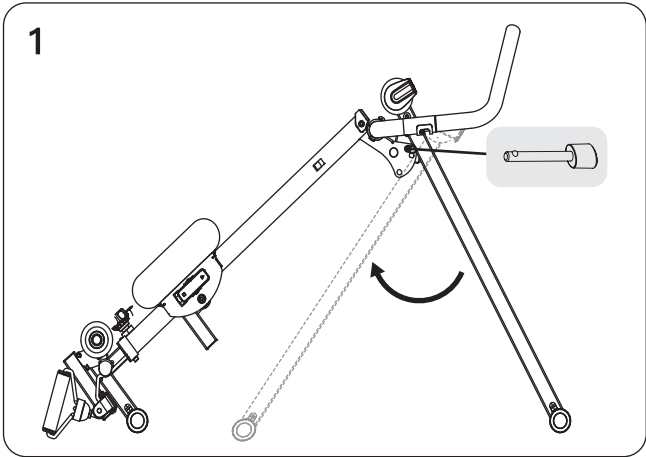
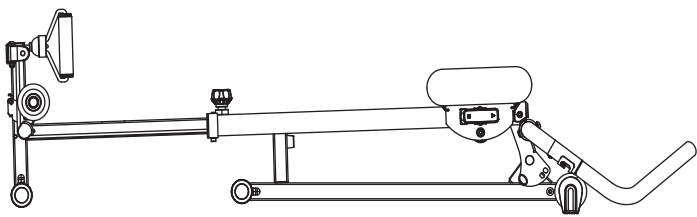


Getting Started – Begin Your Training

EN	1. Unlock the seat switch (free movement mode). 2. Raise the rowing frame and insert it into the main frame to secure. ※ When using the seat, avoid putting weight on one side, as this may cause imbalance or damage. ※ During or after rowing, the pulley axle may become hot due to rapid spinning. Do not touch the metal to avoid burns..	
DE	1. Entriegeln Sie den Sitzschalter (freier Bewegungsmodus). 2. Stellen Sie den Ruder Rahmen auf und befestigen Sie ihn am Hauptrahmen. ※ Klappen Sie den Ruder Rahmen ein, um Verletzungen zu vermeiden. ※ Belasten Sie den Sitz nicht einseitig, um Ungleichgewicht oder Beschädigung zu verhindern.	
FR	1. Déverrouillez le commutateur du siège (mode libre). 2. Tirez la poignée vers l’avant et tournez–la vers l’intérieur, puis réinsérez–la. 3. Pliez le cadre d’aviron. ※ Vermeiden Sie es, den Sitz einseitig zu belasten, da dies zu Instabilität oder Beschädigung führen kann. ※ Während oder nach dem Training kann sich die Riemenscheiben Achse durch schnelles Drehen erhitzen. Berühren Sie das Metall nicht, um Verbrennungen zu vermeiden.	
ES	1. Desbloquee el interruptor del asiento (modo libre). 2. Levante la estructura de remo e insértese en el cuerpo principal para fijarla. ※ Al usar el asiento, no coloque peso en un solo lado, podría causar inestabilidad o daños. ※ Durante o después del ejercicio, el eje de la polea puede calentarse debido a la rotación rápida. No toque el metal para evitar quemaduras.	
PT	1. Destrave o interruptor do assento (modo livre). 2. Levante a estrutura de remo e encaixe–a na estrutura principal. ※ Ao usar o assento, evite aplicar peso em apenas um lado, pois pode causar desequilíbrio ou danos. ※ Durante ou após o exercício, o eixo da polia pode aquecer devido à rotação rápida. Não toque o metal para evitar queimaduras.	
JA	1. シートスイッチを解除（自由移動状態）。 2. ローイングフレームを立て、メインフレームに差し込んで固定します。 ※ シート使用時には、片側に体重をかけないでください。不安定になり破損の恐れがあります。 ※ 運動中または運動後、滑車の軸が高速回転により熱くなる場合があります。やけど防止のため、金属部分には触れないでください。	
1. افتح قفل مفتاح المقعد (وضع الحركة الحرة). 2. قم برفع هيكل التجديف وأدخله في جسم الجهاز لتثبيته ※ عند استخدام المقعد، تجنب وضع الوزن على جانب واحد لتفادي فقدان التوازن أو التلف ※ أثناء أو بعد التمرين، قد يسخن محور البكرة بسبب الدوران السريع. لا تلمس المعدن لتجنب الحروق		AR

Getting Started – Begin Your Training

Rowing Machine

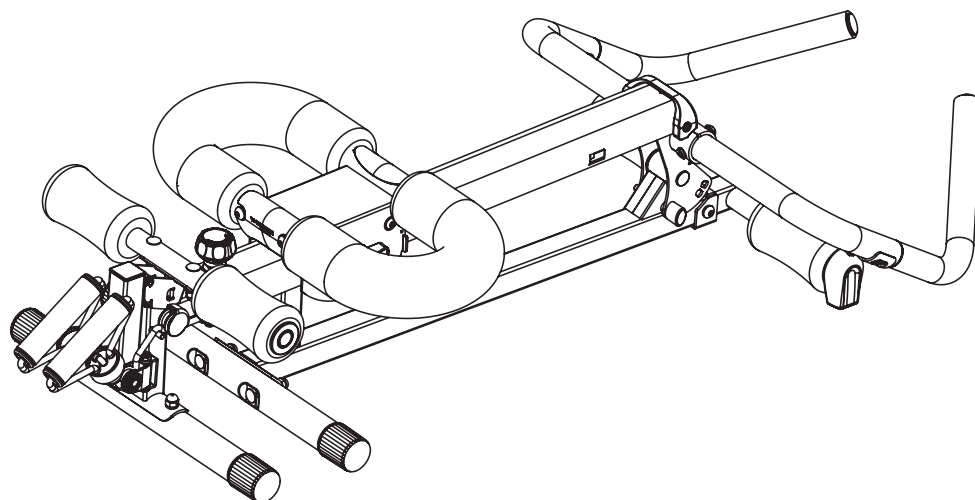


Getting Started – Begin Your Training

EN	1. Pull out the pin, fold the front foot tube, and lay the machine flat on the ground. 2. Loosen the knob and adjust the machine length to the desired position. 3. Raise the rowing frame and insert it into the main frame to lock. ※ The pulley axle may heat up due to rapid spinning. Do not touch the metal parts during or after exercise to avoid burns. ※ The resistance band is a consumable item. Reduced resistance over time is normal. Replace it immediately if broken or deformed.
DE	1. Ziehen Sie den Stift heraus, klappen Sie das vordere Fußrohr ein und legen Sie das Gerät flach auf den Boden. 2. Lösen Sie den Einstellknopf und stellen Sie die Gerätelänge auf die gewünschte Position ein. 3. Stellen Sie den Ruder Rahmen auf und befestigen Sie ihn im Hauptrahmen. ※ Die Riemenscheiben Achse kann sich durch schnelles Drehen erhitzen. Berühren Sie das Metall während oder nach dem Training nicht, um Verbrennungen zu vermeiden. ※ Belasten Sie den Sitz nicht einseitig, um Ungleichgewicht oder Beschädigung zu verhindern.
FR	1. Retirez la goupille, repliez le tube de pied avant et posez l'appareil à plat au sol. 2. Desserrer le bouton de réglage et ajustez la longueur de l'appareil à la position souhaitée. 3. Relevez le cadre d'aviron et insérez-le dans l'appareil pour le fixer. ※ L'axe de la poulie peut chauffer rapidement pendant l'utilisation. Ne touchez pas les parties métalliques pour éviter les brûlures. ※ L'élastique de résistance est un consommable. Une perte de résistance est normale. Remplacez-le en cas de rupture ou de déformation.
ES	1. Retire el pasador, pliegue el tubo delantero, y coloque la máquina plana sobre el suelo. 2. Afloje el botón de ajuste y ajuste la longitud de la máquina. 3. Levante el marco de remo y fíjese al cuerpo principal. ※ El eje de la polea puede calentarse debido a la rotación rápida. No toque las partes metálicas durante o después del ejercicio. ※ La banda elástica es un consumible. La pérdida de resistencia es normal. Cámbiela si se rompe o deforma.
PT	1. Retire o pino, dobre o tubo frontal, e coloque o equipamento plano no chão. 2. Afrouxe o botão de ajuste e ajuste o comprimento do equipamento conforme necessário. 3. Levante a estrutura de remo e insira-a na estrutura principal. ※ O eixo da polia pode aquecer devido à rotação rápida. Não toque nas partes metálicas durante ou após o exercício. ※ O elástico de resistência é um item consumível. A perda de força é normal. Substitua em caso de ruptura ou deformação.
JA	1. ピンを抜き、前方の脚パイプを折りたたみ、本体を床に平らに置きます。 2. 調整ノブを緩めて、本体の長さを調整します。 3. ローイングフレームを立てて本体に差し込み固定します。 ※ 滑車の軸が高速回転によって熱くなることがあります。運動中や運動後に金属部分に触れないでください。 ※ 抵抗バンドは消耗品です。使用により抵抗が弱くなるのは正常です。断裂や変形が見られた場合はすぐに交換してください。
1. اسحب الديوس، اطي أنبوب القدم الأمامي، وضع الجهاز بشكل مسطح على الأرض. 2. قم بفك مقبض التعديل، واضبط طول الجهاز إلى الوضع المناسب. 3. ارفع هيكل التجديف وثبته في الجهاز. ※ قد يسخن محور البكرة بسبب الدوران السريع. لا تلمس الأجزاء المعدنية أثناء التمرين أو بعده لتجنب الحروق. ※ جبل المقاومة مادة استهلاكية. انخفاض المقاومة مع الوقت أمر طبيعي. يجب استبداله فورًا عند حدوث تمزق أو تشوه.	
AR	

Getting Started – Begin Your Training

Folded (for Storage)



Product Maintenance

EN	● When dirty, dilute neutral detergent with water, use a damp cloth to carefully wipe off dirt, and then dry with a dry cloth. ● Do not use alkaline detergents, dilute solvents, volatile oils, etc.
DE	● Bei Verschmutzung verdünnen Sie ein neutrales Reinigungsmittel mit Wasser, wischen Sie den Schmutz vorsichtig mit einem feuchten Tuch ab und trocknen Sie anschließend mit einem trockenen Tuch. ● Verwenden Sie keine alkalischen Reinigungsmittel, Verdünnern, Lösungsmittel oder flüchtige Öle.
FR	● En cas de saleté, diluez un détergent neutre avec de l'eau, essuyez délicatement la saleté avec un chiffon humide, puis séchez avec un chiffon sec. ● N'utilisez pas de détergents alcalins, solvants dilués ou huiles volatiles.
ES	● Cuando esté sucio, diluya un detergente neutro en agua, limpie cuidadosamente con un paño húmedo y luego seque con un paño seco. ● No utilice detergentes alcalinos, disolventes diluidos ni aceites volátiles.
PT	● Quando estiver sujo, dilua um detergente neutro em água, limpe cuidadosamente com um pano úmido e seque com um pano seco. ● Não utilize detergentes alcalinos, solventes diluídos ou óleos voláteis.
JA	● 汚れた場合は、中性洗剤を水で薄めて使用し、湿った布で丁寧に拭き取った後、乾いた布で乾拭きしてください。 ● アルカリ性洗剤、シンナー、揮発性オイルなどは使用しないでください。
● عند الاتساخ، قم بتخفيف منظف محايد بالماء، امسح الأوساخ بلطف باستخدام قطعة قماش مبللة، ثم جففها بقطعة قماش جافة. ● لا تستخدم المنظفات القلوية أو المذيبات المخففة أو الزيوت المتطايرة.	

AR

Download Wonder Core App



Available on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play



Exclusive App



Usage guide



Training Analysis



Online Courses

EN	1. Search for "Wonder Core" on the App Store or Google Play, or scan the QR code to install the exclusive app. 2. Follow the instructions and become a member on the Wonder Core App to explore rich content and fitness services.
DE	1. Suchen Sie im App Store oder bei Google Play nach "Wonder Core" oder scannen Sie den QR-Code, um die exklusive App zu installieren. 2. Folgen Sie den Anweisungen und werden Sie Mitglied in der Wonder Core App, um auf vielfältige Inhalte und Fitness Dienste zuzugreifen.
FR	1. Recherchez "Wonder Core" dans l'App Store ou sur Google Play, ou scannez le code QR pour installer l'application exclusive. 2. Suivez les instructions et devenez membre sur l'application Wonder Core pour découvrir de nombreux contenus et services de fitness.
ES	1. Busque "Wonder Core" en la App Store o en Google Play, o escanee el código QR para instalar la aplicación exclusiva. 2. Siga las instrucciones y únase como miembro en la app de Wonder Core para acceder a contenido exclusivo y servicios de fitness.
PT	1. Procure por "Wonder Core" na App Store ou no Google Play, ou escaneie o código QR para instalar o aplicativo exclusivo. 2. Siga as instruções e torne-se membro no aplicativo Wonder Core para explorar conteúdos e serviços de fitness completos.
JA	1. App Store または Google Play で「Wonder Core」と検索するか、QRコードをスキャンして専用アプリをインストールしてください。 2. 指示に従って会員登録を行い、Wonder Coreアプリで豊富なコンテンツやフィットネスサービスをお楽しみください。

1. ابحث عن **" Wonder Core Smart "** في متجر التطبيقات App Store أو Google Play أو امسح رمز الاستجابة السريعة QR لتثبيت التطبيق الحصري
2. اتبع التعليمات وسجل كعضو في تطبيق Wonder Core لاستكشاف محتوى غني وخدمات اللياقة البدنية

AR

Warranty

EN	Warranty Period : 1 year ● Warranty Coverage : Products manufactured, commissioned, or sold by the company, legally sold, and without any account disputes or arrears fall within the scope of this clause. Customers in need of warranty service should contact Wonder Core Co., Ltd. (hereinafter referred to as the Company) and present the purchase receipt. ● Product Warranty Content : The manufacturer is responsible for a one-year warranty for the products sold, starting from the purchase date. If a product malfunctions under normal use by the customer and is identified by the manufacturer as a problem with the product itself within the warranty period, the Company will unconditionally repair or replace defective parts free of charge. Abnormal use, personal items that have been unsealed or used, do not fall within the warranty coverage, and even during the warranty period, the Company may charge a basic service fee or the cost of replacing parts. Abnormal use includes man-made damage, natural disasters, pests, external environments, consumables... and other abnormal conditions caused by external forces.
DE	Garantiezeitraum : 1 Jahr ● Garantieumfang : Produkte, die vom Unternehmen hergestellt, in Auftrag gegeben oder legal verkauft wurden und keine offenen Streitigkeiten oder Zahlungsausstände aufweisen, fallen unter diese Bestimmung. Kunden, die Garantieleistungen benötigen, sollten sich an Wonder Core Co., Ltd. (nachfolgend „das Unternehmen“) wenden und den Kaufbeleg vorlegen. ● Garantie Inhalt : Der Hersteller gewährt eine einjährige Garantie ab dem Kaufdatum. Tritt bei normaler Nutzung ein Defekt auf und wird dieser vom Hersteller als Produktbezogen bestätigt, repariert oder ersetzt das Unternehmen die defekten Teile kostenlos. Abnormale Nutzung sowie geöffnete oder gebrauchte persönliche Artikel sind von der Garantie ausgeschlossen. Auch während der Garantiezeit kann das Unternehmen bei missbräuchlicher Nutzung eine Servicegebühr oder die Kosten für Ersatzteile berechnen. Abnormale Nutzung umfasst unter anderem: vom Menschen verursachte Schäden, Naturkatastrophen, Schädlingsbefall, äußere Umwelteinflüsse oder Verbrauchsmaterialien.
FR	Période de garantie : 1 an ● Couverture de la garantie : Les produits fabriqués, commandés ou légalement vendus par l'entreprise, sans litiges ni arriérés, sont couverts par cette clause. Les clients souhaitant un service de garantie doivent contacter Wonder Core Co., Ltd. (ci-après « la société ») et présenter leur reçu d'achat. ● Contenu de la garantie produit : Le fabricant offre une garantie d'un an à compter de la date d'achat. Si un dysfonctionnement est constaté lors d'une utilisation normale et est confirmé par le fabricant comme un défaut du produit, la société réparera ou remplacera gratuitement les pièces défectueuses. Une mauvaise utilisation, les articles personnels ouverts ou déjà utilisés ne sont pas couverts par la garantie. Même pendant la période de garantie, la société peut facturer des frais de service ou de remplacement si l'utilisation est jugée anormale (dommages causés par l'homme, catastrophes naturelles, nuisibles, conditions environnementales, consommables, etc.).
ES	Período de garantía: 1 año ● Cobertura de la garantía : Esta cláusula cubre productos fabricados, entregados o vendidos legalmente por la empresa, sin disputas ni deudas pendientes. Los clientes que necesiten servicio de garantía deben contactar a Wonder Core Co., Ltd. (en adelante "la Empresa") y presentar el comprobante de compra. ● Contenido de la garantía del producto : El fabricante es responsable de una garantía de un año desde la fecha de compra. Si el producto falla durante el uso normal y el fabricante determina que se trata de un defecto de fabricación, la Empresa reparará o reemplazará las piezas defectuosas sin costo alguno. El uso anormal o los artículos personales abiertos o usados no están cubiertos. Incluso dentro del período de garantía, la Empresa podrá cobrar tarifas básicas de servicio o de piezas en casos de uso indebido (daños humanos, desastres naturales, plagas, condiciones ambientales, consumibles, etc.).
PT	Período de Garantia: 1 ano ● Cobertura da Garantia : Esta cláusula se aplica a produtos fabricados, encomendados ou legalmente vendidos pela empresa, desde que não haja disputas ou inadimplências. Clientes que precisarem de assistência devem entrar em contato com a Wonder Core Co., Ltd. (doravante "a Empresa") e apresentar o comprovante de compra. ● Conteúdo da Garantia do Produto : O fabricante oferece garantia de um ano a partir da data da compra. Caso o produto apresente falha durante o uso normal e esta seja identificada como defeito de fabricação, a Empresa irá reparar ou substituir as peças defeituosas sem custos. Usos inadequados ou itens pessoais abertos ou utilizados não estão cobertos. Mesmo dentro do período de garantia, a Empresa poderá cobrar uma taxa de serviço ou de peças em casos de uso anormal, como danos causados pelo usuário, desastres naturais, pragas, ambiente externo, consumíveis, entre outros.
JA	保証期間：1年間 ● 保証の対象範囲：当社が製造、委託、または正規に販売した製品であり、未払い金や係争がない場合に限り、この条項の対象となります。保証対応をご希望の場合は、Wonder Core Co., Ltd.（以下「当社」）にご連絡の上、購入証明書をご提示ください。 ● 保証内容：製品購入日から1年間、通常の使用において発生した不具合が製品起因であるとメーカーが判断した場合、当社は無償で修理または部品交換を行います。不適切な使用や、開封済み・使用済みの個人商品は保証対象外となります。保証期間内でも、異常使用とみなされる場合には、基本サービス料または部品代を請求することがあります。異常使用には、人為的損傷、自然災害、害虫被害、外部環境、消耗品などが含まれます。
مدة الضمان: ستة واحدة ● نطاق الضمان : تشمل هذه الفقرة المنتجات التي تم تصنيعها أو تفويضها أو بيعها قانونياً من قبل الشركة، والتي لا توجد بشأنها نزاعات أو متأخرات. يجب على العملاء الراغبين في وتقديم إيصال الشراء ("يُشار إليها لاحقاً بـ "الشركة") Wonder Core Co., Ltd. خدمة الضمان التواصل مع شركة ● محتوى الضمان : يلتزم المصنع بتقديم ضمان لمدة ستة واحدة من تاريخ الشراء، إذا حدث عطل أثناء الاستخدام العادي وتم تأكيد أن المشكلة ناتجة عن عيب في المنتج نفسه، فستقوم الشركة بإصلاح أو استبدال الأجزاء المعيبة مجاناً، الاستخدام غير السليم، أو المنتجات الشخصية المفتوحة أو المستخدمة، لا يشملها الضمان. حتى خلال فترة الضمان، قد تفرض الشركة رسوماً مقابل الخدمة الأساسية أو تكلفة استبدال الأجزاء في حالة الاستخدام غير الطبيعي، مثل الأضرار البشرية، الكوارث الطبيعية، الحشرات، الظروف البيئية، أو المواد الاستهلاكية	

AR



Specifications

Model	Wonder Core Pro Max (PM-01)
Dimension (L x W x H)	Roman Chair: 112 x 88.4 x 78.6 cm Ab Glider and Leg Press: 112 x 57.1 x 78.6 cm Rowing Machine: 116.5 x 57.1 x 31.9 cm Collapse (folded for storage): 119.3 x 57.1 x 25.5 cm
Weight	~13 kg
Material	Steel – ABS – PP – TPR – PA – Sponge
Maximum user weight	110 kg
Suggested user height	150~190 cm
Contract manufacturer	Wonder Core Co., Ltd.
Country of origin	Taiwanese patent licensed, made in China
Address	32F., No. 213, Chaofu Rd., Xitun Dist., Taichung City 407
Customer Service (Whatsapp)	1(954)243 2260
E-mail	supportus@wondercore.com
Website	www.wondercore.com



WONDER CORE CO., LTD.
32F., No. 213, Chaofu Rd.,
Xitun Dist., Taichung City
407, Taiwan



UKFR Fulfilment Service
Address: 79 rue de Patay 75013 Paris
E-Mail: info@fb-ukfr.com



Hersteller : BODYORBITCO.,LTD.
Adresse : Rm. 2, 19F., No. 213, Chaofu Rd., Xitun Dist., Taichung Taiwan
E-Mail : eric@bodyorbit.com