



USER MANUAL **RNF-72**

Benutzerhandbuch / Manuel de l'utilisateur

CATALOG

USER MANUAL.....	3
Benutzerhandbuch.....	15
Manuel de l'utilisateur.....	27

ROCK N FIT



USER MANUAL **RNF-72**

WONDER
Core

- ◆ Please read the user manual thoroughly and follow the instructions to ensure proper use.
- ◆ Store this document in a safe place for future reference.
- ◆ If you transfer the product to others, the user manual must be transferred altogether to ensure proper use.



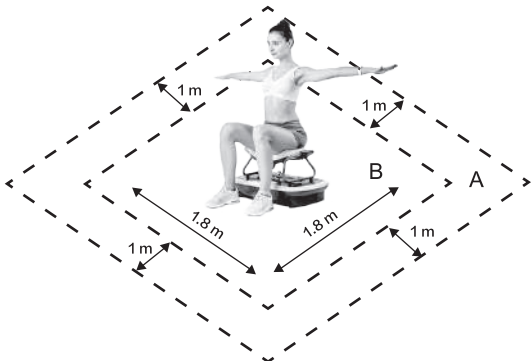
Catalog

Safety Instructions.....	4
In The Box.....	6
Assembly	7
Getting Started	9
Download Exclusive App	12
How To Use	12
Storage & Maintenance.....	13

Safety Instructions

- Please read safety instructions before using this product.
- This product follows regulations for EN ISO 20957-1 and DIN 32935-A, Class HC (H= home use).

 Warning	
 Must be followed	Do not use the product in humid or dusty environment to avoid electric shock or break down of the electric parts.
	This product can be used by children aged from 13 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the product in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the product. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
	Do not use the product outdoor or under the direct sunlight.
	Do not touch the power plug with wet hand to prevent electric shock.
	Hold the plug rather than the cord while unplugging the power cord.
	Do not smoke or do other improper activities while using the product.
	Stop using the product under below conditions and unplug from power supply immediately. –Water or other liquid is accidentally splashed onto product or controller. –Any part or power cord is found damaged or internal component is exposed. –Power failure. –Thundering or lighting weather.
	This product is suitable and has been designed for use by persons in good health. Please consult your doctor before using this product.
	People under below conditions are not recommended to use the product. –People are under treatment, not in good condition, with malignant tumor, with Osteoporosis, or with heart disease. –People are pregnant or in menstrual period. –People are with artificial limb, heart pacemaker, or other medical electronic instrument implanted. –People are sensitive to vibration and strenuous exercise.
	Please do not use the product together with other medical equipments. Please do not use the product for therapeutic purpose.
	For your own safety, inspect the product for damage & wear regularly and before each use, especially on the seat, screws, knob, exercise bands, and power cord. If you find any missing or damaged parts, nicks, cuts, scratches or gouges in the product, please discontinue use.
	Warning: Incorrect posture can cause injury. To avoid injury, follow the safety instructions in this user guide. If you are new to this product, we suggest you only use it for a maximum of 30 minutes a day. Excessive training might cause muscle pain. Do not use more than 10 minutes per usage.
	Please stop immediately if you experience discomfort during exercise.
	Do not use the product immediately after a meal or after drinking alcohol as accidents or injury may occur.
	Set up the product in a suitable location for exercise. If the location is inappropriate, it may lead to falls or cause injury.
	Please use the product on flat, hard surfaces. If the location is inappropriate, it may result in falls or cause injury.

 Must be followed	Appropriate and well-fitting sportswear must be worn during use. Failure to do so may lead to injury or accident.
	Make sure you complete a warm-up before exercise. Exercise without warming up the body puts unnecessary stress on the body.
	Please refer to instructions for usage tips to mount and operate the product properly as shown in the diagrams.
	Always turn off the power switch and unplug the power cord after each use.
	Warning: Max. exercise bands pull length are limited as 185 cm. Overstressing may lead to injury or accident. Please attach the exercise bands to the product only. Do not attach them to other unsuitable structures. Please do not expose or store the exercise bands under direct sunlight. Failure to do so will damage the bands or lead to accident. When using the product, allow an area of 1 m (Free area: A) around all sides of the equipment (Training Area: B), so it is clear of all obstructions and positioned far enough away from children, bystanders and pets. 

Warning

Child safety	Never allow children to use this product unattended as this may lead to injuries.
	Keep young children and pets clear while the product is in use.
 Do not disassemble	Never repair or modify the product by yourself. This may lead to abnormal movement or cause an accident. Contact the original dealer in case of a failure or damage.
 Confirmation	Before using the product, make sure the screws and knobs are secured properly. Improper use may lead to accidents like toppling backwards or may cause damage.
	Check if the voltage complies with the one specified for the product. Do not connect multiple electric products and operate with same power outlet at same time.
 Forbidden	Only use this product for its intended purpose. Improper use may result in a fall, damage, equipment malfunction or injury.
	Do not attempt any exercises that have not been listed in this user guide. Otherwise, an injury or accident may occur.
	Do not allow more than one person to use the product at the same time. This product is designed for use by one individual at a time. Improper use may result in an accident or injury.
	This product is limited to general home use. Improper use may cause an accidental injury. It is forbidden to put fingers or other foreign bodies into the gap between the middle cover and base cover of the product.

In The Box

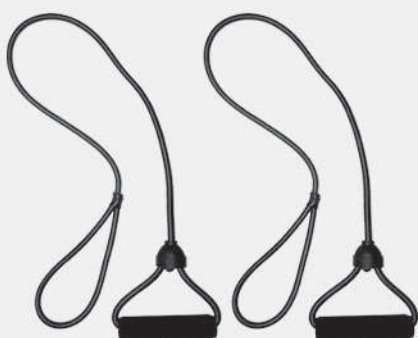
Rock N Fit



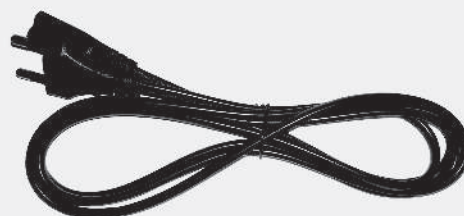
Exercise Seat



Vibration Shaper



Exercise Bands



Power Cord (w/plug)



Remote Control
(w/ AAA batteries x 2)



Hex Wrench



▶ **ROCK** ◀
N FIT

Required parts and tool



Hex screw x 4



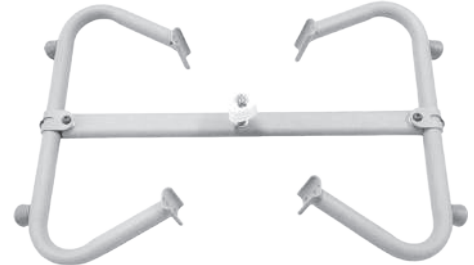
Washer x 4



Seat top frame



Hex wrench



Seat base frame

Note: Hex screws and Washers are pre-secured on the bottom of the Seat top frame.

STEP 01 Assemble exercise seat

1. Lift up the side support of the seat base frame and mount seat top frame on the seat base frame.



3. Tighten the hex screw with hex wrench.



2. Secure the seat base frame with hex screws and washers.

STEP 02 Tighten the middle support



Tighten the hex screw on the middle support of the seat base frame with hex wrench.

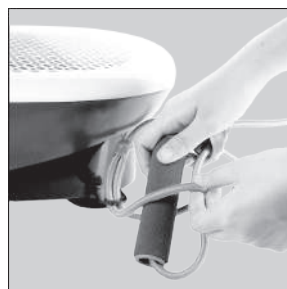
Attach exercise bands



Unfold two hoops from the side of the vibration shaper.



Hold the end loop of the exercise band and thread it through the hoop at the side of the vibration shaper.



Hold the end loop of the exercise band and thread the handle through the loop to make a knot.



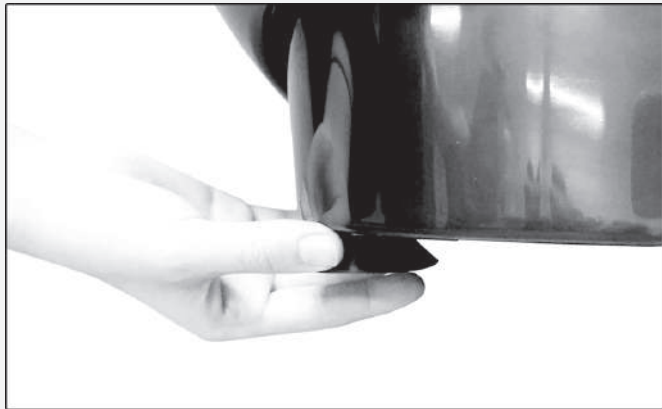
Pull the bands outward to make the knot firmly.

Flatness Adjustment

If there is abnormal noise or shake, please check if the product is placed on the flat ground.



Place the product on the flat ground and check if 4 rubber feet sit evenly on the ground.

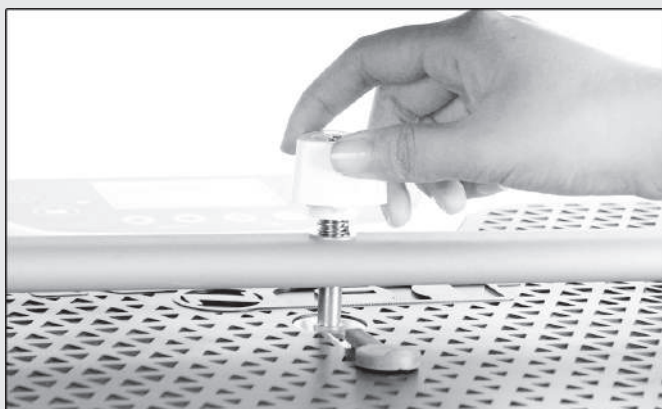


Make flatness adjustment via rotating rubber foot.

Attach the exercise seat



Mount the exercise seat on the vibration shaper.



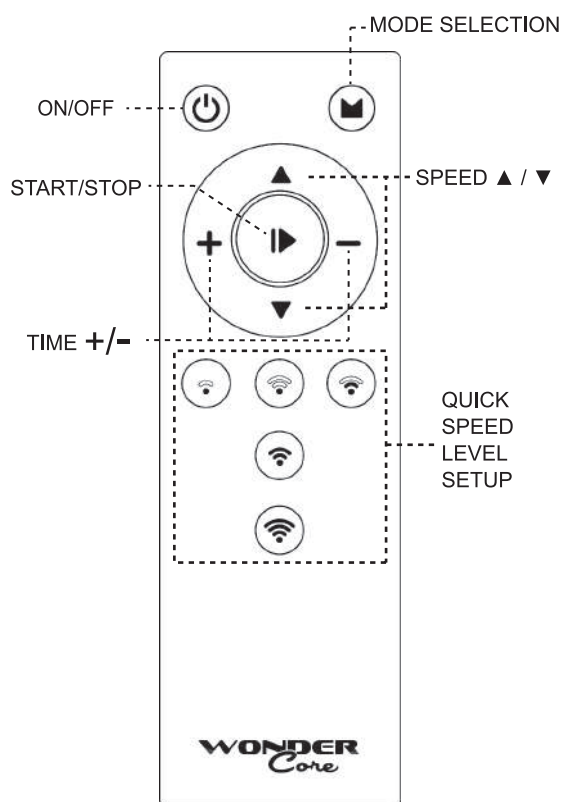
Tighten the knob to fix the exercise seat on the vibration shaper steady and firmly.

Getting Started

Panel control function



Remote control function



ON/OFF:
To turn on or turn off the product.



START/STOP:
To start or stop the operation.



MODE SELECTION:
Select auto mode for program P1~P5 or manual mode.



SPEED ADJUSTMENT:
Adjust speed level 1-150 (for manual mode operation only).
User could adjust the speed level after starting workout.



WORKOUT TIME ADJUSTMENT:
Adjust workout time for 1-30 minute (for manual mode operation only) before starting workout (It is not allowed to adjust workout time during workout).



QUICK SPEED LEVEL SETUP
(*For manual mode operation only)

Getting Started



Turn on the Main Power Switch on the side of the product.

Standby status to save power



Press ON/OFF button.

Ready status for workout operation

Note : After unplugging the power cord or turning off the main power switch, the panel will be light-off automatically.

Manual Mode Setup



Turn on the Main Power Switch.

Press ON / OFF button to turn on the panel control.

Adjust required workout time. (5~30 minutes)

Press START button to start workout.

Adjust required speed level. (Level 1~150)

- The workout time would be setup for 30 minutes automatically.
- You could adjust workout time (5~30 minutes) before starting workout.
- You could adjust the speed level during workout.

Note: The workout time could not be adjusted during workout. You could stop workout by pressing stop button any time.

Getting Started

Auto Mode Setup



Turn on the Main Power Switch.



Press ON/OFF button to turn on the panel control.



Press MODE SELECTION button to choose among P1~P5.



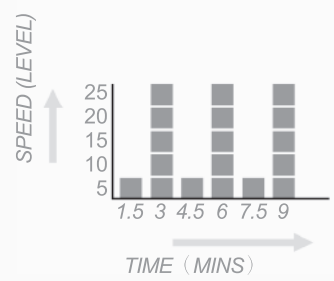
Press START button to start workout.

P1 P2 P3 P4 P5

There are 5 programs (P1~P5) for Auto mode operation. Each program is with unique workout time and speed level setting. Under auto mode, the user could not change workout time and speed. The panel will display remaining workout time and current speed alternatively every 5 seconds. The machine will beep and stop, when the time is up.

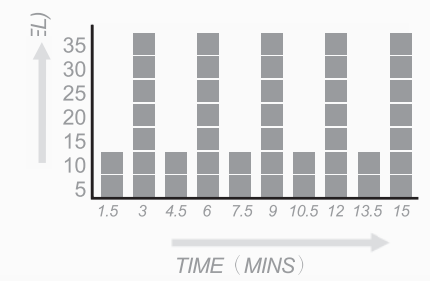
Auto Mode Program

P1



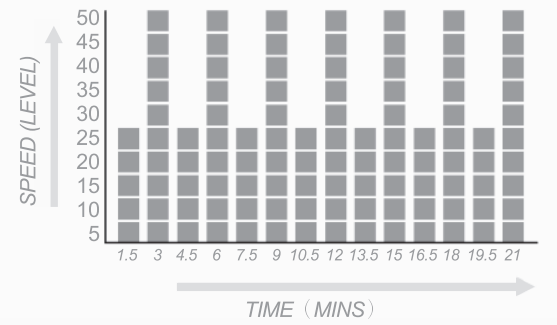
9 minute workout

P2



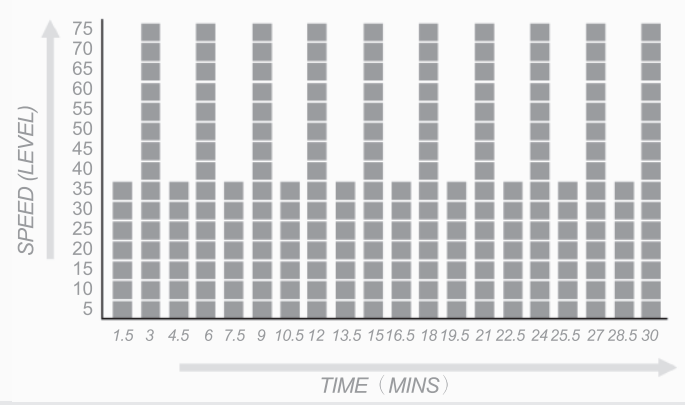
15 minute workout

P3



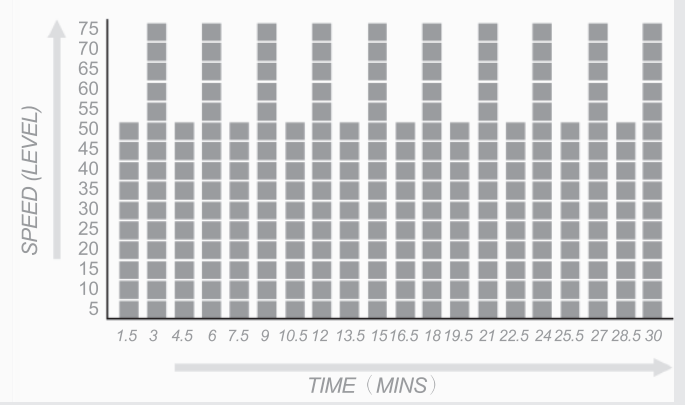
21 minute workout

P4



30 minute workout

P5



30 minute workout (Enhanced Mode)

Download Exclusive App

STEP 1 – Download and install the Wonder Core APP

Search for "**Wonder Core**" on the App Store or Google Play, or scan the QR code to install the exclusive app.



STEP 2 – Become a Wonder Core member!

Follow the instructions and become a member on the Wonder Core App to explore rich content and fitness services.



Exclusive App



Usage guide



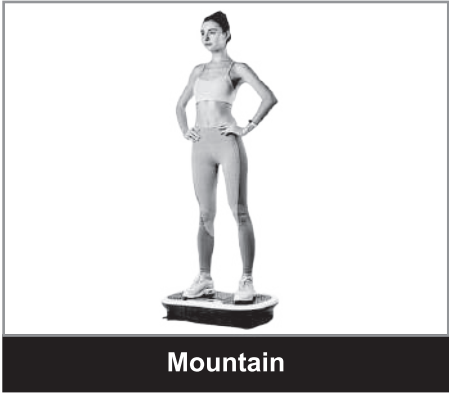
Training Analysis



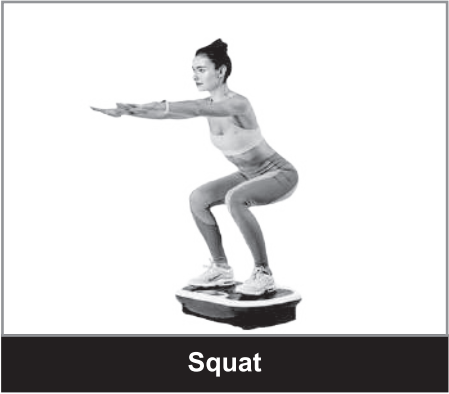
Online Courses

How To Use

Beginner Setting: Speed Level 1-50
Intermediate Setting: Speed Level 51-100
Advanced Setting: Speed Level 101-150



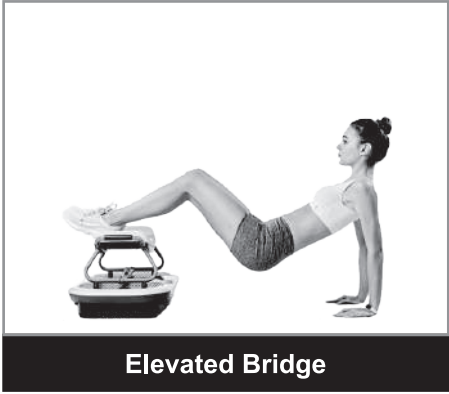
Mountain



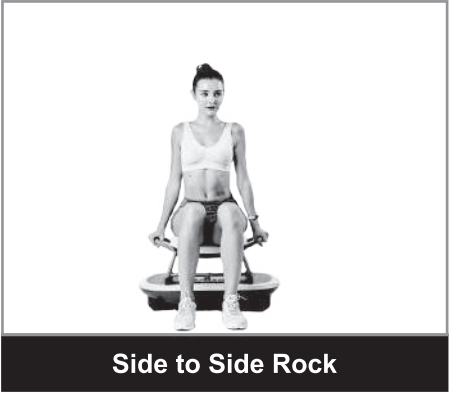
Squat



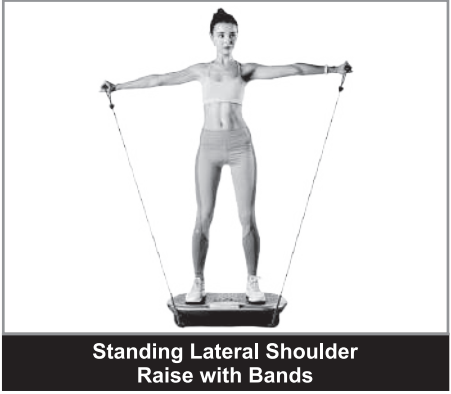
High Plank



Elevated Bridge



Side to Side Rock



Standing Lateral Shoulder Raise with Bands

Storage & Maintenance

Storage

- Always turn off the main power switch and unplug the power cord, when it is not in use. Store out of reach of children.
- Store away from high temperatures, moisture and direct sunlight. Keep the product in a clean place with good ventilation.

Transportation

Please remove the exercise seat from the vibration shaper before transportation.

Cleaning

- Always turn off the main power switch and unplug the power cord before cleaning.
- Clean with diluted neutral cleansing detergents, wipe dry with a dry cloth. Avoid using alkaline cleaning agents or solvents as they may damage this product. Please always clean the panel, power connection area, and remote control with dry cloth only.

Maintenance / Inspection

Routinely check to make sure that the product is in good, working order. If the product gets wet carelessly, please unplug and wait till it is completely dry, then check the operation function by then. In the event of failure or abnormal occurrences, please contact the dealer. If there is anything about the product that you do not understand, please contact the customer service center.

Waste Disposal

Refer to local waste and recycling laws in your region.



FCC ID : 2AVEN-CF577



Specifications

Model #	ROCK N FIT RNF-72
Dimension (LxWxH)	Vibration Shaper: 61.5x37x13.8 cm Exercise Seat: 57x32x23 cm
Weight	About 12.4 kg
Material	Steel – PVC – ABS – TPE
Maximum User's Weight	150 kg
Rated Power and Voltage	200 W, AC 220 V–240 V, 50 / 60 Hz, 1.8 A
Country of Origin	China
Customer Service (Whatsapp)	1(954)243 2260
E-mail	supportus@wondercore.com
Website	www.wondercore.com

Max. exercise bands pull length: 185 cm	
Bands length and pull force:	
48.9 N	Pull the bands to 185 cm, Tolerance: +/– 5 N

WONDER
Core



WSJ Product Ltd.
Eschborner Landstraße 42-50,
60489 Frankfurt am Main, Germany
E-Mail: info@wsj-product.com



Hersteller : WONDER CORE CO., LTD.
Adresse : 32F., No. 213, Chaofu Rd., Xitun Dist., Taichung City 407, Taiwan
E-Mail : supportus@wondercore.com

ROCK N FIT



Benutzerhandbuch **RNF-72**

WONDER
Core

- ◆ Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch und befolgen Sie die Anweisungen, um eine ordnungsgemäße Verwendung sicherzustellen.
- ◆ Bewahren Sie dieses Dokument an einem sicheren Ort für zukünftige Referenz auf.
- ◆ Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, muss die Bedienungsanleitung zur Gewährleistung der ordnungsgemäßen Verwendung vollständig mit übergeben werden.



Available on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play

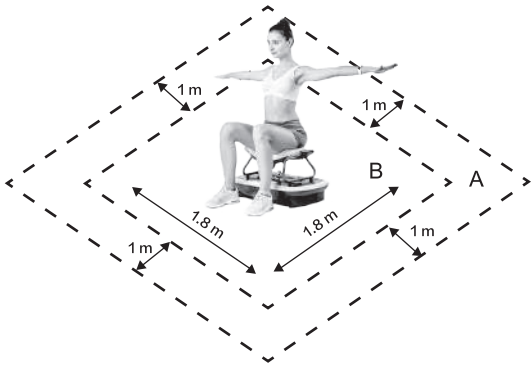
Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise	16
Lieferumfang	18
Montageanleitung	19
Erste Schritte	21
Exklusive App herunterladen	24
Anwendung	24
Produktpflege	25

Sicherheitshinweise

- Bitte lesen Sie die Sicherheitshinweise sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden.
- Dieses Produkt entspricht den Vorschriften UL 1647, C22.2 Nr. 68, Klasse HC (H = Heimgebrauch).

 Warnung	
 Muss befolgt werden	Verwenden Sie das Produkt nicht in feuchten oder staubigen Umgebungen, um einen elektrischen Schlag oder einen Ausfall der elektrischen Teile zu vermeiden.
	Dieses Produkt kann von Kindern ab 13 Jahren und von Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis verwendet werden, sofern sie eine Aufsicht oder Anleitung zur sicheren Verwendung des Produkts erhalten haben und die damit verbundenen Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Produkt spielen. Reinigung und Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.
	Verwenden Sie das Produkt nicht im Freien oder unter direkter Sonneneinstrahlung.
	Berühren Sie den Netzstecker nicht mit nassen Händen, um einen elektrischen Schlag zu vermeiden.
	Halten Sie den Stecker und nicht das Kabel, während Sie das Netzkabel ziehen.
	Rauchen Sie nicht und führen Sie keine anderen unsachgemäßen Aktivitäten während der Benutzung des Produkts durch.
	Hören Sie auf, das Produkt unter folgenden Bedingungen zu verwenden, und ziehen Sie den Stecker sofort aus der Steckdose –Wasser oder andere Flüssigkeiten wurden versehentlich auf das Produkt oder den Controller gespritzt. –Ein Teil oder das Netzkabel ist beschädigt oder eine interne Komponente ist freigelegt. –Stromausfall. –Gewitter oder Blitzwetter.
	Dieses Produkt ist geeignet und wurde für die Verwendung durch Personen in gutem Gesundheitszustand entwickelt.Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie dieses Produkt verwenden.
	Personen unter den folgenden Bedingungen wird von der Verwendung des Produkts abgeraten. –Personen in Behandlung, in schlechtem Zustand, mit bösartigem Tumor, Osteoporose oder Herzerkrankungen. –Schwangere oder menstruierende Personen. –Personen mit künstlichen Gliedmaßen, Herzschrittmachern oder anderen implantierten medizinischen elektronischen Instrumenten. –Personen, die empfindlich auf Vibrationen und anstrengende Übungen reagieren.
	Bitte verwenden Sie das Produkt nicht zusammen mit anderen medizinischen Geräten.
	Bitte verwenden Sie das Produkt nicht zu therapeutischen Zwecken.
	Überprüfen Sie das Produkt zu Ihrer eigenen Sicherheit regelmäßig und vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen und Verschleiß, insbesondere an Sitz, Schrauben, Knopf, Übungsbändern und Netzkabel. Wenn Sie fehlende oder beschädigte Teile, Kerben, Schnitte, Kratzer oder Rillen am Produkt finden, stellen Sie die Verwendung bitte sofort ein.
	Warnung: Falsche Haltung kann zu Verletzungen führen. Um Verletzungen zu vermeiden, befolgen Sie die Sicherheitshinweise in dieser Bedienungsanleitung. Wenn Sie neu mit diesem Produkt sind, empfehlen wir eine maximale Nutzungsdauer von 30 Minuten pro Tag. Übermäßiges Training kann Muskelschmerzen verursachen. Nicht länger als 10 Minuten pro Anwendung verwenden.
	Bitte hören Sie sofort auf, wenn Sie während des Trainings Unbehagen verspüren.
	Verwenden Sie das Produkt nicht unmittelbar nach einer Mahlzeit oder nach dem Konsum von Alkohol, da dies zu Unfällen oder Verletzungen führen kann.
	Stellen Sie das Produkt an einem geeigneten Ort für das Training auf. Wenn der Standort ungeeignet ist, kann dies zu Stürzen oder Verletzungen führen.
	Bitte verwenden Sie das Produkt auf ebenen, harten Oberflächen. Wenn der Standort ungeeignet ist, kann dies zu Stürzen oder Verletzungen führen.

 Muss befolgt werden	Während des Gebrauchs muss geeignete und gut sitzende Sportkleidung getragen werden. Andernfalls kann es zu Verletzungen oder Unfällen kommen.
	Stellen Sie sicher, dass Sie sich vor jedem Gebrauch aufwärmen. Übungen ohne Aufwärmen belasten den Körper unnötig.
	Bitte beachten Sie die Anweisungen für Anwendungstipps, um das Produkt ordnungsgemäß gemäß den Diagrammen zu montieren und zu bedienen.
	Schalten Sie nach jedem Gebrauch immer den Netzschalter aus und ziehen Sie den Netzstecker.
	Warning: Max. exercise bands pull length are limited as 185 cm. Overstressing may lead to injury or accident. Please attach the exercise bands to the product only. Do not attach them to other unsuitable structures. Please do not expose or store the exercise bands under direct sunlight. Failure to do so will damage the bands or lead to accident.
	Lassen Sie bei der Verwendung des Produkts einen Bereich von 1 m (Freier Bereich: A) um alle Seiten des Geräts (Trainingsbereich: B) frei, sodass dieser frei von Hindernissen ist und weit genug von Kindern, Umstehenden und Haustieren entfernt positioniert ist. 

Warnung

Kindersicherheit	Lassen Sie Kinder dieses Produkt niemals unbeaufsichtigt benutzen, da dies zu Verletzungen führen kann.
	Halten Sie kleine Kinder und Haustiere fern, während das Produkt in Gebrauch ist.
 Nicht zerlegen	Reparieren oder modifizieren Sie das Produkt niemals selbst. Dies kann zu anormalen Bewegungen oder Unfällen führen. Kontaktieren Sie im Falle eines Defekts oder Schadens den Originalhändler.
 Überprüfung	Stellen Sie vor der Verwendung des Produkts sicher, dass die Schrauben und Knöpfe ordnungsgemäß befestigt sind. Unsachgemäße Verwendung kann zu Unfällen wie Umkippen nach hinten oder zu Schäden führen.
	Überprüfen Sie, ob die Spannung mit der für das Produkt angegebenen übereinstimmt. Schließen Sie nicht mehrere elektrische Produkte an und betreiben Sie sie nicht gleichzeitig an derselben Steckdose.
 Verboten	Verwenden Sie dieses Produkt nur für den vorgesehenen Zweck. Unsachgemäße Verwendung kann zu Stürzen, Schäden, Gerätefehlfunktionen oder Verletzungen führen.
	Versuchen Sie keine Übungen, die nicht in dieser Bedienungsanleitung aufgeführt sind. Andernfalls können Verletzungen oder Unfälle auftreten.
	Lassen Sie nicht mehr als eine Person das Produkt gleichzeitig verwenden. Dieses Produkt ist für die Verwendung durch eine einzelne Person ausgelegt. Unsachgemäße Verwendung kann zu Unfällen oder Verletzungen führen.
	Dieses Produkt ist auf den allgemeinen Heimgebrauch beschränkt. Unsachgemäße Verwendung kann zu versehentlichen Verletzungen führen.
	Es ist verboten, Finger oder andere Fremdkörper in den Spalt zwischen der mittleren Abdeckung und der Basisabdeckung des Produkts einzuführen.

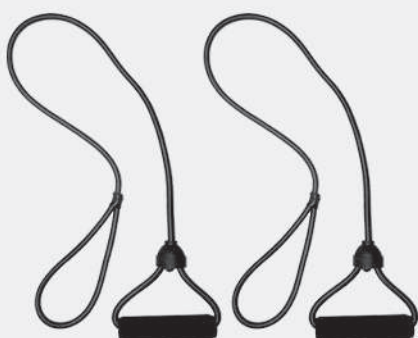
Rock N Fit



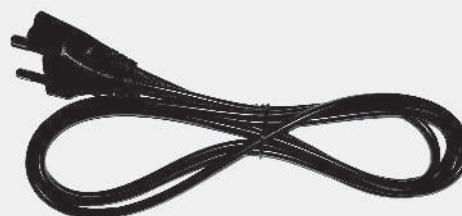
Übungssitz



Vibrationsplatte



Übungsbänder



Netzteil (mit Stecker)



Fernbedienung C
(mit 2 AAA-Batterien)



Innensechskantschlüssel



**ROCK
N FIT**

Benötigte Teile und Werkzeug

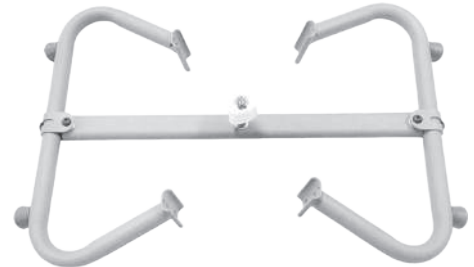
 Innensechskantschraube x 4

 Unterlegscheibe x 4

 Innensechskantschlüssel



Oberer Sitzrahmen



Basis-Sitzrahmen

Hinweis: Innensechskantschrauben und Unterlegscheiben sind an der Unterseite des oberen Sitzrahmens vormontiert.

SCHRITT 01 Übungssitz montieren

1. Heben Sie die seitliche Stütze des Basis-Sitzrahmens an und montieren Sie den oberen Sitzrahmen auf dem Basis-Sitzrahmen.



3. Ziehen Sie die Innensechskantschraube mit dem Innensechskantschlüssel fest.



2. Befestigen Sie den Basis-Sitzrahmen mit Innensechskantschrauben und Unterlegscheiben.

SCHRITT 02 Mittlere Stütze festziehen

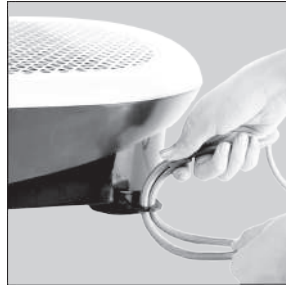


Ziehen Sie die Innensechskantschraube an der mittleren Stütze des Basis-Sitzrahmens mit dem Innensechskantschlüssel fest.

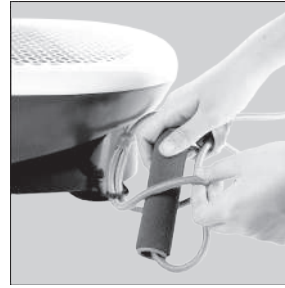
Übungsbänder anbringen



Klappen Sie die beiden Ösen an der Seite der Vibrationsplatte aus.



Halten Sie die Endschleufe des Übungsbandes und fädeln Sie sie durch die Öse an der Seite der Vibrationsplatte.



Halten Sie die Endschleufe des Übungsbandes und fädeln Sie den Griff durch die Schleufe, um einen Knoten zu machen.



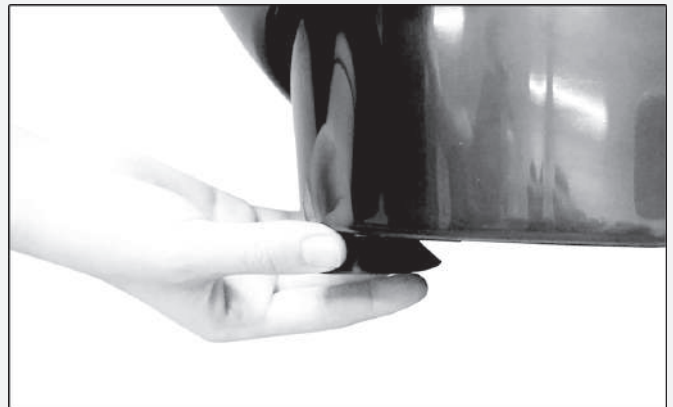
Ziehen Sie die Bänder nach außen, um den Knoten festzuziehen.

Ebenheitsanpassung

Bei abnormalen Geräuschen oder Erschütterungen prüfen Sie bitte, ob das Produkt auf ebenem Boden steht.



Stellen Sie das Produkt auf ebenen Boden und prüfen Sie, ob die 4 Gummifüße gleichmäßig auf dem Boden aufliegen.

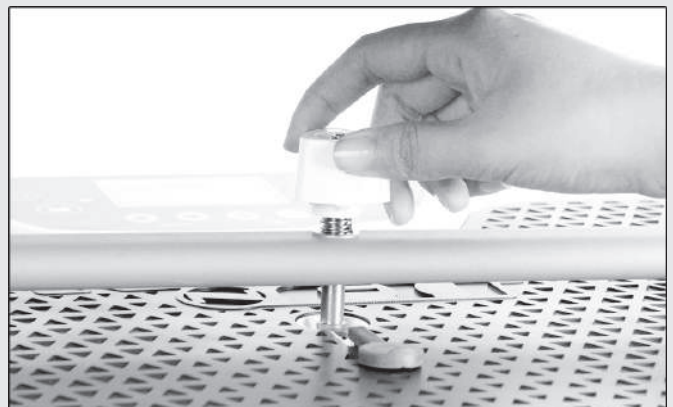


Nehmen Sie die Ebenheitsanpassung durch Drehen des Gummifußes vor.

Übungssitz anbringen

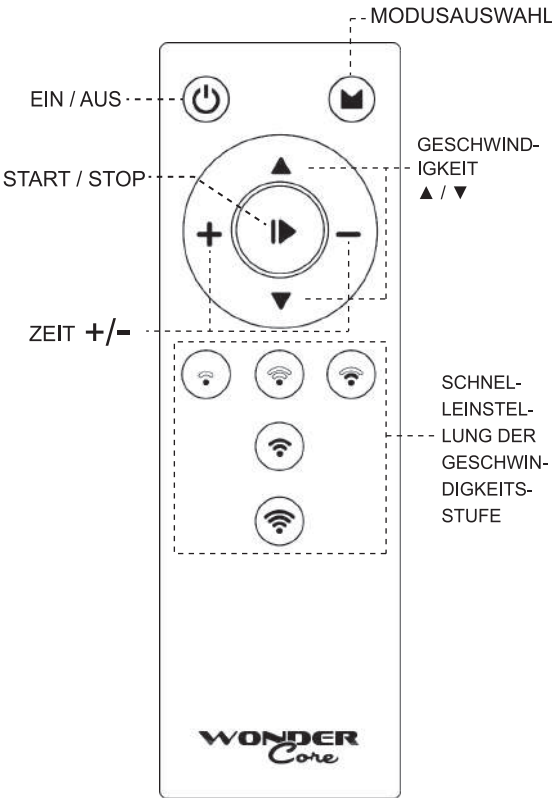


Montieren Sie den Übungssitz auf der Vibrationsplatte.

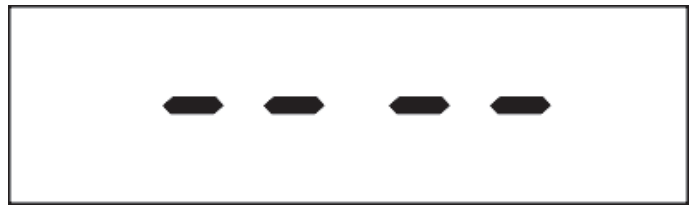


Ziehen Sie den Knopf fest, um den Übungssitz stabil und fest auf der Vibrationsplatte zu befestigen.

Erste Schritte

Bedienfeldfunktion  The diagram shows the control panel of the device. It features a central digital display showing '88:88' with 'TIME' and 'SPEED' indicators. Below the display are five preset buttons labeled P1, P2, P3, P4, and P5. To the left of the display is a power button labeled 'EIN/AUS' and 'ON/OFF', and a 'MODE' button. To the right is a 'STOP' button. Below the display are four directional buttons: 'SPEED' (up/down), 'TIME' (+/-), and 'START' (play). A 'Modusauswahl' label points to the 'MODE' button. A 'GESCHWINDIGKEIT ▲ / ▼' label points to the 'SPEED' buttons. A 'ZEIT +/-' label points to the 'TIME' button. A 'START' label points to the 'START' button. ZEIT 30:00 MIN ZEIT: 1-30 MIN Einstellung der Trainingszeit (Maximum: 30 MIN) GESCHWINDIGKEIT 150 STUFE GESCHWINDIGKEIT: LEVEL 1-150 Einstellung der Trainingsgeschwindigkeit (Maximum: LEVEL 150)	
Fernbedienungsfunktion  The diagram shows the remote control. It has a power button labeled 'EIN / AUS', a 'START / STOP' button, and a 'MODUSAUSWAHL' button. Below these are four directional buttons labeled 'GESCHWINDIGKEIT ▲ / ▼'. At the bottom are five buttons labeled 'SCHNELLEINSTELLUNG DER GESCHWINDIGKEITSSTUFE' with '+' and '-' symbols. The 'WONDER Core' logo is at the bottom.	 EIN / AUS: Zum Ein- oder Ausschalten des Produkts.  START / STOP: Zum Starten oder Stoppen des Betriebs.  MODUSAUSWAHL: Wählen Sie den Auto-Modus für Programm P1-P5 oder den manuellen Modus.  GESCHWINDIGKEIT: Adjust speed level 1-150 (for manual mode operation only). User could adjust the speed level after starting workout.  ANPASSUNG DER TRAININGSZEIT: Trainingszeit für 1-30 Minuten einstellen (nur für manuellen Modus) vor Beginn des Trainings (Es ist nicht erlaubt, die Trainingszeit während des Trainings anzupassen). STUFE 30 STUFE 60 STUFE 90 STUFE 120 STUFE 150  SCHNELLEINSTELLUNG DER GESCHWINDIGKEITSSTUFE (*Nur für manuellen Modus)

Erste Schritte



Schalten Sie den Hauptschalter an der Seite des Produkts ein.

Standby-Status zur Energieeinsparung



Ein-/Aus-Taste drücken

Bereit für den Trainingsbetrieb

Hinweis: Nach dem Ziehen des Netzkabels oder dem Ausschalten des Hauptschalters schaltet sich das Bedienfeld automatisch aus.

Einrichtung des manuellen Modus



Schalten Sie den Hauptschalter ein.

Drücken Sie die EIN/AUS-Taste, um das Bedienfeld einzuschalten.

German: Stellen Sie die gewünschte Trainingszeit ein. (5-30 Minuten)

German: Drücken Sie die START-Taste, um das Training zu beginnen.

German: Stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeitsstufe ein. (Stufe 1-150)

- Die Trainingszeit wird automatisch auf 30 Minuten eingestellt.
- Sie können die Trainingszeit (5 ~ 30 Minuten) vor Beginn des Trainings einstellen.
- Sie können die Geschwindigkeitsstufe während des Trainings anpassen.

Hinweis: Die Trainingszeit kann während des Trainings nicht angepasst werden. Sie können das Training jederzeit durch Drücken der STOPP-Taste beenden.

Erste Schritte

Einrichtung des Auto-Modus



Schalten Sie den Hauptschalter ein.



Drücken Sie die EIN/AUS-Taste, um das Bedienfeld einzuschalten.



Drücken Sie die Moduswahl-Taste, um zwischen P1-P5 zu wählen.



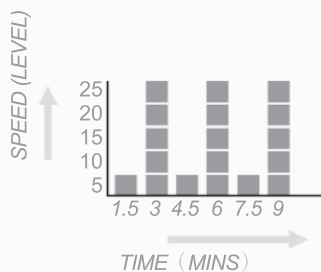
Drücken Sie die START-Taste, um das Training zu beginnen.

P1 P2 P3 P4 P5

Es gibt 5 Programme (P1 ~ P5) für den Auto-Modus-Betrieb. Jedes Programm hat eine einzigartige Trainingszeit- und Geschwindigkeitsstufeneinstellung. Im Auto-Modus kann der Benutzer Trainingszeit und Geschwindigkeit nicht ändern. Das Bedienfeld zeigt abwechselnd alle 5 Sekunden die verbleibende Trainingszeit und die aktuelle Geschwindigkeit an. Das Gerät piept und stoppt, wenn die Zeit abgelaufen ist.

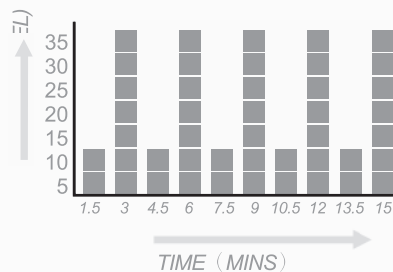
Auto-Modus-Programm

P1



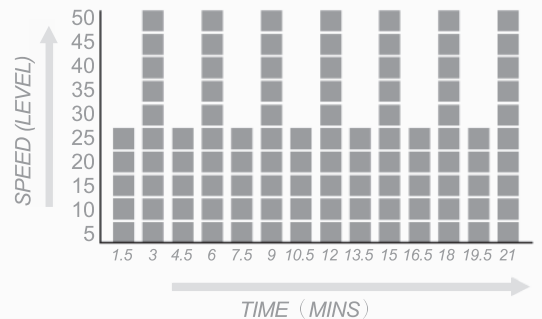
9-Minuten-Training

P2



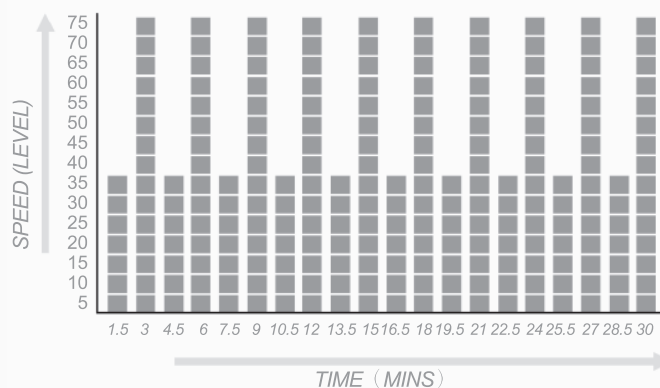
15-Minuten-Training

P3



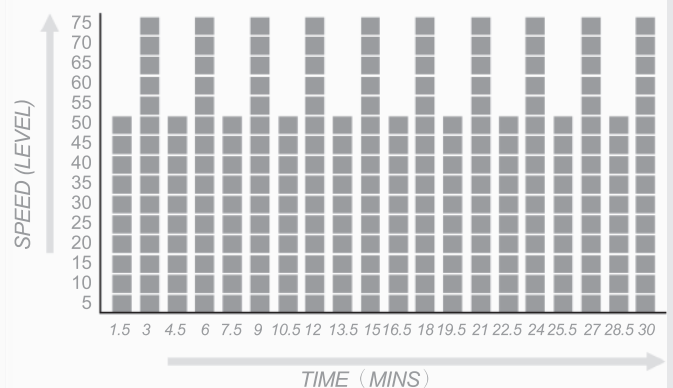
21-Minuten-Training

P4



30-Minuten-Training

P5



30-Minuten-Training (Erweiterter Modus)

Exklusive App herunterladen

SCHRITT 1 – Laden Sie die Wonder Core APP herunter und installieren Sie sie

Suchen Sie im App Store oder bei Google Play nach **"Wonder Core"** oder scannen Sie den QR-Code, um die exklusive App zu installieren.



SCHRITT 2 – Werden Sie Wonder Core Mitglied!

Folgen Sie den Anweisungen und werden Sie Mitglied in der Wonder Core App, um umfangreiche Inhalte und Fitnessdienste zu entdecken.



Exklusive App



Benutzerhandbuch



Trainingsanalyse



Online-Kurse

Anwendung

Anfängereinstellung: Geschwindigkeitsstufe 1-50
Mittlere Einstellung: Geschwindigkeitsstufe 51-100
Fortgeschrittene Einstellung: Geschwindigkeitsstufe 101-150



Berg



Kniebeuge



Hohe Planke



Erhöhte Brücke



Seitliches Wippen



**Stehendes seitliches
Schulterheben mit Bändern**

Produktpflege

Lagerung

- Schalten Sie den Hauptschalter immer aus und ziehen Sie den Netzstecker, wenn das Gerät nicht benutzt wird. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Vor hohen Temperaturen, Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung geschützt lagern. Bewahren Sie das Produkt an einem sauberen Ort mit guter Belüftung auf.

Transport

Bitte entfernen Sie den Übungssitz vor dem Transport von der Vibrationsplatte.

Reinigung

- Schalten Sie vor der Reinigung immer den Hauptschalter aus und ziehen Sie den Netzstecker.
- Mit verdünnten neutralen Reinigungsmitteln reinigen, mit einem trockenen Tuch trocken wischen. Vermeiden Sie die Verwendung von alkalischen Reinigungsmitteln oder Lösungsmitteln, da diese das Produkt beschädigen können. Bitte reinigen Sie das Bedienfeld, den Stromanschlussbereich und die Fernbedienung immer nur mit einem trockenen Tuch. Veuillez toujours nettoyer le panneau, la zone de connexion électrique et la télécommande uniquement avec un chiffon sec.

Wartung / Inspektion

Überprüfen Sie regelmäßig, ob das Produkt in gutem, funktionsfähigem Zustand ist. Wenn das Produkt versehentlich nass wird, ziehen Sie bitte den Stecker und warten Sie, bis es vollständig trocken ist, und überprüfen Sie dann die Funktionsfähigkeit.

Im Falle eines Ausfalls oder anormaler Vorkommnisse wenden Sie sich bitte an den Händler. Wenn Sie etwas am Produkt nicht verstehen, wenden Sie sich bitte an das Kundendienstzentrum.

Abfallentsorgung

Beachten Sie die örtlichen Abfall- und Recyclinggesetze in Ihrer Region.



FCC ID : 2AVEN-CF577



Spezifikationen

Modellnr.	ROCK N FIT RNF-72
Abmessung (LxBxH)	Vibrationsplatte: 61.5x37x13.8 cm Übungssitz: 57x32x23 cm
Gewicht	Ca. 12.4 kg
Material	Stahl – PVC – ABS – TPE
Maximales Benutzergewicht	150 kg
Nennleistung und Spannung	200 W, AC 220 V–240 V, 50 / 60 Hz, 1.8 A
Herkunftsland	China
Kundendienst (Whatsapp)	1(954)243 2260
E-mail	supportus@wondercore.com
Webseite	www.wondercore.com

Max. Zuglänge der Übungsbänder : 185 cm	
Länge und Zugkraft der Bänder :	
48.9 N	Ziehen Sie die Bänder bis 185 cm, Toleranz: +/- 5 N

WONDER
Core



WSJ Product Ltd.
Eschborner Landstraße 42-50,
60489 Frankfurt am Main, Germany
E-Mail: info@wsj-product.com



Hersteller : WONDER CORE CO., LTD.
Adresse : 32F., No. 213, Chaofu Rd., Xitun Dist., Taichung City 407, Taiwan
E-Mail : supportus@wondercore.com

ROCK N FIT



Manuel de l'utilisateur **RNF-72**

WONDER
Core

- ◆ Veuillez lire attentivement le manuel d'utilisation et suivre les instructions pour garantir une utilisation correcte.
- ◆ Conservez ce document dans un endroit sûr pour toute référence future.
- ◆ Si vous transférez le produit à d'autres, le manuel d'utilisation doit être transféré avec lui afin de garantir une utilisation correcte.



Available on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play

Catalogue

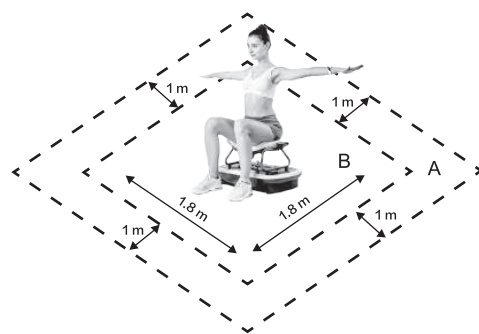
Précautions de sécurité.....	28
Contenu de l'emballage	30
Instructions de montage.....	31
Mise en route	33
Télécharger l'application exclusive	36
Mode d'emploi.....	36
Entretien du produit	37

Précautions de sécurité

- Veuillez lire attentivement les consignes de sécurité avant d'utiliser ce produit.
- Ce produit est conforme aux réglementations UL 1647, C22.2 No. 68, Classe HC (H = usage domestique).

 Avertissement	
 doit être suivi	N'utilisez pas le produit dans un environnement humide ou poussiéreux pour éviter les chocs électriques ou la défaillance des pièces électriques.
	Ce produit peut être utilisé par des enfants âgés de 13 ans et plus et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances, à condition qu'ils aient reçu une supervision ou des instructions concernant l'utilisation du produit de manière sécurisée et qu'ils comprennent les dangers impliqués. Les enfants ne doivent pas jouer avec le produit. Le nettoyage et l'entretien de l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans supervision.
	N'utilisez pas le produit à l'extérieur ou sous la lumière directe du soleil.
	Ne touchez pas la prise avec des mains mouillées pour éviter les chocs électriques.
	Tenez la prise plutôt que le cordon lors du débranchement du cordon d'alimentation.
	Ne fumez pas et ne faites pas d'autres activités inappropriées pendant l'utilisation du produit.
	Arrêtez d'utiliser le produit dans les conditions suivantes et débranchez-le de l'alimentation immédiatement : – De l'eau ou d'autres liquides ont été accidentellement éclaboussés sur le produit ou le contrôleur. – Une partie ou le cordon d'alimentation est endommagé ou une composante interne est exposée. – Panne de courant. – Temps orageux ou orageux.
	Ce produit est adapté et a été conçu pour être utilisé par des personnes en bonne santé.
	Veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser ce produit.
	Il n'est pas recommandé aux personnes dans les conditions ci-dessous d'utiliser le produit. – Personnes sous traitement, en mauvaise condition physique, atteintes d'une tumeur maligne, d'ostéoporose ou d'une maladie cardiaque. – Personnes enceintes ou en période menstruelle. – Personnes portant une prothèse, un stimulateur cardiaque ou tout autre instrument médical électronique implanté. – Personnes sensibles aux vibrations et à l'exercice intense.
	Veuillez ne pas utiliser le produit avec d'autres équipements médicaux.
	Veuillez ne pas utiliser le produit à des fins thérapeutiques.
	Pour votre propre sécurité, inspectez régulièrement le produit pour détecter tout dommage et usure, et avant chaque utilisation, en particulier sur le siège, les vis, le bouton, les bandes d'exercice et le cordon d'alimentation. Si vous trouvez des pièces manquantes ou endommagées, des entailles, des coupures, des égratignures ou des crevasses sur le produit, veuillez cesser de l'utiliser.
	Avertissement : Une mauvaise posture peut causer des blessures. Pour éviter les blessures, suivez les consignes de sécurité de ce guide de l'utilisateur. Si vous découvrez ce produit, nous vous suggérons de ne l'utiliser que 30 minutes maximum par jour. Un entraînement excessif pourrait causer des douleurs musculaires. Ne pas utiliser plus de 10 minutes par séance.
	Veuillez arrêter immédiatement si vous ressentez une gêne pendant l'exercice.
	N'utilisez pas le produit immédiatement après un repas ou après avoir bu de l'alcool, car des accidents ou des blessures pourraient survenir.
	Installez le produit dans un endroit approprié pour l'exercice. Si l'emplacement n'est pas approprié, cela peut entraîner des chutes ou causer des blessures.
	Veuillez utiliser le produit sur des surfaces planes et dures. Si l'emplacement est inapproprié, cela peut entraîner des chutes ou causer des blessures.

 doit être suivi	Des vêtements de sport appropriés et bien ajustés doivent être portés pendant l'utilisation. Ne pas le faire peut entraîner des blessures ou des accidents.
	Assurez-vous de faire un échauffement avant l'exercice. Faire de l'exercice sans échauffer le corps lui impose un stress inutile.
	Veuillez utiliser le produit sur des surfaces planes et dures. Si l'emplacement est inapproprié, cela peut entraîner des chutes ou causer des blessures.
	Toujours éteindre l'interrupteur et débrancher le cordon d'alimentation après chaque utilisation.
	Avertissement : La longueur de traction maximale des bandes d'exercice est limitée à 185 cm. Une surtension peut entraîner des blessures ou un accident. Veuillez attacher les bandes d'exercice uniquement au produit. Ne les attachez pas à d'autres structures inappropriées. Veuillez ne pas exposer ni ranger les bandes d'exercice à la lumière directe du soleil. Ne pas le faire endommagera les bandes ou entraînera un accident. Lors de l'utilisation du produit, prévoyez une zone de 1 m (Zone libre : A) autour de tous les côtés de l'équipement (Zone d'entraînement : B), afin qu'elle soit dégagée de tout obstacle et positionnée suffisamment loin des enfants, des passants et des animaux domestiques.



Avertissement

Sécurité des enfants	Ne jamais laisser les enfants utiliser ce produit sans surveillance car cela pourrait entraîner des blessures.
	Tenir les jeunes enfants et les animaux domestiques à l'écart pendant l'utilisation du produit.
 Ne pas démonter	Ne jamais réparer ou modifier le produit vous-même. Cela pourrait entraîner un mouvement anormal ou provoquer un accident. Contacter le revendeur d'origine en cas de panne ou de dommage.
 Confirmation	Avant d'utiliser le produit, assurez-vous que les vis et les boutons sont correctement serrés. Une utilisation inappropriée peut entraîner des accidents tels qu'un renversement vers l'arrière ou causer des dommages.
	Vérifiez si la tension est conforme à celle spécifiée pour le produit. Ne pas connecter plusieurs produits électriques et les faire fonctionner sur la même prise de courant en même temps.
 Interdit	Utiliser ce produit uniquement aux fins prévues. Une utilisation inappropriée peut entraîner une chute, des dommages, un dysfonctionnement de l'équipement ou des blessures.
	Ne pas tenter d'exercices qui ne sont pas répertoriés dans ce guide de l'utilisateur. Sinon, une blessure ou un accident pourrait survenir.
	Ne pas tenter d'exercices qui ne sont pas répertoriés dans ce guide de l'utilisateur. Sinon, une blessure ou un accident pourrait survenir.
	Ce produit est limité à un usage domestique général. Une utilisation inappropriée peut causer une blessure accidentelle.
	Il est interdit d'insérer les doigts ou d'autres corps étrangers dans l'espace entre le couvercle central et le couvercle de base du produit.

Contenu de l'emballage

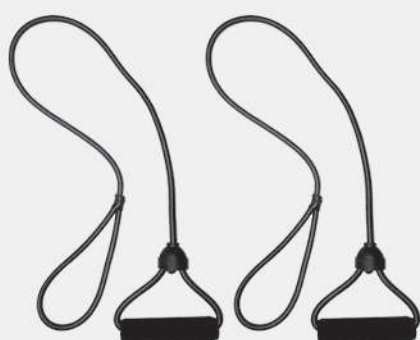
Rock N Fit



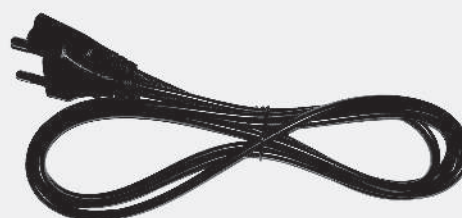
Siège d'exercice



Plateforme vibrante



Bandes d'exercice



**Bloc d'alimentation
(avec fiche)**



Télécommande C
(avec 2 piles AAA)



Clé hexagonale



► **ROCK** ◀
N FIT

Pièces et outil requis



Vis hexagonale x 4



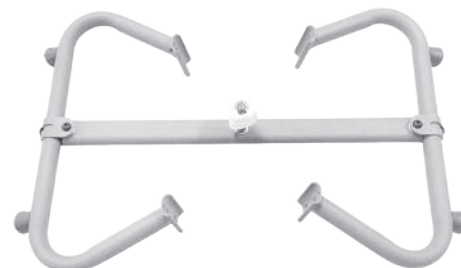
Rondelle x 4



Cadre supérieur du siège



Clé hexagonale



Cadre de base du siège

Remarque : Les vis hexagonales et les rondelles sont pré-fixées sous le cadre supérieur du siège.

ÉTAPE 01 Assembler le siège d'exercice

1. Soulevez le support latéral du cadre de base du siège et montez le cadre supérieur du siège sur le cadre de base du siège..



3. Serrez la vis hexagonale avec la clé hexagonale.



2. Fixez le cadre de base du siège avec les vis hexagonales et les rondelles.

ÉTAPE 02 Serrer le support central

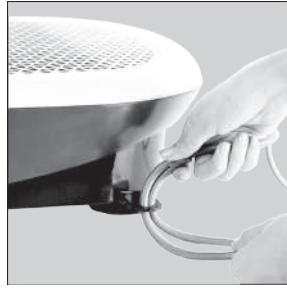


Serrez la vis hexagonale sur le support central du cadre de base du siège avec la clé hexagonale.

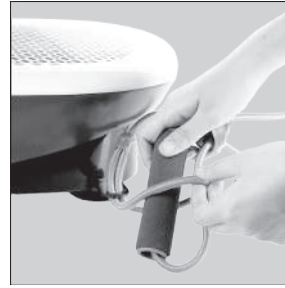
Fixer les bandes d'exercice



Dépliez les deux anneaux sur le côté de la plateforme vibrante.



Tenez la boucle d'extrémité de la bande d'exercice et passez-la dans l'anneau sur le côté de la plateforme vibrante.



Tenez la boucle d'extrémité de la bande d'exercice et passez la poignée à travers la boucle pour faire un nœud.



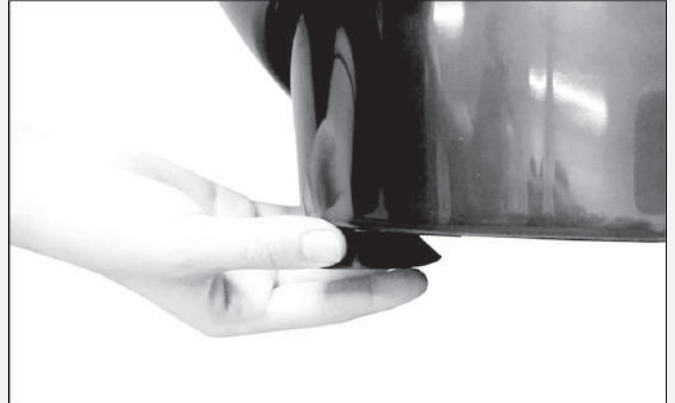
Tirez les bandes vers l'extérieur pour serrer fermement le nœud.

Réglage de l'aplomb

En cas de bruit anormal ou de secousse, veuillez vérifier si le produit est placé sur un sol plat.



Placez le produit sur un sol plat et vérifiez si les 4 pieds en caoutchouc reposent uniformément sur le sol.

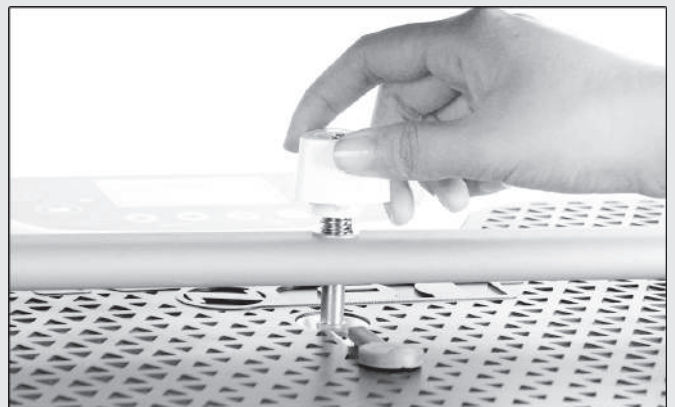


Effectuez le réglage de l'aplomb en tournant le pied en caoutchouc.

Fixer le siège d'exercice



Montez le siège d'exercice sur la plateforme vibrante.



Serrez le bouton pour fixer le siège d'exercice sur la plateforme vibrante de manière stable et ferme.

Mise en route

Fonction de contrôle du panneau

The control panel features a central digital display showing '88:88' with 'TIME' and 'SPEED' indicators. Below the display are five program buttons labeled P1, P2, P3, P4, and P5. To the left of the display is a power button labeled 'ON/OFF' and a 'MODE' button. To the right is a 'STOP' button. Below the display are four directional buttons: 'SÉLECTION DU MODE' (up/down), 'VITESSE ▲ / ▼', 'TEMPS +/-', and 'DÉMARRER' (play). Labels with leader lines point to these buttons: 'MARCHÉ/ARRÊT' for the power button, 'ARRÊTER' for the stop button, 'SÉLECTION DU MODE' for the mode button, 'VITESSE ▲ / ▼' for the speed buttons, 'TEMPS +/-' for the time buttons, and 'DÉMARRER' for the start button.

TIME

30:00

MINS

TEMPS: 1-30 MINS

Réglage de la durée d'entraînement (Maximum : 30 MINS)

SPEED

150

LEVEL

VITESSE: LEVEL 1-150

Réglage de la vitesse d'entraînement (Maximum : NIVEAU 150)

Fonction de la télécommande

The remote control has a power button at the top left, a 'MODE' button at the top right, and a central directional pad with a play button in the center. Below the directional pad are four buttons labeled '+', '-', and two others. At the bottom is a section labeled 'CONFIGURATION RAPIDE DU NIVEAU DE VITESSE' with five buttons labeled 'NIVEAU 30', 'NIVEAU 60', 'NIVEAU 90', 'NIVEAU 120', and 'NIVEAU 150'. The 'WONDER Core' logo is at the bottom.

SÉLECTION DU MODE

MARCHE / ARRÊT

DÉMARRER / ARRÊTER

TEMPS +/-

VITESSE ▲ / ▼

CONFIGURATION RAPIDE DU NIVEAU DE VITESSE

MARCHE / ARRÊT :
Pour allumer ou éteindre le produit.

DÉMARRER / ARRÊTER :
Pour démarrer ou arrêter l'opération.

SÉLECTION DU MODE :
Sélectionner le mode automatique pour les programmes P1–P5 ou le mode manuel.

Réglage de la vitesse :
Ajuster le niveau de vitesse 1–150 (uniquement pour le fonctionnement en mode manuel). L'utilisateur peut ajuster le niveau de vitesse après avoir commencé l'entraînement.

Réglage de la durée de l'entraînement :
Ajuster la durée d'entraînement de 1 à 30 minutes (uniquement pour le fonctionnement en mode manuel) avant de commencer l'entraînement (Il n'est pas permis d'ajuster la durée d'entraînement pendant l'entraînement).

CONFIGURATION RAPIDE DU NIVEAU DE VITESSE
(*Uniquement pour le fonctionnement en mode manuel)

Mise en route



Allumez l'interrupteur principal sur le côté du produit.

Mode veille pour économiser l'énergie



Appuyez sur le bouton MARCHE/ARRÊT.

Prêt pour le fonctionnement de l'entraînement

Remarque : Après avoir débranché le cordon d'alimentation ou éteint l'interrupteur principal le panneau s'éteindra automatiquement.

Configuration du Mode Manuel



Allumez l'interrupteur principal.

Appuyez sur le bouton MARCHE / ARRÊT pour allumer le panneau de contrôle.

Ajustez la durée d'entraînement requise. (5-30 minutes)

Appuyez sur le bouton DÉMARRER pour commencer l'entraînement.

Ajustez le niveau de vitesse requis. (Niveau 1-150)

- La durée d'entraînement sera réglée automatiquement sur 30 minutes.
- Vous pouvez ajuster la durée d'entraînement (5 ~ 30 minutes) avant de commencer l'entraînement.
- Vous pouvez ajuster le niveau de vitesse pendant l'entraînement.

Remarque : La durée d'entraînement ne peut pas être ajustée pendant l'entraînement. Vous pouvez arrêter l'entraînement en appuyant sur le bouton ARRÊTER à tout moment.

Mise en route

Configuration du Mode Automatique



Allumez l'interrupteur principal.



Appuyez sur le bouton MARCHE / ARRÊT pour allumer le panneau de contrôle.



Appuyez sur le bouton SÉLECTION DU MODE pour choisir parmi P1-P5.

P1 P2 P3 P4 P5

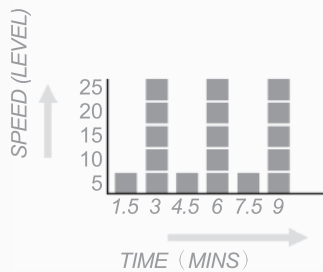


Appuyez sur le bouton DÉMARRER pour commencer l'entraînement.

Il y a 5 programmes (P1 ~ P5) pour le fonctionnement en mode automatique. Chaque programme a un réglage unique de durée d'entraînement et de niveau de vitesse. En mode automatique, l'utilisateur ne peut pas modifier la durée d'entraînement et la vitesse. Le panneau affichera alternativement le temps d'entraînement restant et la vitesse actuelle toutes les 5 secondes. La machine émettra un bip et s'arrêtera lorsque le temps sera écoulé.

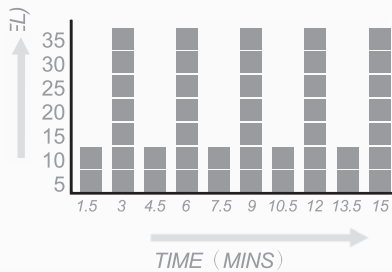
Programme du Mode Automatique

P1



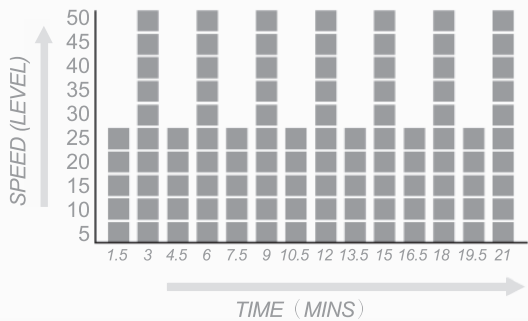
Entraînement de 9 minutes

P2



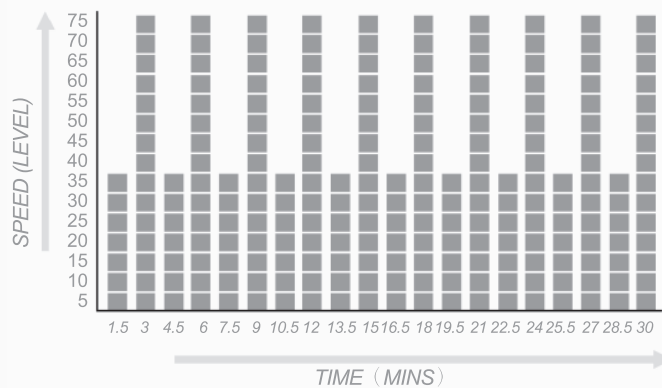
Entraînement de 15 minutes

P3



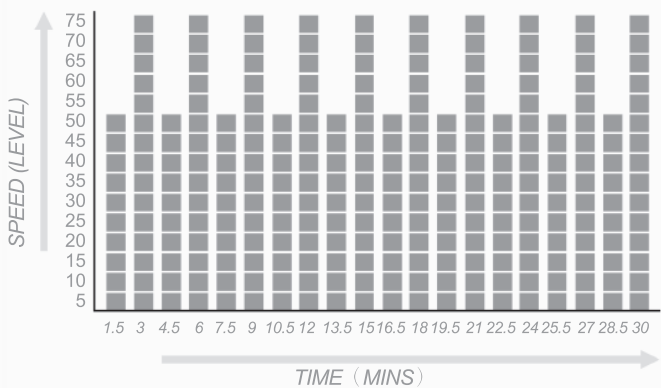
Entraînement de 21 minutes

P4



Entraînement de 30 minutes

P5



Entraînement de 30 minutes (Mode Amélioré)

Télécharger l'application exclusive

ÉTAPE 1 – Téléchargez et installez l'application Wonder Core

Recherchez **"Wonder Core"** sur l'App Store ou Google Play, ou scannez le code QR pour installer l'application exclusive.



ÉTAPE 2 – Devenez membre Wonder Core !

Suivez les instructions et devenez membre sur l'application Wonder Core pour explorer un contenu riche et des services de fitness.



Application exclusive



Guide d'utilisation



Analyse d'entraînement



Cours en ligne

Mode d'emploi

Réglage Débutant : Niveau de vitesse 1-50
Réglage Intermédiaire : Niveau de vitesse 51-100
Réglage Avancé : Niveau de vitesse 101-150



Montagne



Squat



Planche haute



Pont surélevé



Bascule latérale



Élévation latérale debout avec bandes

Entretien du produit

Stockage

- Toujours éteindre l'interrupteur principal et débrancher le cordon d'alimentation lorsqu'il n'est pas utilisé. Store out of reach of children. Ranger hors de portée des enfants.
- Ranger à l'abri des températures élevées, de l'humidité et de la lumière directe du soleil. Conserver le produit dans un endroit propre et bien ventilé.

Transport

Veuillez retirer le siège d'exercice de la plateforme vibrante avant le transport.

Nettoyage

- Toujours éteindre l'interrupteur principal et débrancher le cordon d'alimentation avant le nettoyage.
- Nettoyer avec des détergents neutres dilués, essuyer avec un chiffon sec. Éviter d'utiliser des agents de nettoyage alcalins ou des solvants car ils pourraient endommager ce produit. Veuillez toujours nettoyer le panneau, la zone de connexion électrique et la télécommande uniquement avec un chiffon sec.

Entretien / Inspection

Vérifiez régulièrement que le produit est en bon état de fonctionnement. Si le produit est mouillé par inadvertance, veuillez le débrancher et attendre qu'il soit complètement sec, puis vérifiez son fonctionnement.

En cas de panne ou d'anomalie, veuillez contacter le revendeur. S'il y a quelque chose que vous ne comprenez pas concernant le produit, veuillez contacter le centre de service client.

Élimination des déchets

Se référer aux lois locales sur les déchets et le recyclage dans votre région.



FCC ID : 2AVEN-CF577



Spécifications

Modèle #	ROCK N FIT RNF-72
Dimension (LxIxH)	Plateforme vibrante: 61.5x37x13.8 cm Siège d'exercice: 57x32x23 cm
Poids	Environ 12.4 kg
Matériau	Acier – PVC – ABS – TPE
Poids maximum de l'utilisateur	150 kg
Puissance et tension nominales	200 W, AC 220 V–240 V, 50 / 60 Hz, 1.8 A
Pays d'origine	Chine
Service client (Whatsapp)	1(954)243 2260
E-mail	supportus@wondercore.com
Site Web	www.wondercore.com

Longueur de traction max. des bandes d'exercice : 185 cm	
Longueur et force de traction des bandes :	
48.9 N	Tirer les bandes jusqu'à 185 cm, Tolérance : +/- 5 N

WONDER
Core



WSJ Product Ltd.
Eschborner Landstraße 42-50,
60489 Frankfurt am Main, Germany
E-Mail: info@wsj-product.com



Hersteller : WONDER CORE CO., LTD.
Adresse : 32F., No. 213, Chaofu Rd., Xitun Dist., Taichung City 407, Taiwan
E-Mail : supportus@wondercore.com

▶ **ROCK** ◀
N **FIT**