

WONDER *Core 2*

USER MANUAL **WC-83**

Benutzerhandbuch / Manuel de l'utilisateur

CATALOG

USER MANUAL.....	2
Benutzerhandbuch.....	16
Manuel de l'utilisateur.....	30

WONDER Core 2



Wonder Core 2 USER MANUAL

WONDER
Core

- ◆ Before you use the equipment, make sure you read the "Safety Instructions" carefully to ensure proper use.
- ◆ After reading, keep it in a safe place, so you can refer to it at any time.
- ◆ If you transfer the product to others, the user guide must be transferred



Available on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play

Catalog

Safety Instructions.....	3
Features	5
Accessories	6
Assembly.....	7
Getting Started	9
How To Use	10
Download Exclusive App	12
Storage & Maintenance	13

Safety Instructions

- Please read "Safety Instructions" before using the equipment.
- The cautionary notes listed here refer to importance of safety for which you must read.
- This equipment is in compliance with EN ISO 20957–1, Class H (H= home use)



Warning



Must be followed

This product is suitable and has been designed for use by persons in good health. You must consult your doctor before using this product.

Warning: for your own safety, inspect your Wonder Core 2 for damage and wear regularly and before each use especially on seat, springs, screws, lock pin, knob, pulley, and rowing bands. If you find any missing or damaged parts, nicks, cuts, scratches or gouges in Wonder Core 2, discontinue use.

Warning: Incorrect posture can cause injury. To avoid injury, follow the safety instructions in this user guide. If you are new to Wonder Core 2, we suggest you use 30 minutes a day at maximum. Excessive training might cause muscle pain.

Please stop immediately if there is strange feeling or discomfort in the body during exercise. Possible harm to health.

Do not use the equipment after drinking alcohol as accidents or injury may occur.

Do not use the equipment immediately after a meal (allow one hour after eating before exercising) as accidents or injury may occur.

Set up the equipment in a place suitable for exercise. If the place is inappropriate, it may make you fall backwards or cause injury.

Please use the equipment on level and hard grounds. If the place is inappropriate, it may make you fall backwards or cause injury.

Appropriate and well-fitting sportswear must be worn during use. Otherwise, it may lead to injury or accident.

Ensure you complete a warm-up before exercising. Exercising before warming up the body puts stress on the body.

Please refer to instructions for "How To Use" to mount on Wonder Core 22 properly and operate it as shown the diagram.

Improper operation of rowing bands may lead to injury or accident.

Always disassemble the springs and fold the equipment after each use to avoid children using the equipment unattended.

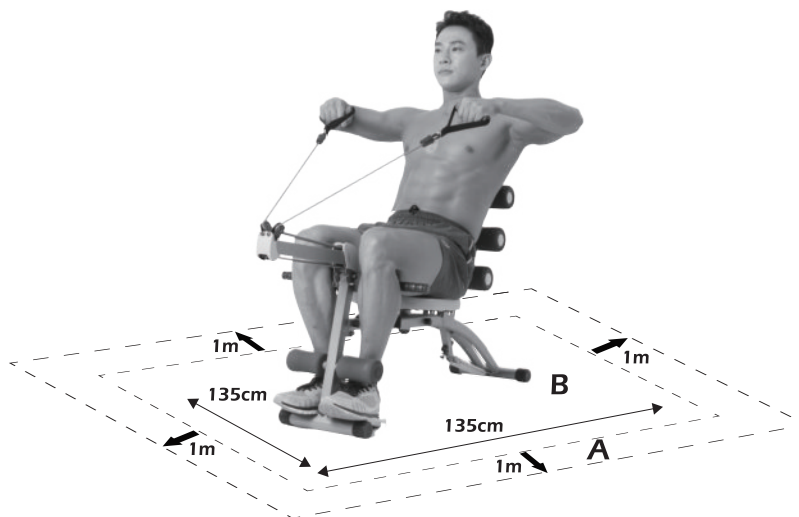
Warning: Max. bands pull length are limited as 125 cm. Overstressing may lead to injury or accident. Please attach the rowing set to the product only. Do not attach them to other unsuitable structures. Please do not expose or store the rowing set under direct sunlight. Failure do so will damage the bands or lead to accident.

⚠ Warning



Must be followed

When using the Wonder Core 2, 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.



Child safety

Never allow children to use the equipment unattended as this may result in an injury.

Do not allow young children or pets to stay near you when the equipment is in use.



Do not disassemble

Never repair or modify the equipment 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 equipment, make sure the screws and knobs are secured properly. Improper use may lead to accidents like toppling backwards or may cause damage.



Forbidden

Only use this equipment 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 2 persons to use the equipment at the same time. The equipment is designed for use by individuals. Improper use may result in an accident or injury.

Do not use the product for business purposes or allow a large number of individuals to use it. This product is limited to general home use. Improper use may cause an accidental injury.

When in-use do not put your hands behind the backrest or under the seat.

During resistance band exercises, the axis of the pulley saddle may become hot due to rapid rotation. Do not touch the metal parts of the saddle pulley during or after exercise to avoid burns from residual heat.

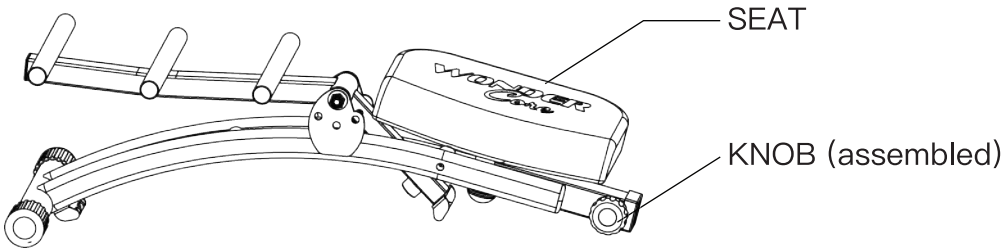
Features

INTRODUCING WONDER CORE, THE REVOLUTIONARY NEW WAY TO TIGHTEN YOUR CORE AND HAVE THE WONDERFUL SEXY SIX PACK ABS YOU HAVE ALWAYS WANTED.

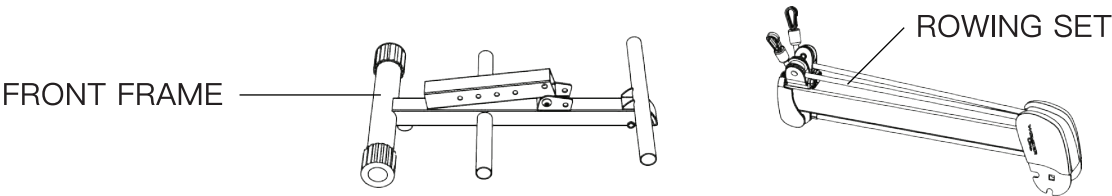
- With Wonder Core, you're getting resistance on the way down and up with every rep. With dual resistance, you're getting double the workout in half the time!
- Wonder Core provides a full 180 degree range of motion. That means you can isolate and train your lower, middle, and upper abs---more range of motion means a much tighter core!
- Wonder Core is totally adjustable to your fitness level! You'll get the ideal amount of resistance on the way down and have the right amount of support customized to your exact fitness level coming up. That means everybody can do it!
- You can blast away your love handles with the built in Wonder Core twisting featured for a total core workout!
- Best of all, with Wonder Core, you're nestled in an ultra-comfortable seated position with your head and neck fully supported through the full range of motion.
- The thick foam cushion supports create an invigorating massage up and down your back as you train. This feels fantastic and will revitalize your spine and back so you walk away feeling wonderful!
- Wonder Core is even great for back pain! Its ergonomic arc design can fully stretch your back. You will feel incredible relief by simply laying on it.

Accessories

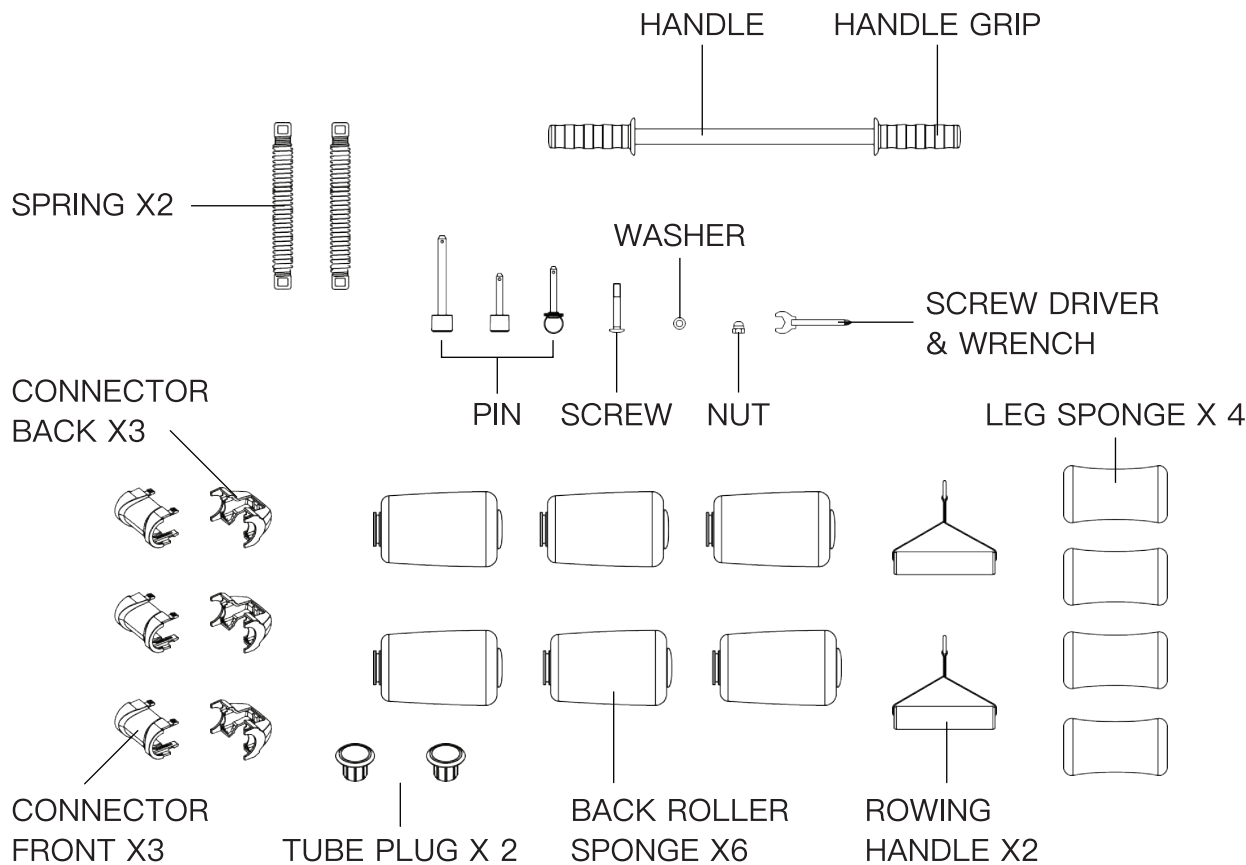
Main Frame



Parts



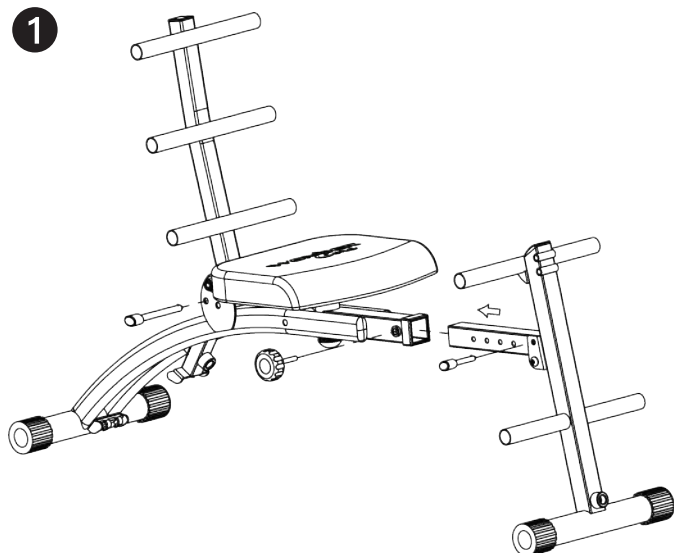
Accessories



Assembly

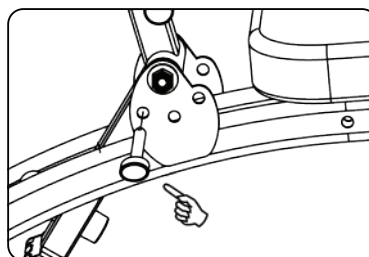
Please confirm the accessories on the previous page to make sure there is no shortage.

1



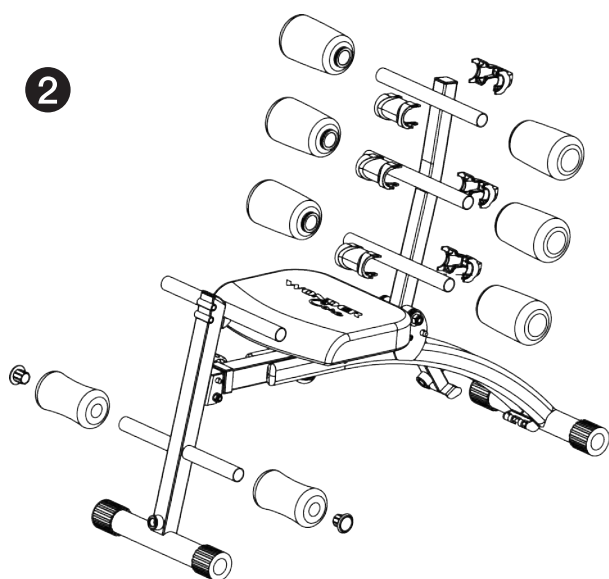
Assemble the parts

Insert the front frame into the main unit and fix it with knob and short pin.



Unfold the backrest and fix it with the long pin.

2



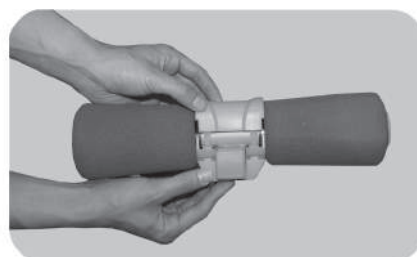
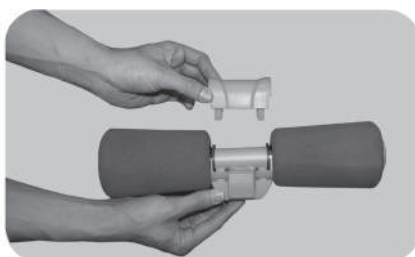
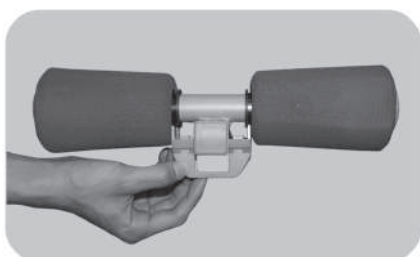
Assemble the sponges

Place the back roller sponges onto the main unit.

Assemble the connectors; make sure it holds back roller sponges.

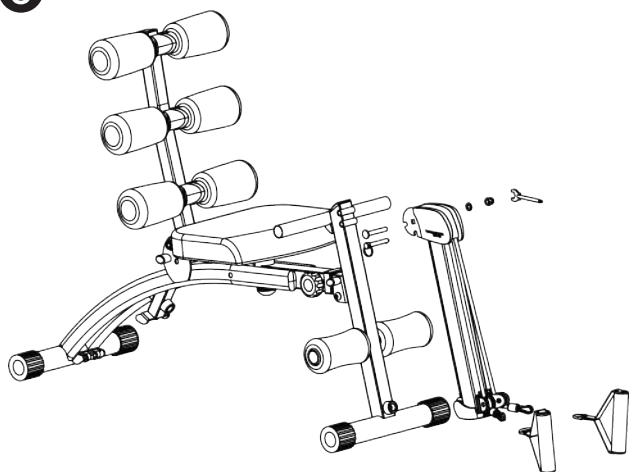
Assemble the leg sponges and tube plugs.

Remarks: You can disassemble the connector, if you mix up the order of back roller sponges.



Assembly

3

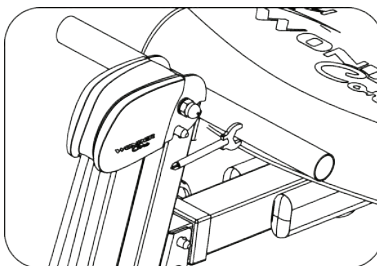


Assemble the rowing set

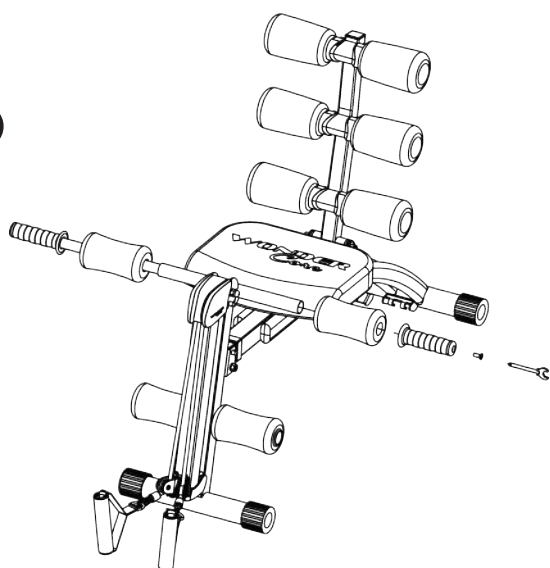
Assemble the rowing set as in the left drawing.

Put on screw, washer and nut.

Fasten the nut using wrench.



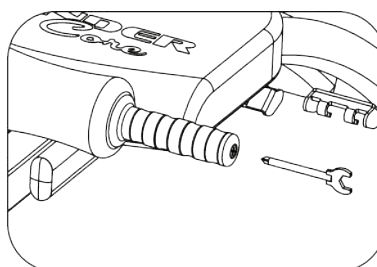
4



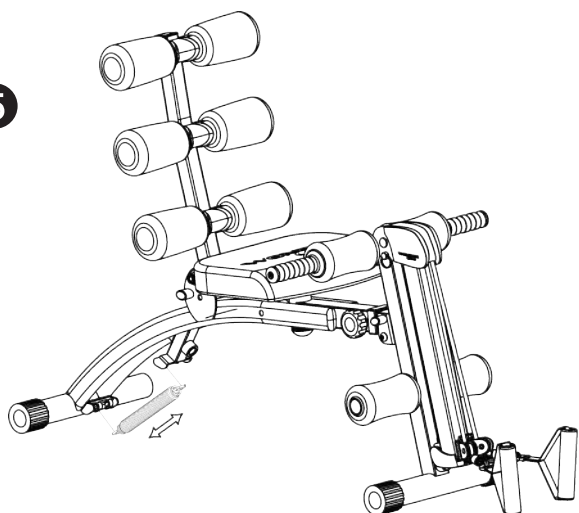
Assemble the handle

Assemble the handle as in the left drawing.

Using screw driver to fasten the screw.



5



Assemble the springs

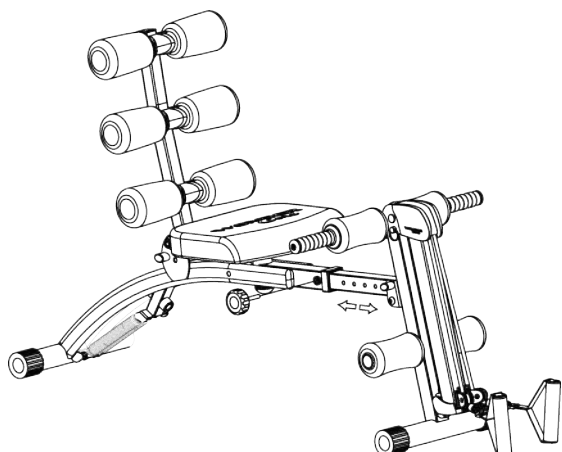
Assemble the spring as in the left drawing.

Remarks: You can change the resistance by adding or removing the springs.



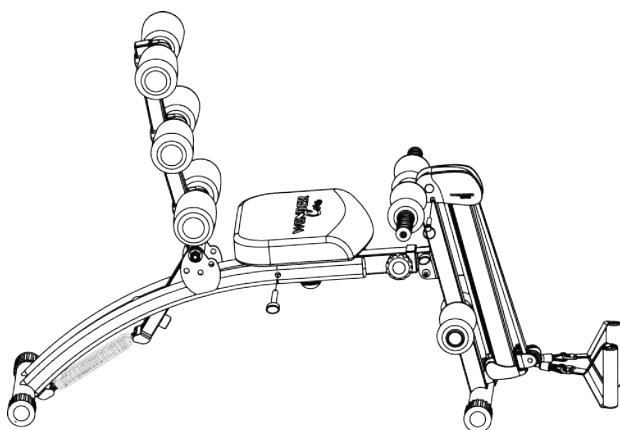
Whenever you are adding or removing the spring, always remember to fix the backrest.

Getting Started



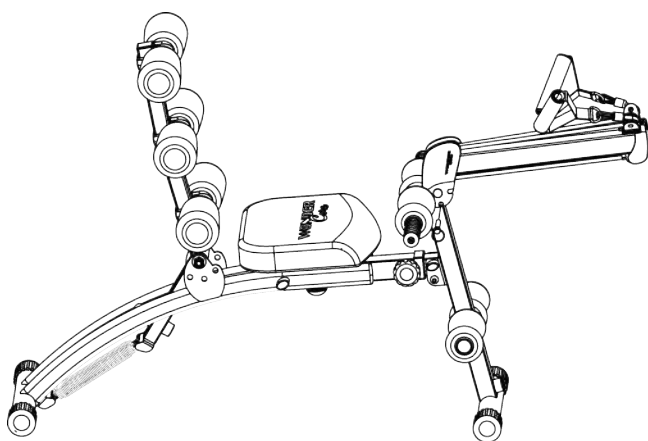
Adjust dimensions

Adjust the length.



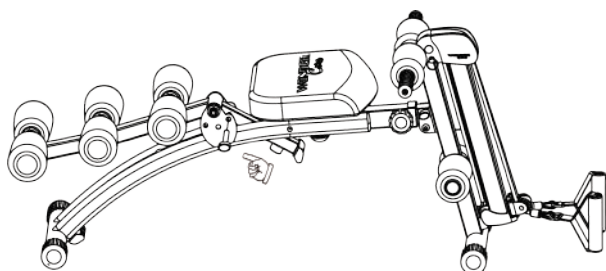
Sit up & Lower ab press down

Remove the long pin and store it under the seat. See left drawing.



Rowing exercise training

Pull out the pin to release the rowing set.
Lift up the rowing set as in left drawing.
Put back the pin to fix the rowing set.



Twist motion training

Remove all the springs.
Turn backrest down to match the last hole.
Insert long pin to fix the backrest.

How To Use

SIT UP TRAINING



TWIST TRAINING



LOWER ABS PRESS TRAINING



How To Use

SIT UP TRAINING



ROWING TRAINING



BACK TRAINING



ARM TRAINING



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

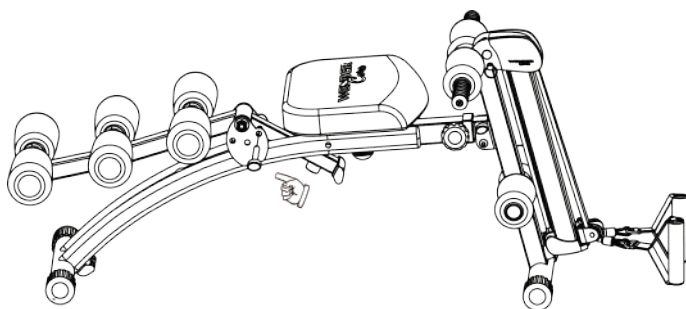


Online Courses

Storage & Maintenance

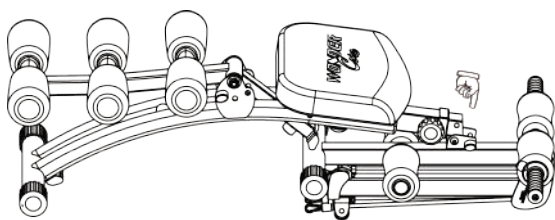
Storage

1. Please avoid high temperatures, moisture and direct sunlight. Keep the equipment in a clean place with good ventilation.
2. Fold up the product, when it is not in use. Put it in a place out of reach of the children.



Fold backrest

Remove all the springs and put them in a place, out of reach of the children. Take out long pin and fold backrest. Insert long pin into the hole to fix it, as shown in the left drawing.



Fold leg

Remove the short pin and fold front leg set. Put back the short pin.

Maintenance

1. When the product is dirty, please dilute some neutral cleansing detergents and wet a cloth with it to clean. After that, wipe it dry with a dry cloth.
2. Alkaline cleaning agent or solvents like dilute solvents, volatile oil etc. may damage this product. Please do not use these.

Maintenance / Inspection

1. If the product is used after it has been lying idle for a period of time, please make sure that the product is fine, and it can be used safely.
2. If the product gets wet carelessly, please use a dry cloth to wipe it dry to avoid making it slippery.
3. In the event of failure or abnormal occurrences, or if there is anything about the product that you do not understand, please contact the customer service center.

Waste Disposal

Due to the different recycling regulations between each country, please refer to these regulations before disposing this product.

WONDER Core 2

Specifications

Model #	Wonder Core 2 WC-83
Dimension (L x W x H)	In Use: 101 x 52 x 73 cm Folded Up: 104 x 52 x 32cm
Weight	About 10.8 kg
Material	Steel – ABS – PP – TPR – PA – Sponge
Maximum Weight	120 kg
Contract manufacturer / importer	Wonder Core Co., Ltd.
Country of origin	Taiwanese patent licensed, made in China
Address	32F., No. 213, Chaofu Rd., Xitun Dist., 407
Customer Service (Whatsapp)	1(954)243 2260
E-mail	supportus@wondercore.com
Website	www.wondercore.com

Maximum bands pull length	125 cm	
Bands length and pull force	102 N	Pull the bands to 125 cm
		Tolerance: +/- 20 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

© COPYRIGHT 2023, WONDER CORE CO., LTD. ALL WORLDWIDE RIGHTS RESERVED. (250711)

WONDER Core 2



Wonder Core 2 Benutzerhandbuch

WONDER
Core

- ◆ Bevor Sie das Gerät verwenden, lesen Sie bitte die "Sicherheitshinweise" sorgfältig durch, um eine ordnungsgemäße Nutzung sicherzustellen.
- ◆ Nach dem Lesen bewahren Sie es bitte an einem sicheren Ort auf, damit Sie jederzeit darauf zurückgreifen können.
- ◆ Wenn Sie das Produkt an andere übertragen, muss das Benutzerhandbuch mitübertragen werden.



Available on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play

Katalog

Sicherheitshinweise	17
Funktionen	19
Zubehör	20
Montage	21
Erste Schritte	22
Anwendung	24
Verbindung.....	26
Lagerung & Wartung.....	27

Sicherheitshinweise

- Bitte lesen Sie die "Sicherheitshinweise", bevor Sie das Gerät verwenden.
- Die hier aufgeführten Warnhinweise beziehen sich auf die Sicherheitsrelevanz, die Sie unbedingt lesen müssen.
- Dieses Gerät entspricht der EN ISO 20957–1, Klasse H (H= Hausgebrauch).



Warnung



**Muss
befolgt
werden**

Dieses Produkt ist für den Gebrauch durch Personen in guter Gesundheit geeignet und wurde entsprechend konzipiert.
Bevor Sie dieses Produkt verwenden, müssen Sie Ihren Arzt konsultieren.

Warnung: Zur eigenen Sicherheit überprüfen Sie Ihren Wonder Core 2 regelmäßig auf Beschädigungen und Abnutzung, insbesondere am Sitz, den Federn, Schrauben, Verriegelungsstiften, Knöpfen, Rollen und Zugbändern. Wenn Sie fehlende oder beschädigte Teile, Kerben, Schnitte, Kratzer oder Einkerbungen am Wonder Core 2 feststellen, stellen Sie den Gebrauch ein.

Warnung: Falsche Haltung kann Verletzungen verursachen. Um Verletzungen zu vermeiden, befolgen Sie die Sicherheitshinweise in diesem Benutzerhandbuch. Wenn Sie neu bei Wonder Core 2 sind, empfehlen wir Ihnen, maximal 30 Minuten pro Tag zu verwenden. Übermäßiges Training kann zu Muskelschmerzen führen.

Bitte stoppen Sie sofort, wenn Sie beim Training ein seltsames Gefühl oder Unwohlsein im Körper verspüren. Mögliche Gesundheitsschäden.

Verwenden Sie das Gerät nicht nach dem Genuss von Alkohol, da Unfälle oder Verletzungen auftreten können.

Verwenden Sie das Gerät nicht unmittelbar nach einer Mahlzeit (lassen Sie eine Stunde nach dem Essen vergehen, bevor Sie Sport treiben), da Unfälle oder Verletzungen auftreten können.

Richten Sie das Gerät an einem für das Training geeigneten Ort ein. Wenn der Ort ungeeignet ist, kann dies dazu führen, dass Sie nach hinten fallen oder sich verletzen.

Bitte verwenden Sie das Gerät auf ebenen und harten Böden. Wenn der Ort ungeeignet ist, kann dies dazu führen, dass Sie nach hinten fallen oder sich verletzen.

Während des Gebrauchs muss angemessene und gut passende Sportkleidung getragen werden. Andernfalls kann es zu Verletzungen oder Unfällen kommen.

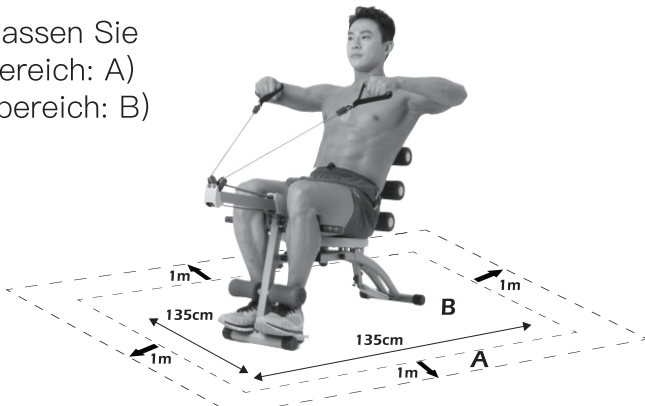
Stellen Sie sicher, dass Sie vor dem Training ein Aufwärmen durchführen. Das Training ohne vorheriges Aufwärmen kann den Körper belasten.

Bitte beachten Sie die Anweisungen zum "Gebrauch", um den Wonder Core 2 ordnungsgemäß zu montieren und wie im Diagramm gezeigt zu bedienen.

Eine unsachgemäße Handhabung der Zugbänder kann zu Verletzungen oder Unfällen führen.

Bauen Sie die Federn immer ab und klappen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch zusammen, um zu verhindern, dass Kinder das Gerät unbeaufsichtigt verwenden.

! Warnung

 Muss befolgt werden	Warnung: Die maximale Länge der Zugbänder beträgt 125 cm. Übermäßige Belastung kann zu Verletzungen oder Unfällen führen. Befestigen Sie das Ruder-Set bitte nur am Produkt. Befestigen Sie es nicht an anderen ungeeigneten Strukturen. Lagern Sie das Ruder-Set bitte nicht im direkten Sonnenlicht. Andernfalls können die Bänder beschädigt werden oder es kann zu Unfällen kommen. Beim Gebrauch des Wonder Core 2 lassen Sie bitte einen Bereich von 1 m (Freier Bereich: A) um alle Seiten des Geräts (Trainingsbereich: B) frei, damit er von allen Hindernissen befreit ist und weit genug von Kindern, Zuschauern und Haustieren entfernt ist. 
Verwendung durch Kinder verboten	Niemals Kinder unbeaufsichtigt mit dem Gerät trainieren lassen, da dies zu Verletzungen führen kann. Lassen Sie keine kleinen Kinder oder Haustiere in der Nähe sein, wenn das Gerät in Gebrauch ist.
 Nicht auseinanderbauen	Reparieren oder modifizieren Sie das Gerät niemals eigenständig. Dies kann zu abnormalen Bewegungen oder Unfällen führen. Wenden Sie sich im Falle eines Ausfalls oder Schadens an den Originalhändler.
 Bestätigung	Vor der Verwendung des Geräts stellen Sie sicher, dass die Schrauben und Knöpfe ordnungsgemäß gesichert sind. Falsche Verwendung kann zu Unfällen wie dem Umkippen nach hinten führen oder Schäden verursachen.
 Verboten	Verwenden Sie dieses Gerät nur für seinen vorgesehenen Zweck. Falsche Verwendung kann zu einem Sturz, Schäden, Funktionsstörungen des Geräts oder Verletzungen führen. Versuchen Sie keine Übungen, die nicht in dieser Bedienungsanleitung aufgeführt sind. Andernfalls kann es zu Verletzungen oder Unfällen kommen. Erlauben Sie nicht, dass zwei Personen gleichzeitig das Gerät verwenden. Das Gerät ist für den Gebrauch durch Einzelpersonen ausgelegt. Falsche Verwendung kann zu einem Unfall oder einer Verletzung führen. Verwenden Sie das Produkt nicht für geschäftliche Zwecke oder lassen Sie es von einer großen Anzahl von Personen verwenden. Dieses Produkt ist nur für den allgemeinen Hausgebrauch bestimmt. Eine falsche Verwendung kann zu einem unbeabsichtigten Unfall führen. Legen Sie während des Trainings nicht die Hände hinter die Rückenlehne oder unter den Sitz. Während des Trainings mit Widerstandsbändern kann die Achse der Sattelpulle heiß werden. Berühren Sie die Metallteile während oder nach dem Training nicht, um Verbrennungen zu vermeiden.

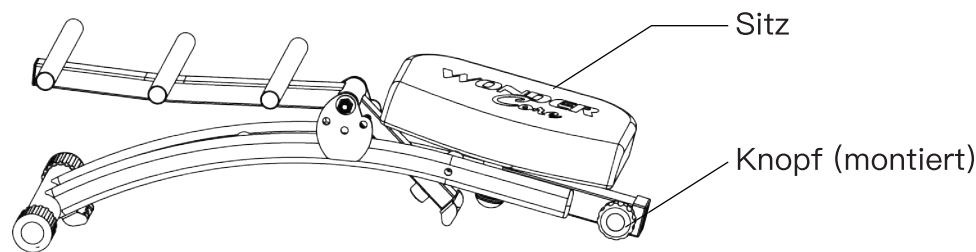
Funktionen

EINFÜHRUNG VON WONDER CORE, DER REVOLUTIONÄREN NEUEN METHODE, UM IHREN CORE ZU STRAFFEN UND DIE WUNDERBAREN SEXY SIX PACK BAUCHMUSKELN ZU BEKOMMEN, DIE SIE IMMER WOLLTEN.

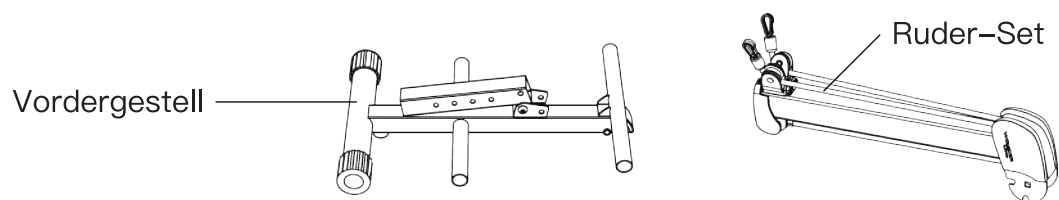
- Mit dem Wonder Core erhalten Sie Widerstand sowohl beim Absenken als auch beim Anheben bei jeder Wiederholung. Durch den doppelten Widerstand erhalten Sie das doppelte Training in der halben Zeit!
- Der Wonder Core bietet einen vollen Bewegungsradius von 180 Grad. Das bedeutet, dass Sie Ihre unteren, mittleren und oberen Bauchmuskeln isolieren und trainieren können. Mehr Bewegungsfreiheit bedeutet einen viel strafferen Core!
- Der Wonder Core ist vollständig an Ihr Fitnessniveau anpassbar! Sie erhalten den idealen Widerstand beim Absenken und die richtige Unterstützung, die genau auf Ihr Fitnessniveau abgestimmt ist, wenn Sie nach oben kommen. Das bedeutet, dass es für jeden geeignet ist!
- Sie können Ihre "Love Handles" mit der eingebauten Wonder Core Drehfunktion für ein komplettes Core-Training wegblasten!
- Am besten ist, dass Sie mit Wonder Core in einer ultra-bequemen Sitzposition sind, mit voller Unterstützung für Ihren Kopf und Nacken während des gesamten Bewegungsradius.
- Die dicken Schaumstoffkissen unterstützen erzeugen eine belebende Massage entlang Ihres Rückens während des Trainings. Dies fühlt sich fantastisch an und revitalisiert Ihre Wirbelsäule und Ihren Rücken, sodass Sie sich wunderbar fühlen!
- Wonder Core ist sogar für Rückenschmerzen geeignet! Sein ergonomisches Bogendesign kann Ihren Rücken vollständig dehnen. Sie werden unglaubliche Erleichterung verspüren, indem Sie einfach darauf liegen.

Zubehör

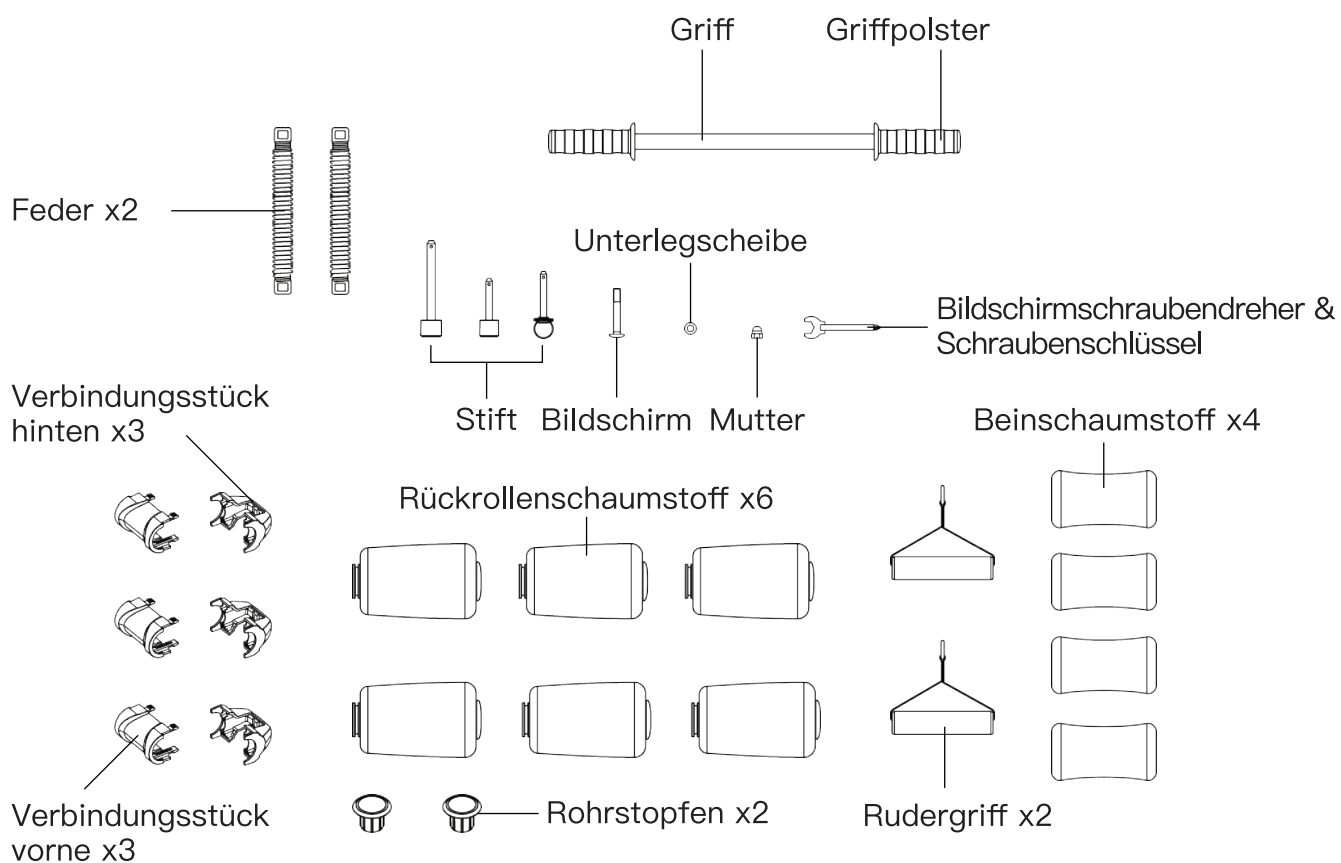
Hauptgestell



Teile

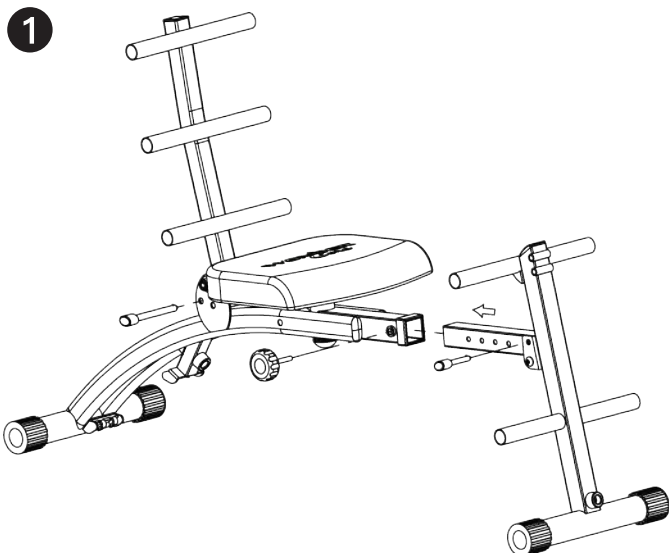


Zubehör



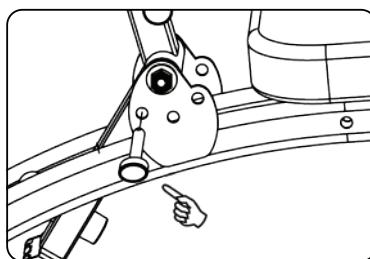
Montage

Bitte bestätigen Sie das Zubehör auf der vorherigen Seite, um sicherzustellen, dass keine Teile fehlen.

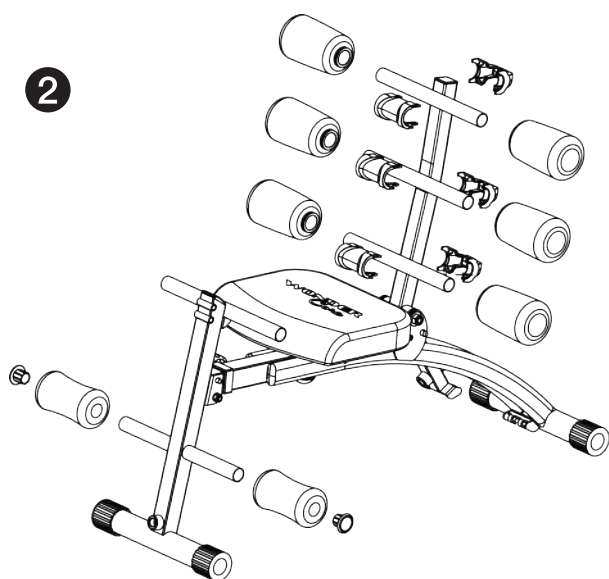


Montieren Sie die Teile

Führen Sie das Vordergestell in die Haupteinheit ein und befestigen Sie es mit dem Knopf und dem kurzen Stift.



Clappen Sie die Rückenlehne aus und befestigen Sie sie mit dem langen Stift.



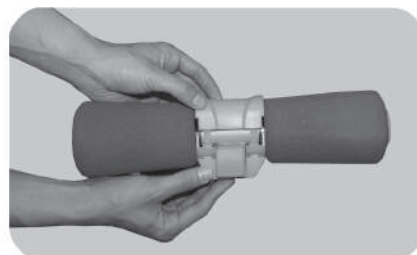
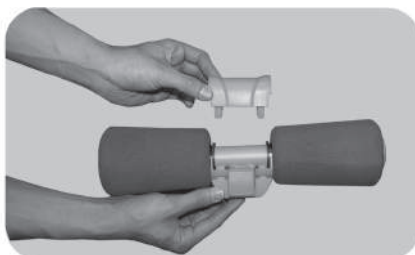
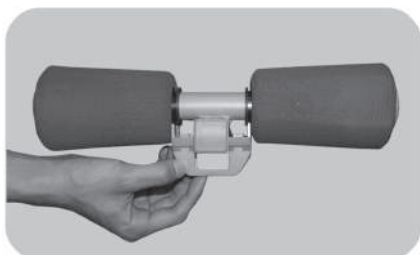
Montieren Sie die Schaumstoffe

Platzieren Sie die Rückrollenschaumstoffe auf der Haupteinheit.

Montieren Sie die Verbindungsstücke; stellen Sie sicher, dass sie die Rückrollenschaumstoffe halten.

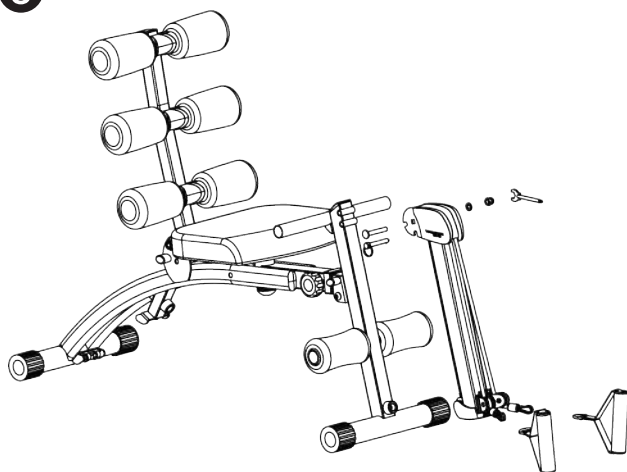
Montieren Sie die Beinschaumstoffe und Rohrstopfen.

Hinweis: Sie können das Verbindungsstück demontieren, wenn Sie die Reihenfolge der Rückrollenschaumstoffe durcheinanderbringen.



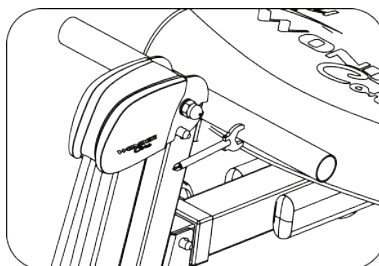
Montage

3

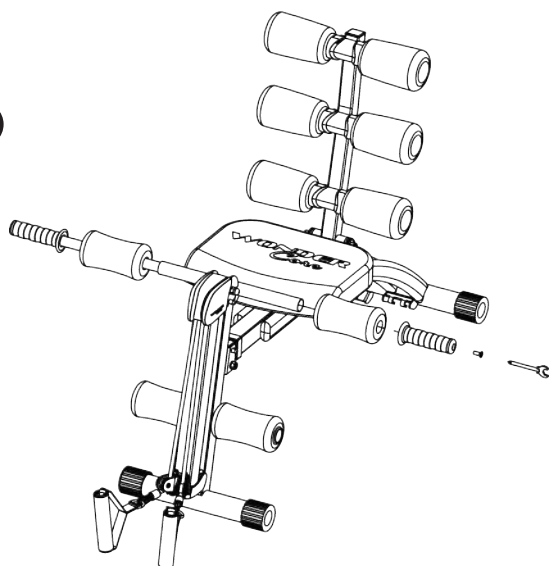


Montieren Sie das Ruder-Set

Montieren Sie das Ruder-Set wie in der linken Zeichnung gezeigt. Setzen Sie Schraube, Unterlegscheibe und Mutter auf. Befestigen Sie die Mutter mit einem Schraubenschlüssel.

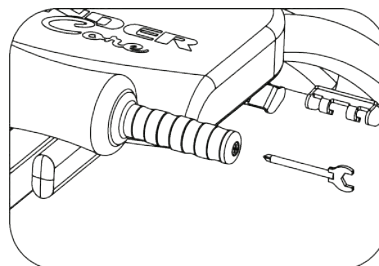


4

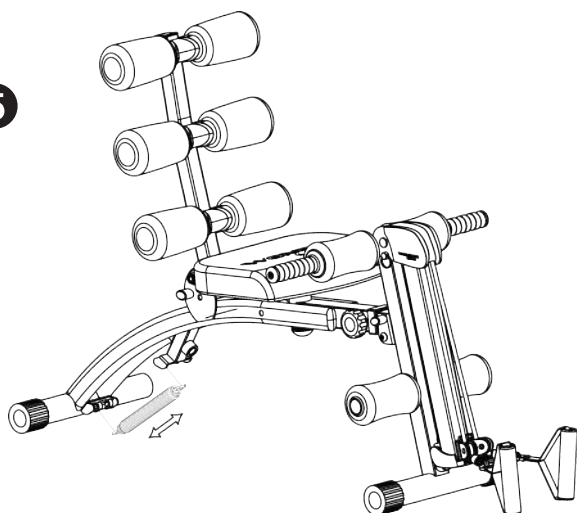


Montieren Sie den Griff

Montieren Sie den Griff wie in der linken Zeichnung gezeigt. Verwenden Sie einen Schraubendreher, um die Schraube festzuziehen.



5



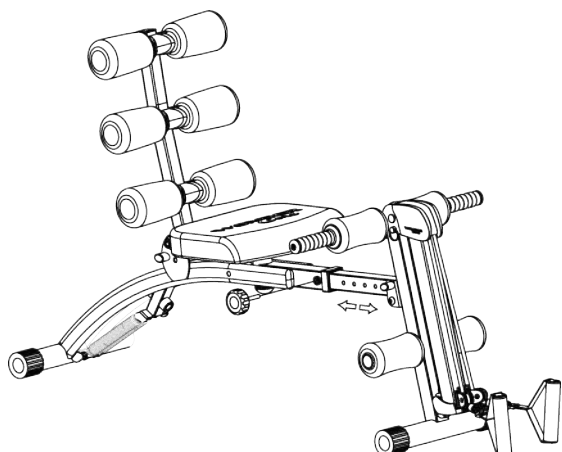
Montieren Sie die Federn

Montieren Sie die Feder wie in der linken Zeichnung gezeigt. Hinweis: Sie können den Widerstand durch Hinzufügen oder Entfernen von Federn ändern.



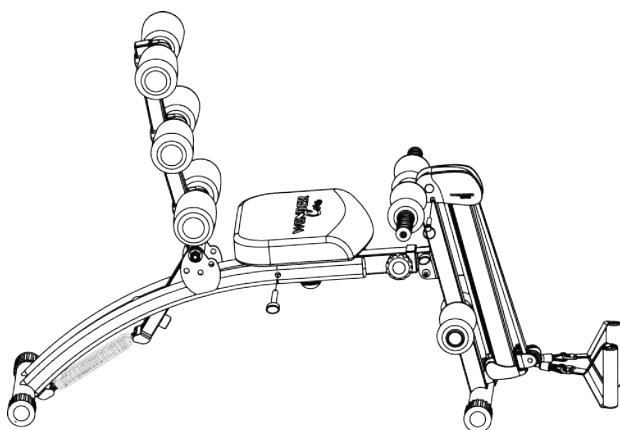
Immer wenn Sie eine Feder hinzufügen oder entfernen, denken Sie daran, die Rückenlehne zu fixieren.

Erste Schritte



Abmessungen anpassen

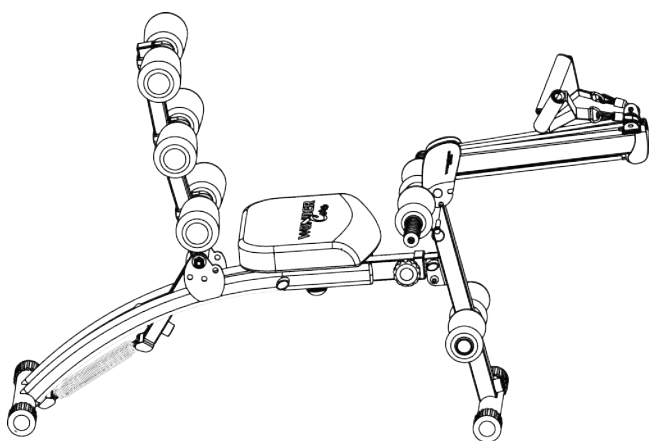
Passen Sie die Länge an.



Sit-ups & Abdrücken des unteren

Bauchmuskels

Entfernen Sie den langen Stift und lagern Sie ihn unter dem Sitz. Siehe linke Zeichnung.

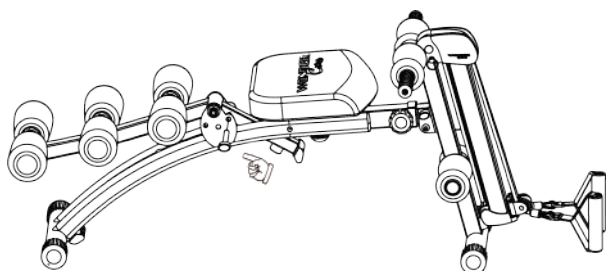


Rudertraining

Ziehen Sie den Stift heraus, um das Ruder-Set freizugeben.

Heben Sie das Ruder-Set wie in der linken Zeichnung gezeigt an.

Setzen Sie den Stift wieder ein, um das Ruder-Set zu fixieren.



Drehbewegungstraining

Entfernen Sie alle Federn.

Drehen Sie die Rückenlehne so, dass sie mit dem letzten Loch übereinstimmt. Führen Sie den langen Stift ein, um die Rückenlehne zu fixieren.

SIT-UP-TRAINING



DREHBUNGSTRAINING



UNTERE-
BAUCHMUSKEL-
PRESS-DOWN-
TRAINING



SIT-UP-TRAINING



RUDERTRAINING



RÜCKENTRAINING



ARMTRAINING



Verbindung

STEP 1

Laden Sie die Wonder Core Pro Max App herunter und installieren Sie sie

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



STEP 2 Mitglied werden

Nach der Installation folgen Sie bitte den Schritten, um Mitglied im Wonder Core zu werden. Entdecken Sie die Vielzahl an unterhaltsamen Workouts mit Ihrem Wonder Core Pro Max und den On-Demand-Inhalten.



Exklusive App



Benutzerhandbuch



Online-Kurse

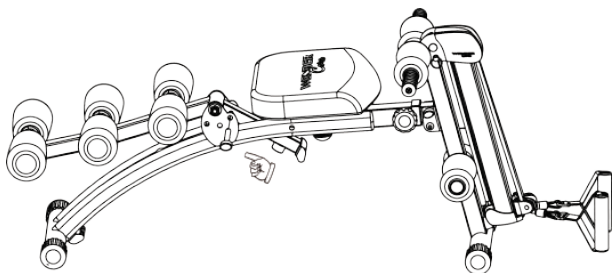


Trainingsanalyse

Lagerung & Wartung

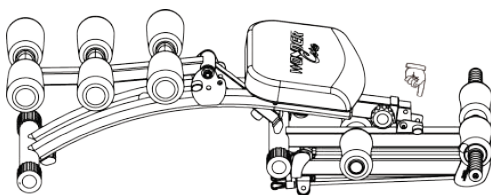
Lagerung

1. Bitte vermeiden Sie hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und direkte Sonneneinstrahlung. Lagern Sie das Gerät an einem sauberen Ort mit guter Belüftung.
2. Klappen Sie das Produkt zusammen, wenn es nicht benutzt wird. Lagern Sie es an einem für Kinder unzugänglichen Ort.



Rückenlehne zusammenklappen

Entfernen Sie alle Federn und lagern Sie sie an einem für Kinder unzugänglichen Ort. Nehmen Sie den langen Stift heraus und klappen Sie die Rückenlehne zusammen. Setzen Sie den langen Stift in das Loch ein, um ihn zu fixieren, wie in der linken Zeichnung gezeigt.



Bein zusammenklappen

Entfernen Sie den kurzen Stift und klappen Sie das Bein zusammen. Setzen Sie den kurzen Stift wieder ein.

Wartung

1. Wenn das Produkt verschmutzt ist, verdünnen Sie bitte neutrale Reinigungsmittel und befeuchten Sie ein Tuch damit, um zu reinigen. Danach mit einem trockenen Tuch abwischen.
2. Alkalische Reinigungsmittel oder Lösungsmittel wie verdünnte Lösungsmittel, flüchtige Öle usw. können dieses Produkt beschädigen. Bitte verwenden Sie diese nicht.

Wartung / Inspektion

1. Wenn das Produkt nach einer Zeit der Inaktivität verwendet wird, stellen Sie bitte sicher, dass das Produkt in Ordnung ist und sicher verwendet werden kann.
2. Wenn das Produkt versehentlich nass wird, verwenden Sie bitte ein trockenes Tuch, um es trocken zu wischen, um ein Rutschen zu vermeiden.
3. Bei Ausfällen oder abnormalem Verhalten, oder wenn Sie etwas am Produkt nicht verstehen, wenden Sie sich bitte an das Kundenservice-Center.

Abfallentsorgung

Aufgrund unterschiedlicher Recyclingvorschriften zwischen den einzelnen Ländern beachten Sie bitte diese Vorschriften, bevor Sie dieses Produkt entsorgen.

WONDER Core 2

Spezifikationen

Modell Nr.	Wonder Core 2 WC-83
Abmessungen(L x B x H)	In Gebrauch: 101 x 52 x 73 cm Zusammengeklappt: 104 x 52 x 32 cm
Gewicht	About 10.8 kg
Material	Stahl – ABS – PP – TPR – PA – Schwamm
Maximales Benutzergewicht	120 kg
Vertragshersteller / Importeur	Wonder Core Co., Ltd.
Herkunftsland	Lizenziertes taiwanesisches Patent, hergestellt in China
Adresse	32F., No. 213, Chaofu Rd., Xitun Dist., 407
Kundenservice(WhatsApp)	1(954)243 2260
E-Mail	supportus@wondercore.com
Webseite	www.wondercore.com

Maximale Zugbandlänge	125 cm
Bandlänge und Zugkraft	102 N
	Ziehen Sie die Bänder auf 125 cm Toleranz: +/- 20 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

© COPYRIGHT 2023, WONDER CORE CO., LTD. ALL WORLDWIDE RIGHTS RESERVED. (250711)

WONDER Core 2



Wonder Core 2

Manuel de l'utilisateur

WONDER
Core

- ◆ Avant d'utiliser l'équipement, assurez-vous de lire attentivement les "Instructions de sécurité" pour garantir une utilisation correcte.
- ◆ Après lecture, conservez-le dans un endroit sûr, afin de pouvoir vous y référer à tout moment.
- ◆ Si vous transférez le produit à d'autres personnes, le manuel de l'utilisateur doit être transféré également.



Available on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play

Catalogue

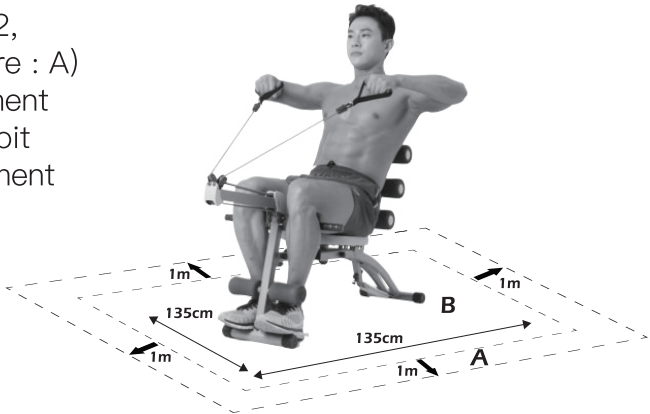
Instructions de sécurité	31
Caractéristiques.....	33
Accessoires	34
Assemblage	35
Démarrage	37
Mode d'emploi.....	38
Connectivité.....	40
Stockage et Entretien	41

Instructions de sécurité

- Veuillez lire les "Instructions de sécurité" avant d'utiliser l'équipement.
- Les notes de prudence répertoriées ici se réfèrent à l'importance de la sécurité que vous devez lire.
- Cet équipement est conforme à la norme EN ISO 20957-1, Classe H (H = usage domestique)

 Attention	
 Doit être suivie	Ce produit est adapté et a été conçu pour être utilisé par des personnes en bonne santé. Vous devez consulter votre médecin avant d'utiliser ce produit.
	Attention : pour votre propre sécurité, inspectez régulièrement votre Wonder Core 2 pour détecter les dommages et l'usure, avant chaque utilisation, notamment au niveau du siège, des ressorts, des vis, du loquet, du bouton, de la poulie et des bandes de rame. Si vous constatez des pièces manquantes ou endommagées, des entailles, des coupures, des éraflures ou des entailles dans le Wonder Core 2, cessez de l'utiliser.
	Attention : Une mauvaise posture peut causer des blessures. Pour éviter les blessures, suivez les instructions de sécurité de ce manuel d'utilisation. Si vous êtes novice avec le Wonder Core 2, nous vous suggérons de ne pas dépasser 30 minutes par jour. Un entraînement excessif peut provoquer des douleurs musculaires.
	Arrêtez immédiatement si vous ressentez une sensation étrange ou un inconfort dans le corps pendant l'exercice. Risque de nuire à la santé.
	Ne pas utiliser l'équipement après avoir consommé de l'alcool, car des accidents ou des blessures peuvent survenir.
	Ne pas utiliser l'équipement immédiatement après un repas (attendez une heure après avoir mangé avant de faire de l'exercice), car des accidents ou des blessures peuvent survenir.
	Installez l'équipement dans un endroit adapté à l'exercice. Si l'endroit est inapproprié, vous risquez de tomber en arrière ou de vous blesser.
	Utilisez l'équipement sur des sols plats et durs. Si l'endroit est inapproprié, vous risquez de tomber en arrière ou de vous blesser.
	Portez des vêtements de sport appropriés et bien ajustés pendant l'utilisation. Sinon, vous risquez de vous blesser.
	Assurez-vous de faire un échauffement avant de faire de l'exercice. Faire de l'exercice sans échauffement met du stress sur le corps.
	Veuillez vous référer aux instructions de "Comment utiliser" pour monter correctement le Wonder Core 2 et l'utiliser comme indiqué sur le schéma.
	Un fonctionnement incorrect des bandes de rame peut entraîner des blessures ou des accidents.
	Démontez toujours les ressorts et pliez l'équipement après chaque utilisation pour éviter que les enfants n'utilisent l'équipement sans surveillance.

! Attention

 Doit être suivie	Attention : La longueur maximale de traction des bandes est limitée à 125 cm. Une surcharge peut entraîner des blessures ou des accidents. Veuillez attacher le kit de rame au produit uniquement. Ne les attachez pas à d'autres structures inadaptées. Ne pas exposer ou ranger le kit de rame sous la lumière directe du soleil. L'omission de le faire endommagera les bandes ou entraînera un accident. Lors de l'utilisation du Wonder Core 2, laissez un espace d'1 mètre (Zone libre : A) autour de tous les côtés de l'équipement (Zone d'entraînement : B), afin qu'il soit dégagé de tout obstacle et suffisamment éloigné des enfants, des spectateurs et des animaux domestiques. 
Kindersicherheit	Ne laissez jamais les enfants utiliser l'équipement sans surveillance car cela pourrait entraîner des blessures. Ne permettez pas aux jeunes enfants ou aux animaux domestiques de rester près de vous lorsque l'équipement est en cours d'utilisation.
 Nicht auseinanderbauen	Ne réparez jamais ou ne modifiez jamais l'équipement vous-même. Cela pourrait entraîner des mouvements anormaux ou causer un accident. Contactez le revendeur d'origine en cas de panne ou de dommage.
 Bestätigung	Avant d'utiliser l'équipement, assurez-vous que les vis et les boutons sont correctement fixés. Une utilisation incorrecte peut entraîner des accidents tels que des chutes en arrière ou des dommages.
 Interdit	Utilisez cet équipement uniquement pour son usage prévu. Une utilisation incorrecte peut entraîner une chute, des dommages, un dysfonctionnement de l'équipement ou des blessures. N'essayez pas d'effectuer des exercices qui ne sont pas répertoriés dans ce guide de l'utilisateur. Sinon, des blessures ou un accident pourraient survenir. Ne permettez pas à deux personnes d'utiliser l'équipement en même temps. L'équipement est conçu pour être utilisé par des individus. Une utilisation incorrecte peut entraîner un accident ou des blessures. N'utilisez pas le produit à des fins commerciales ou ne permettez pas à un grand nombre de personnes de l'utiliser. Ce produit est destiné à un usage domestique général. Une utilisation incorrecte peut entraîner des blessures accidentelles. Lors de son utilisation, ne mettez pas vos mains derrière le dossier ou sous le siège. Pendant les exercices avec bande de résistance, l'axe de la poulie de selle peut devenir chaud. Évitez de toucher les parties métalliques pour éviter les brûlures.

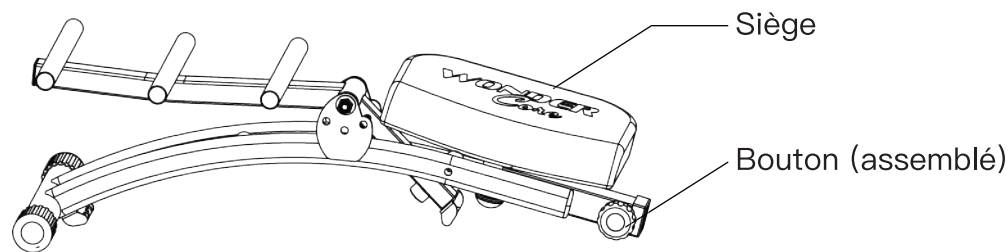
Caractéristiques

PRÉSENTER WONDER CORE, LA NOUVELLE FAÇON RÉVOLUTIONNAIRE DE RENFORCER VOTRE CEINTURE ABDOMINALE ET D'AVOIR LES MAGNIFIQUES ABDOS EN TABLETTE DE CHOCOLAT QUE VOUS AVEZ TOUJOURS VOULU.

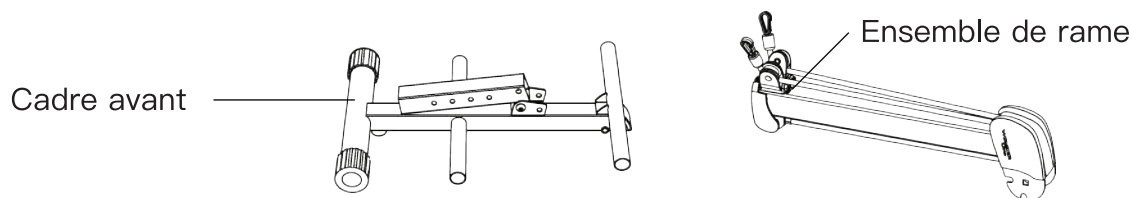
- Avec Wonder Core, vous obtenez de la résistance à la montée et à la descente à chaque répétition. Avec une double résistance, vous obtenez deux fois plus d'entraînement en la moitié du temps !
- Wonder Core offre une gamme complète de mouvements sur 180 degrés. Cela signifie que vous pouvez isoler et entraîner vos abdos inférieurs, moyens et supérieurs – plus de mouvements signifient une ceinture abdominale beaucoup plus serrée !
- Wonder Core est entièrement réglable selon votre niveau de forme physique ! Vous obtiendrez le niveau de résistance idéal à la descente et aurez le bon niveau de soutien personnalisé à votre niveau exact de forme physique à la montée. Cela signifie que tout le monde peut le faire !
- Vous pouvez éliminer vos poignées d'amour avec le système de torsion intégré de Wonder Core, pour un entraînement complet de la ceinture abdominale !
- Le meilleur de tout, avec Wonder Core, vous êtes confortablement installé dans une position assise ultra-confortable avec votre tête et votre cou parfaitement soutenus sur toute la plage de mouvement.
- Les coussins en mousse épaisse offrent un massage revigorant le long de votre dos pendant que vous vous entraînez. Cela procure une sensation fantastique et revitalisera votre colonne vertébrale et votre dos pour que vous vous sentiez merveilleux !
- Wonder Core est même excellent pour les douleurs dorsales ! Son design ergonomique en arc peut étirer complètement votre dos. Vous ressentirez un soulagement incroyable en simplement vous allongeant dessus.

Accessoires

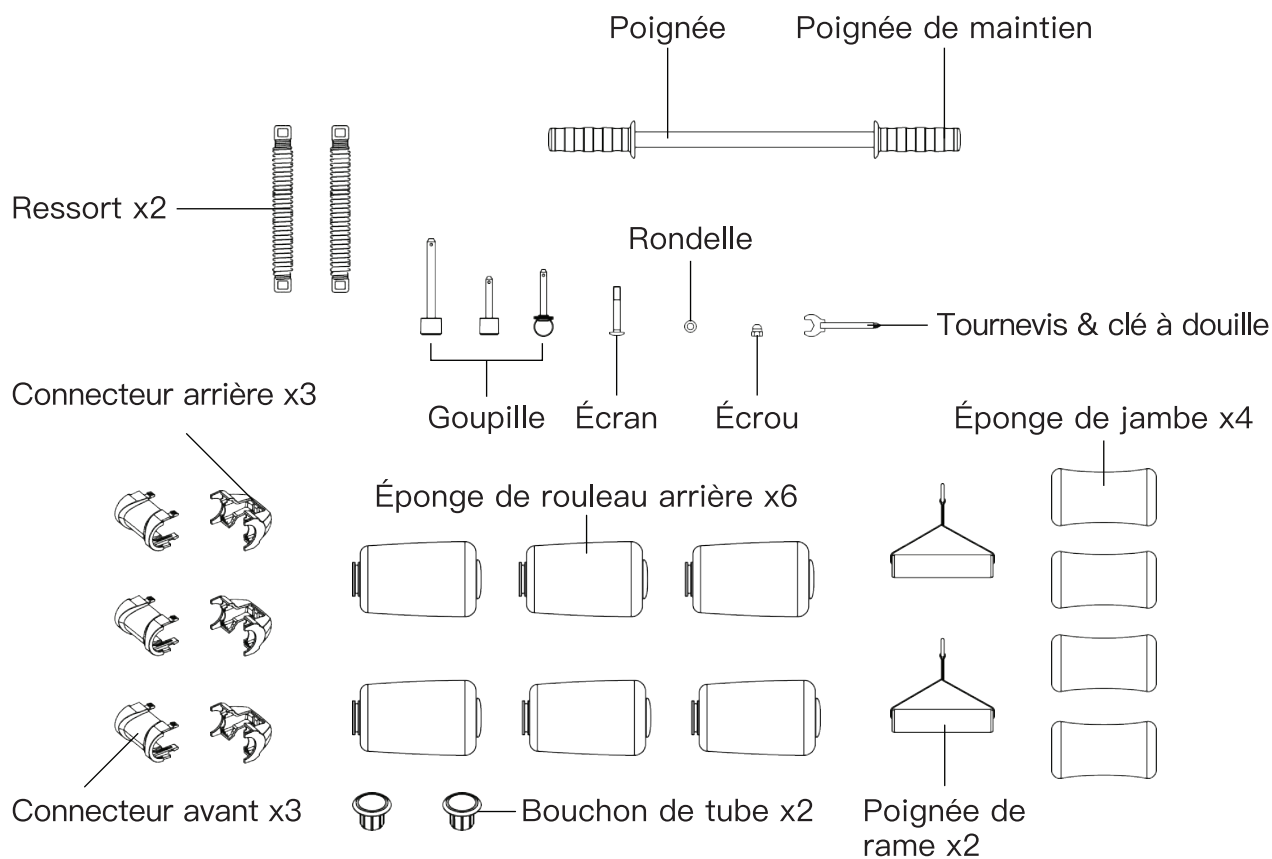
Cadre principal



Pièces



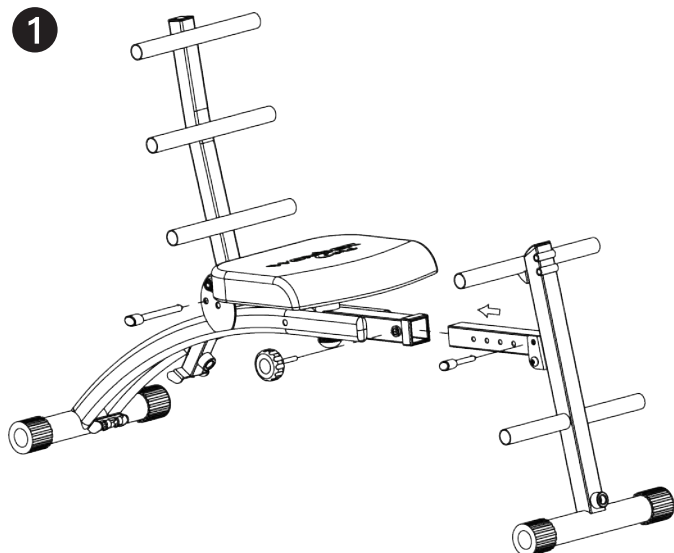
Accessoires



Assemblage

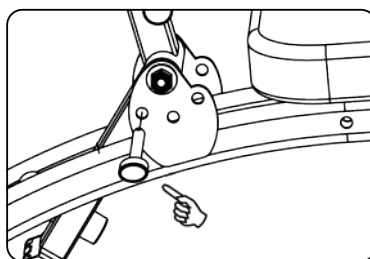
Veuillez confirmer les accessoires de la page précédente pour vous assurer qu'il n'y a pas de pénurie.

1



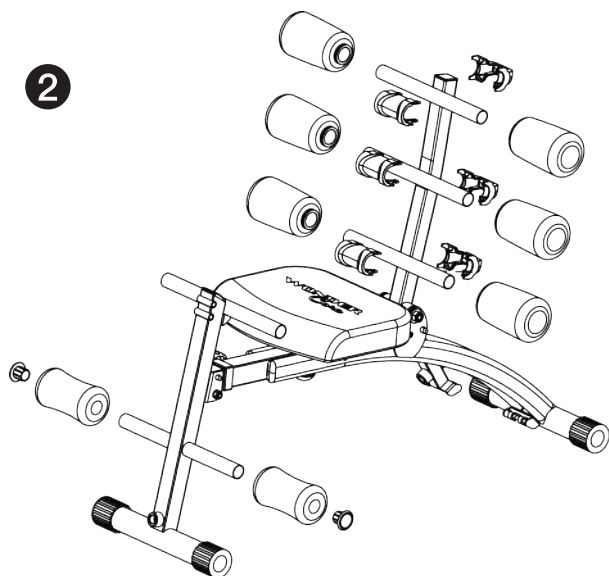
Assemblez les pièces

Insérez le cadre avant dans l'unité principale et fixez-le avec le bouton et la goupille courte.



Dépliez le dossier et fixez-le avec la goupille longue.

2

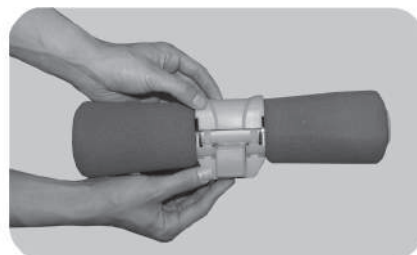
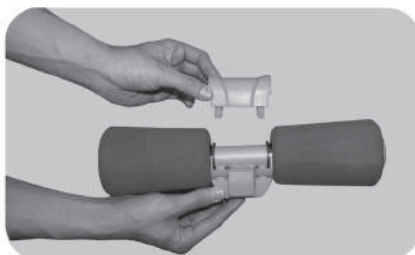
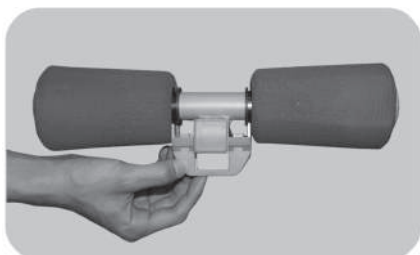


Assemblez les éponges

Placez les éponges de rouleau arrière sur l'unité principale.

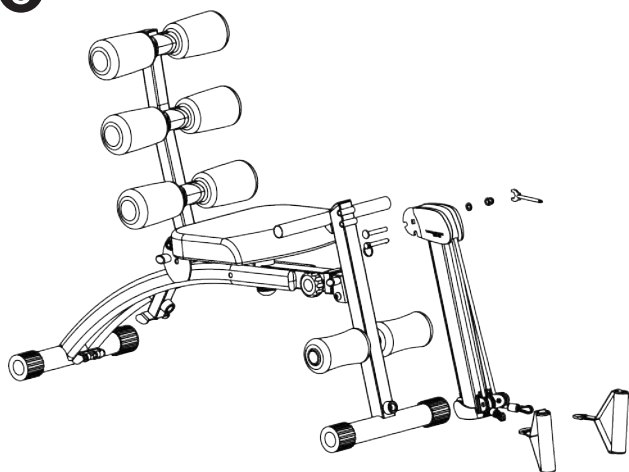
Assemblez les connecteurs ; assurez-vous qu'ils retiennent les éponges de rouleau arrière. Assemblez les éponges de jambe et les bouchons de tube.

Remarque : Vous pouvez démonter le connecteur si vous mélangez l'ordre des éponges de rouleau arrière.



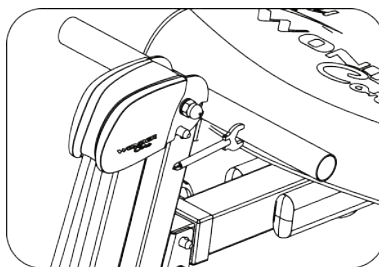
Assemblage

3

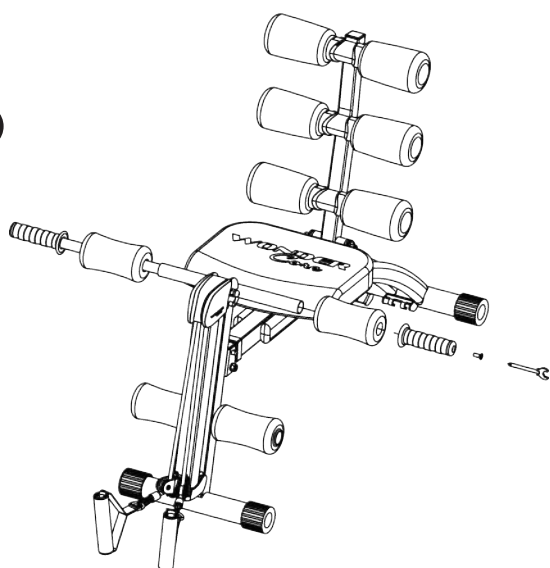


Assemblez l'ensemble de rame

Assemblez l'ensemble de rame comme dans le dessin de gauche. Placez la vis, la rondelle et l'écrou. Serrez l'écrou à l'aide d'une clé.

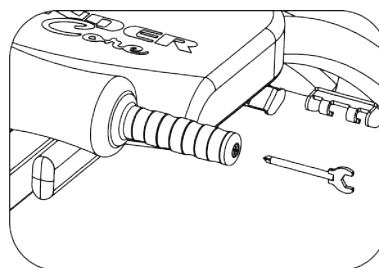


4

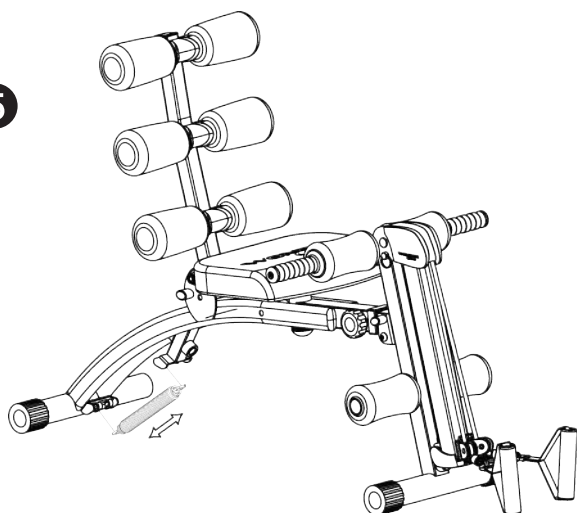


Assemblez la poignée

Assemblez la poignée comme dans le dessin de gauche. Utilisez un tournevis pour serrer la vis.



5



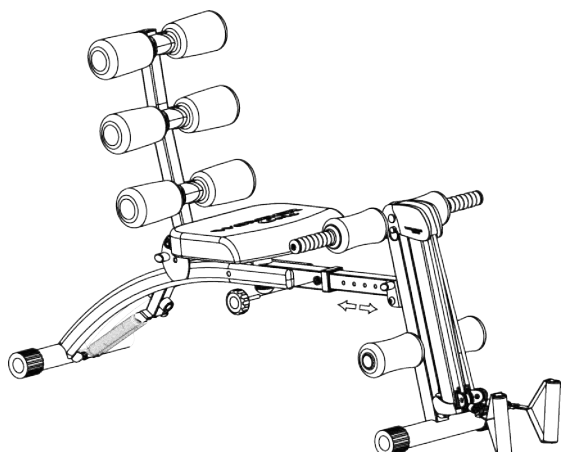
Assemblez les ressorts

Assemblez le ressort comme dans le dessin de gauche. Remarques : Vous pouvez ajuster la résistance en ajoutant ou en retirant des ressorts.



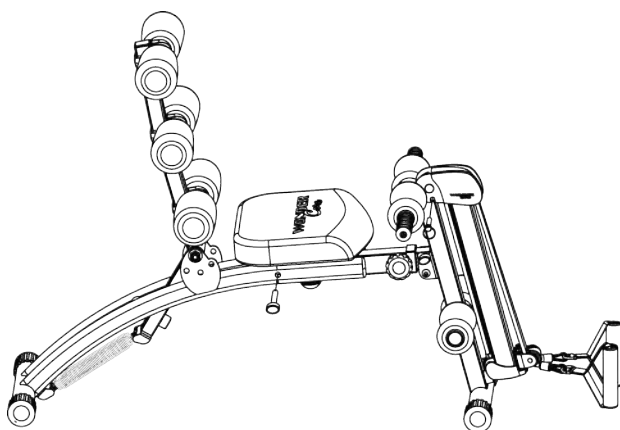
Lorsque vous ajoutez ou retirez un ressort, n'oubliez pas de toujours fixer le dossier.

Démarrage



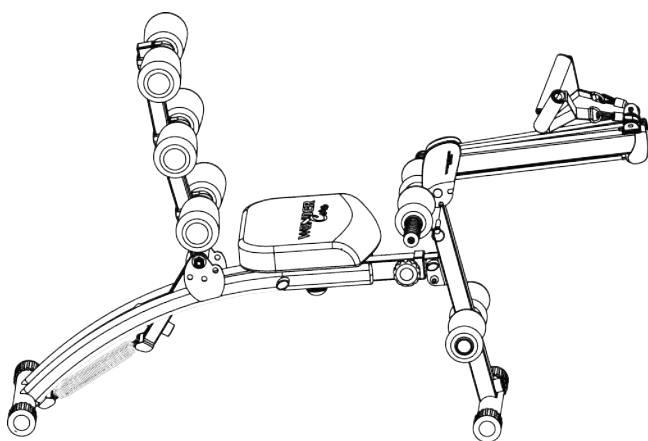
Ajuster les dimensions

Ajuster la longueur.



Sit-up & Pression abdominale inférieure

Retirez la goupille longue et rangez-la sous le siège. Voir le dessin de gauche.

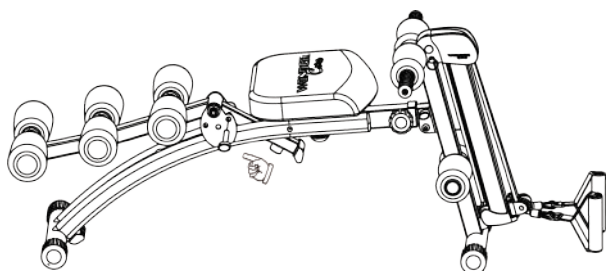


Entraînement à l'aviron

Tirez sur la goupille pour libérer l'ensemble de rame.

Levez l'ensemble de rame comme dans le dessin de gauche.

Remettez la goupille en place pour fixer l'ensemble de rame.



Entraînement en torsion

Retirez tous les ressorts.

Abaissez le dossier pour correspondre au dernier trou.

Insérez la goupille longue pour fixer le dossier.

Mode d'emploi

Entraînement aux Sit-ups



Entraînement aux Torsions



Entraînement à la
Pression des
Abdominaux Inférieurs



Mode d'emploi

Entraînement aux Sit-ups



Entraînement à l'Aviron



Entraînement du Dos



Entraînement des Bras



Connectivité

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.



Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

Devenir membre

Une fois installée, veuillez suivre les étapes pour devenir membre. Commencez à explorer la grande variété d'entraînements amusants avec votre Wonder Core .



Application dédiée



Tutoriel d'utilisation



Cours en ligne



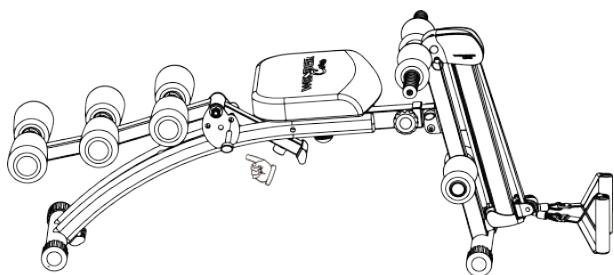
Rapport d'analyse

40

Stockage & Entretien

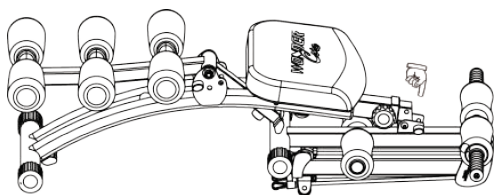
Stockage

1. Évitez les températures élevées, l'humidité et la lumière directe du soleil. Gardez l'équipement dans un endroit propre avec une bonne ventilation.
2. Pliez le produit lorsqu'il n'est pas utilisé. Mettez-le dans un endroit hors de la portée des enfants.



Plier le Dossier

Retirez tous les ressorts et rangez-les dans un endroit hors de la portée des enfants. Retirez le long axe et pliez le dossier. Insérez le long axe dans le trou pour le fixer, comme indiqué dans le dessin à gauche.



Plier la Jambe

Retirez le petit axe et pliez la jambe. Remplacez le petit axe.

Entretien

1. Lorsque le produit est sale, diluez un détergent neutre et mouillez un chiffon avec celui-ci pour nettoyer. Ensuite, essuyez-le avec un chiffon sec.
2. Les agents de nettoyage alcalins ou les solvants comme les diluants, l'huile volatile, etc. peuvent endommager ce produit. Veuillez ne pas les utiliser.

Entretien / Inspection

1. Si le produit est utilisé après avoir été inactif pendant un certain temps, assurez-vous que le produit est en bon état et peut être utilisé en toute sécurité.
2. Si le produit est mouillé par inadvertance, utilisez un chiffon sec pour l'essuyer et éviter qu'il ne devienne glissant.
3. En cas de panne ou d'événements anormaux, ou si vous ne comprenez pas quelque chose à propos du produit, veuillez contacter le service client.

Élimination des Déchets

En raison des différentes réglementations de recyclage entre chaque pays, veuillez vous référer à ces réglementations avant de jeter ce produit.

WONDER Core 2

Specifications

Modèle #	Wonder Core 2 WC-83
Dimensions (L x l x H)	En utilisation : 101 x 52 x 73 cm Plié : 104 x 52 x 32 cm
Poids	Environ 10,8 kg
Matériel	Acier – ABS – PP – TPR – PA – Éponge
Poids maximum de l'utilisateur	120 kg
Fabricant sous contrat / Importateur	Wonder Core Co., Ltd.
Pays d'origine	Brevets taiwanais sous licence, fabriqué en Chine
Adresse	32F., No. 213, Chaofu Rd., Xitun Dist., 407
Service client (Whatsapp)	1(954)243 2260
E-Mail	supportus@wondercore.com
Site web	www.wondercore.com

Longueur maximale de traction des bandes	125 cm	
Longueur des bandes et force de traction	102 N	Tirer les bandes jusqu'à 125 cm
		Tolérance : +/- 20 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

© COPYRIGHT 2023, WONDER CORE CO., LTD. ALL WORLDWIDE RIGHTS RESERVED. (250711)

