

取扱説明書

平成27年6月発行(3)

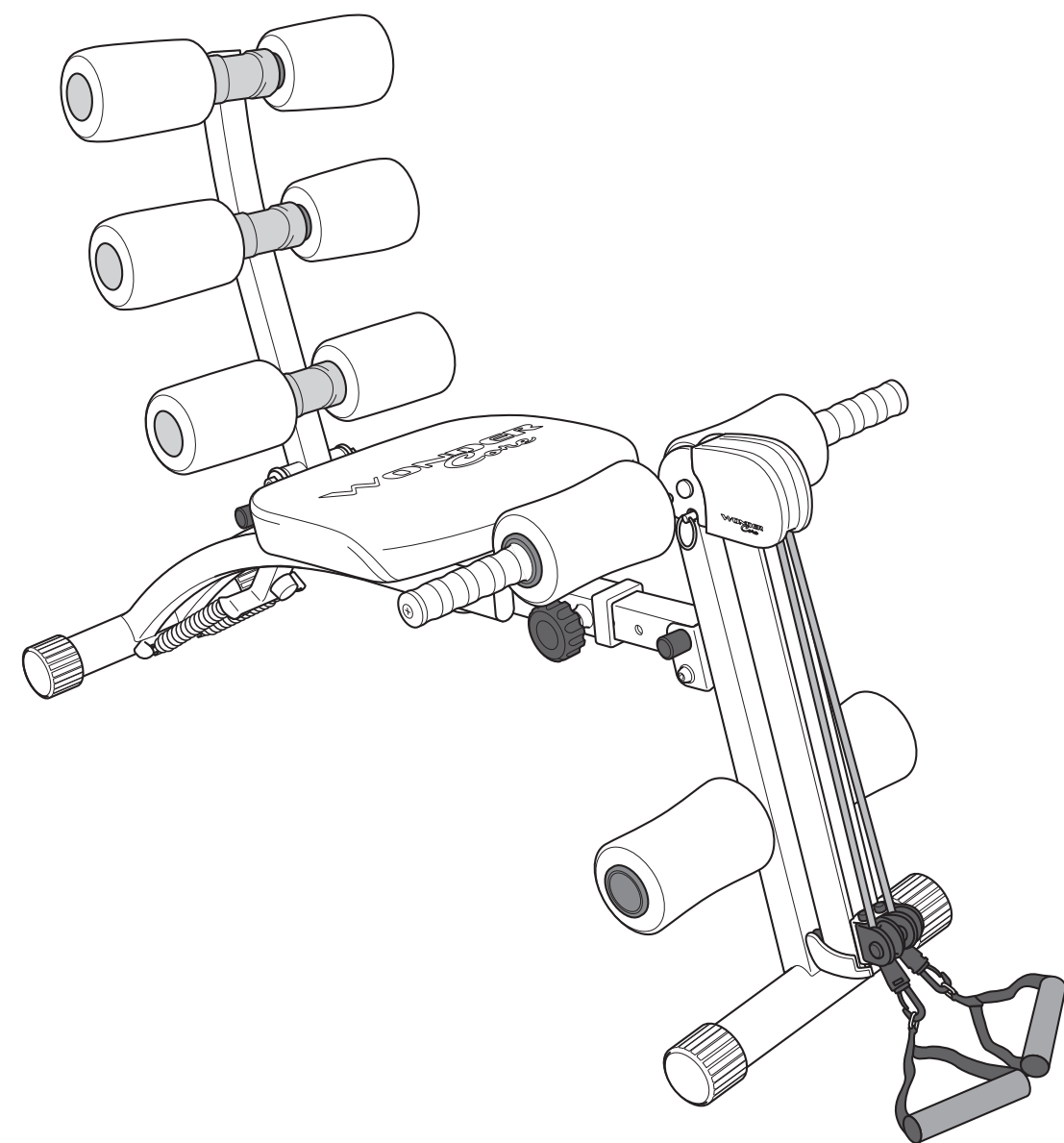
このたびは、「ワンダーコア2」をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。

- ・本製品はこの取扱説明書をよくお読みになり、正しくご使用ください。
- ・ご使用前に必ず「安全にお使いいただくために」をお読みください。
- ・取扱説明書および保証書は大切に保管し、必要なときにご利用ください。

WONDER[®] Core 2

ワンダーコア2 取扱説明書

WONDER[®]
Core 2



お問い合わせ

24時間・365日受付

ショップジャパン カスタマーサービスセンター

☎ 0120-096-013

FAX 0120-700-037 E-MAIL info@shopjapan.co.jp

 **Shop Japan[®]**

《輸入/販売元》 ショップジャパン shopjapan.co.jp

株式会社 オークローンマーケティング

〒461-0005 愛知県名古屋市中区東桜1-13-3 名古屋放送センタービル14F

正規輸入販売元 ショップジャパンはワンダーコア2の正規輸入販売元です。



管理番号:WDC2270622T1-03

安全にお使いいただくために

ご使用になるお客さまや他の人への危害や財産の損害を防ぎ、安全にお使いいただくために重要な内容を記載しています。

次の内容をよく理解してから本文をお読みいただき、必ず記載事項をお守りください。

また、この取扱説明書に記載のない目的や方法では絶対に使用しないでください。

重要事項

- 本取扱説明書の使用ガイドライン、および指示が守られない場合は、当社は一切の責任を負いかねます。
- お客様の不注意によるケガや破損に対する責任は負いかねますのでご了承ください。

安全にお使いいただくために

- 取扱説明書をよく読んで正しくお使いください。誤った使い方は、ケガや故障の原因となります。
- 普段から運動をされない方や高齢者の方は、健康診断を受けてから運動されるか、無理をしないで徐々に運動量を増やすことをお勧めいたします。
- 無理な運動は逆効果です。常に自分の体力に合った運動を心がけてください。適度な運動を続けることが大切です。

表示内容を見逃し、誤った使用をされたときに生じる危害や損害の程度を、以下のような表示で区分して説明しています。

**警告**

「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容

**注意**

「人が傷害を負う可能性および物的損害のみの発生が想定される」内容



してはいけない内容です。



実行しなければいけない内容です。

**警告**

次のような方は使用しない。

- ・16歳未満の方は、保護者の監督のもと、使用させてください。また、ケガ防止のため、小さなお子様には使用させないでください。
- ・めまいをおこして体のバランスを崩したり、意識を失ったことがある方
- ・妊娠中の方および可能性のある方
- ・体重が120kgを超える方
- ・発熱時や過労時
- ・骨や関節に疾患があり、運動によりその症状が悪化する可能性のある方
- ・運動中やその前後に喫煙、飲酒される方



体調がすぐれない時は使用しない。



加療中および、加療が必要な方は医師または理学療法士の指導のもと、使用可否を確認する。



次のような方は医師（主治医）にご相談の上、使用する。

- ・出産後6週間以内の方
- ・腰痛がある方
- ・手術後の方
- ・体の不自由な方や関節や筋などに傷害のある方
- ・エクササイズの習慣がない方（健康診断を受けてエクササイズされることをおすすめします）

**警告**

次のような方は必ず信頼できる方が付き添って使用する。

- ・高齢者の方
- ・身体に障害をお持ちの方
- ・監督が必要な方



以下の場合は、ただちにエクササイズを中止し症状が回復しないときは速やかに医師に相談する。

- ・めまいが起きた場合
- ・気絶しそうになった場合
- ・吐き気、胸の痛み、背中の痛み、腰や関節などに痛みや違和感を感じる時など普段と違う症状を感じたとき



お子様やペット（動物）の近くでは使用しない。

思わぬケガや事故の原因になります。



食後すぐは本製品を使用しない。食後1時間程度空けてください。

ケガや事故、体調不良の原因となります。



分解禁止

分解・修理・改造はしない。

異常動作により、ケガや事故の原因になります。



使用前、使用後は必ず各部品の点検を行う。

破損、割れ、亀裂、変形、不具合などがある場合は、直ちに使用を中止ください。



過度のエクササイズはしない。

逆効果となり、身体機能を低下させ正しく回復しなくなる恐れがあります。



水ぬれ禁止

製品が濡れた状態で使用しない。

事故がケガの原因になります。乾いた布でふき取ってからご使用ください。

**注意**

正しく組み立てて、平らで安定した場所に設置して使用する。

思わぬケガの原因になります。



本製品を組み立てたり設定したり、使用するときは、指や手が可動部分に挟まれないように注意する。

思わぬケガの原因になります。



組立時には床を汚さないように新聞紙などをひいて行う。



本製品の下にマットを敷いて使用する。

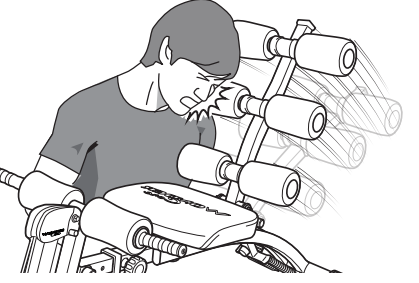
- ・同じ場所でご使用になると、本製品と床との接地面に跡がついたり、床のくぼみ、キズなどの原因になります。
- ・摩耗などにより、カスが落ちる場合もあります。
- ・必要に応じ、床を保護するためのマットなどを使用してください。
- ・床の材質によっては短時間でも床が変色する場合があります。

安全にお使いいただくために

⚠ 注意

⚠	エクササイズの際は、周囲最低1.5 m四方には何もいないことを確認する。 エクササイズ中のケガにつながるおそれがあります。	⊘	エクササイズ中にはヘッドホンステレオを使用しない。 コードが部品にからまるおそれがあります。
⚠	エクササイズ中は常に回りに注意し、安全な状態で行う。	⚠	徐々に体を慣らすように心がける。 最初から急激に運動量を増やすと体調を崩すおそれがあります。
⚠	本製品を使用するときは、指や手が可動部分に挟まれないように注意する。 思わぬケガの原因になります。	⚠	ご使用前の準備体操、およびご使用後の整理体操を行い、エクササイズはゆっくり行う。 転倒し、ケガのおそれがあります。
⚠	ゴム製やビニール製の運動着を着用する場合は、その運動着の使用説明書に従う。 発汗の蒸発を妨げ、体温が異常に高くなる恐れがあります。	⊘	本製品を同時に二人以上で使用しない。
⚠	裸足・スリッパ・スカートなどでは使用しない。ランニング用シューズかエアロビクス用シューズなどの靴底に滑り止めがついている運動靴を使用する。 可動部分に挟まり、思わぬケガをしたり器具を破損することがあります。	⊘	他の人が本製品をご使用のとき、手、足、もしくは物を乗せたり近づけたりしない。 可動部分に挟まり、思わぬケガをすることがあります。
⚠	髪の長い方は、髪の毛をまとめてから使用する。 事故の原因になります。	⚠	次のような場合はただちに運動を中止する ・めまい、吐き気、胸の痛みなど、普段と違う症状を感じたとき ・製品が破損したとき、または製品に異常を感じたとき ・周囲に人、動物などが近付いてきたとき
⚠	動きやすく滑りにくい服装で使用する。 ポケットの中は空にし、動きを妨げたり屈伸時に体にぶつかるようなベルト類は外してください。		

⚠ 注意

⊘	自然な呼吸を心がけ、運動中に息を止めない。 過度なトレーニングは避け、会話を続けることができる程度にしてください。	⊘	・スプリングを付けたまま1と2の穴（8ページ参照）にロックピン（大）を差し込みたり抜いたりしない。 ・背もたれを手で押し下げるなどエクササイズ以外で倒さない。 ・スプリングを付けたまま背もたれを手で倒さない。 背もたれがいきおいよく戻り、思わぬケガの原因になります。 
⚠	平らで安定した堅い床面に設置して使用する。 不安定な場所では、ケガや事故の原因になります。		

ご使用にあたってのお願い

- 本製品は、健康な方に向けて作られています。体調に不安のある方は、必ず医師の許可を得てからエクササイズを行ってください。

本製品の用途について

- 本製品は一般家庭で個人が使用するために製造されました。
- 業務用として体育施設などで、その他不特定多数の方でのご使用は絶対にしないでください。

製品の保守・点検に関して

- 破損、ネジのゆるみなどがなければ、使用前に点検してください。異常がある場合はご使用にならないでください。
- 器具は清潔に保ってください。使用後はいつも本体についた汗、埃、もしくはその他の汚れを清潔なやわらかい布でふき取ってください。
- 事故防止のため、本製品の製造者が販売、あるいは推奨している部品のみご使用ください。
- 本体に異物が付着したまま使用すると故障およびケガの原因となります。
- 本製品を水に濡らさないでください。万一、濡れた場合は乾いた布などで速やかにふき取ってください。
- お子様の手の届かない場所で保管してください。

製品の廃棄に関して

- 廃棄する地域の行政・自治体の指示に従い適切な方法で廃棄してください。

はじめに

このたびは「ワンダーコア 2」をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。
ワンダーコア 2 は、上半身を倒すだけで腹筋を鍛えることができるエクササイズマシンです。
ウエストはもちろん、身体の気になる部分を効果的に引き締めることができます。
本製品を安全にお使いいただくための注意事項や使用方法を記載しています。
ご使用になる前に必ずお読みください。

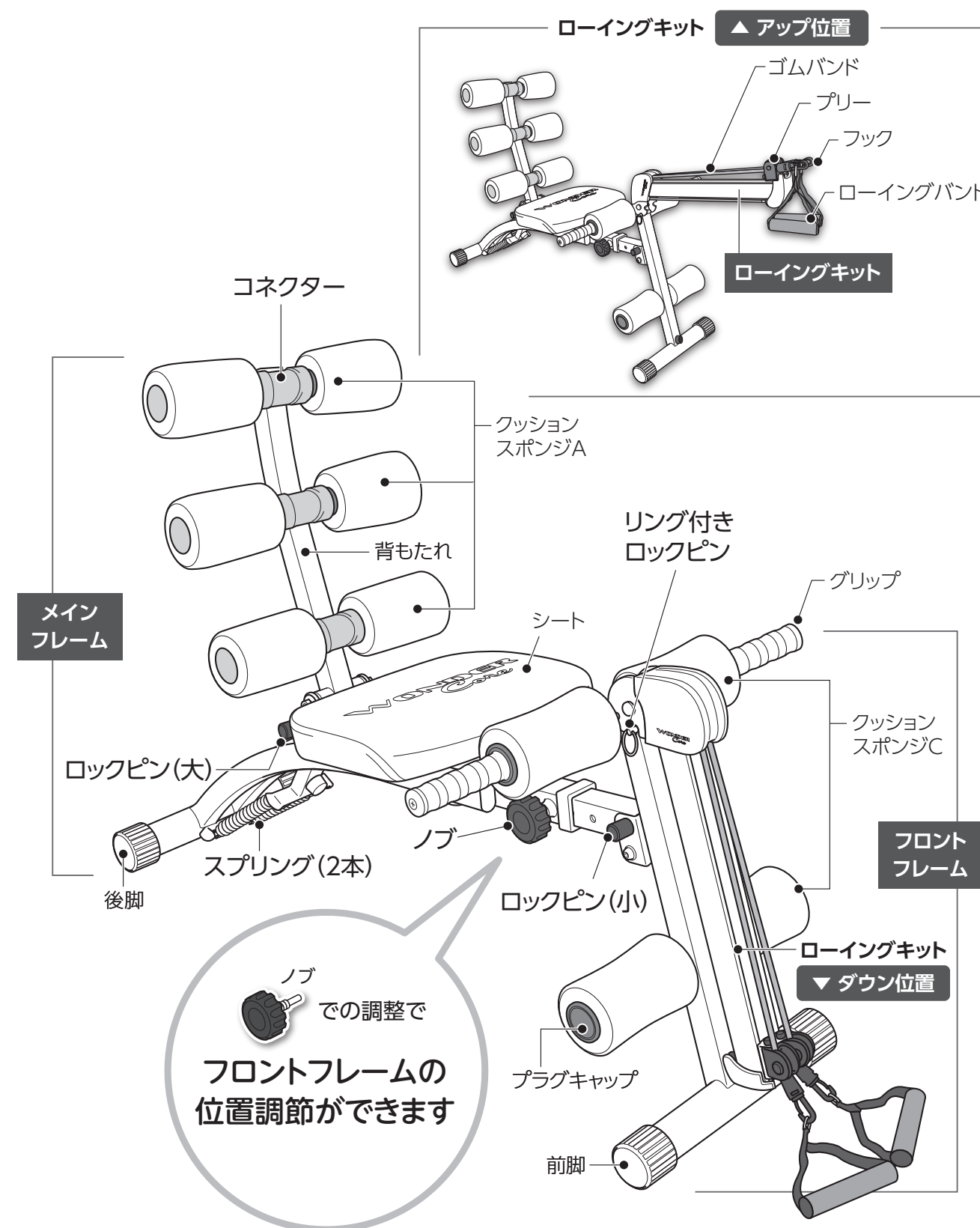
また、取扱説明書および保証書は大切に保管し、必要なときにご利用ください。
(保証書は本書巻末にあります。)

もくじ

安全にお使いいただくために	2
はじめに	6
各部の名称と働き〈一覧・名称〉	7
ご使用前の準備	8
ご使用方法	10
関連商品	12
保管とお手入れ方法	14
よくあるご質問 (FAQ)	15
保守とアフターサービス	19

※本体の組み立て方法は、一緒にお届けした
「カンタン組み立てガイド」をご覧ください。

各部の名称と働き〈一覧・名称〉

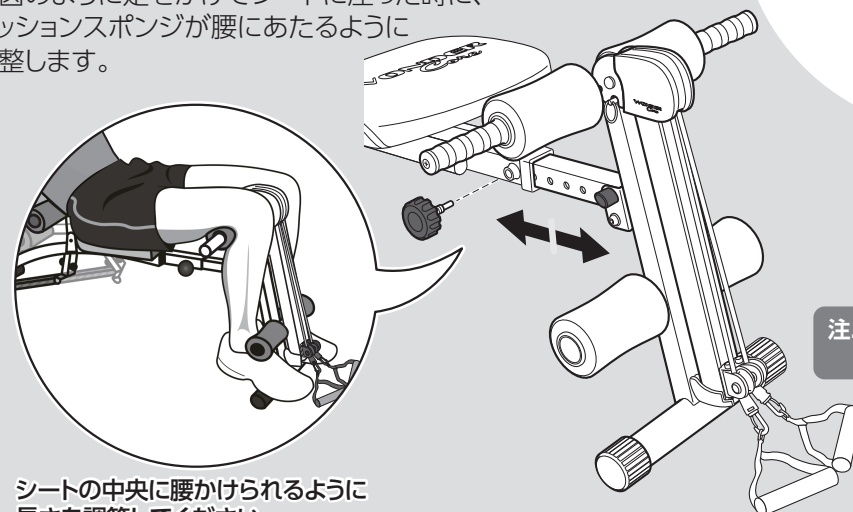


※本体の組み立て方法は、一緒にお届けした
「カンタン組み立てガイド」をご覧ください。

ご使用前の準備

① フロントフレームの位置調節方法

- 1 ノブを外します。
- 2 軽く本体を持ち上げ、フロントフレームを前後に移動させ、適切な穴に合わせてノブで固定します。4段階に調節できます。下図のように足をかけてシートに座った時に、クッションスポンジが腰にあたるように調整します。



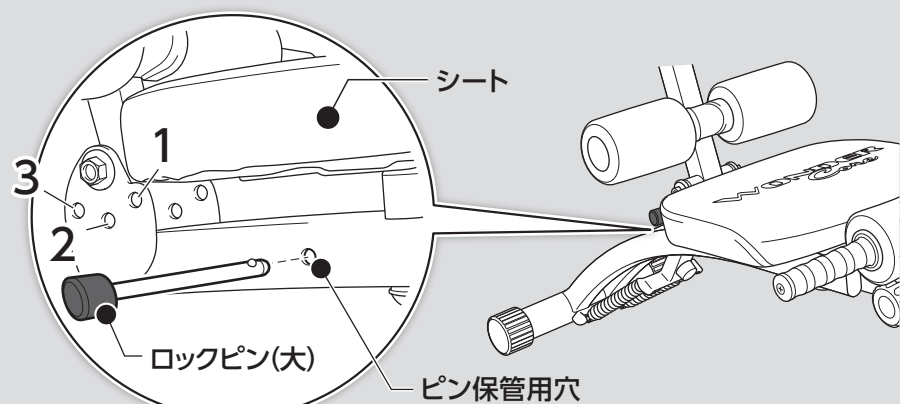
シートの中央に腰かけられるように長さを調節してください。

注.手をはさまないように注意してください。

② クランチ運動用のセッティング

3 2 1
ロックピンなし

- 1 背もたれを軽く押しながらロックピン(大)を抜きます。
- 2 シートの下にあるピン保管用穴に差し込み、エクササイズをします。
- 3 クランチ運動が終わったら、ロックピン(大)を背もたれ用フレームの穴3に戻します。ご使用にならないときは、安全のため、3の穴に固定してください。



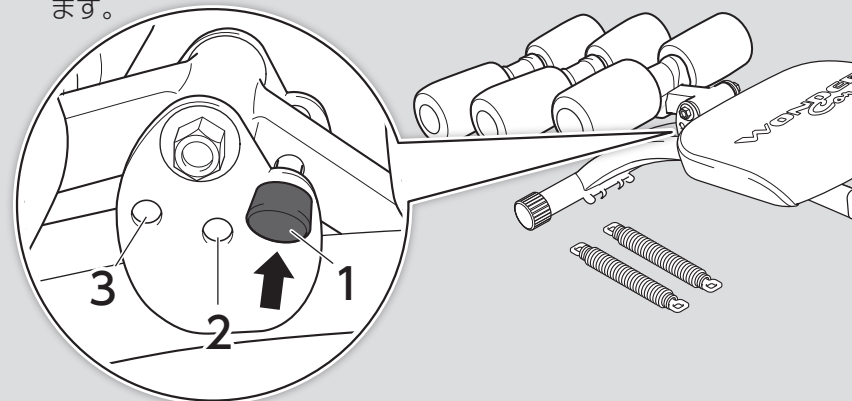
⚠ 注意

ロックピンを差したままもたれたりしない。
ロックピンを差し込んだまま背もたれに大きな力をかけると、ロックピンが曲がる恐れがあります。

③ ツイスト運動用のセッティング

3 2 1
ロックピン1

- 1 ロックピン(大)が3の穴に差さっていることを確認してすべてのスプリングを取り外します。
- 2 背もたれのパイプを持ちロックピン(大)を抜き、背もたれを倒して、1の穴に合わせてロックピン(大)で固定します。
注.背もたれがピンで固定されていることを確認してください。
- 3 ツイスト運動が終わったら、ロックピン(大)を3の穴に戻します。



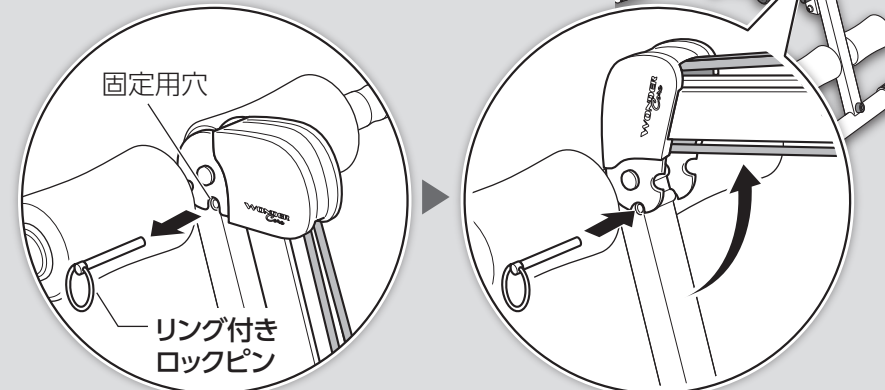
⚠ 注意

スプリングを付けたまま、1や2の穴にロックピン(大)を差したり抜いたりしない。
背もたれが勢いよく戻り、思わぬケガの原因になります。

④ ローイングキットアップ位置へのセッティング

運動によって固定位置が変わります

- 1 リング付きロックピンを抜きます。
- 2 ローイングキットを起こして、リング付きロックピンを固定用穴に差し込みます。
注.ローイングキットがピンで固定されていることを確認してください。
- 3 運動が終わったら、ローイングキットをダウン位置に戻します。



⚠ 注意

ローイングキットは、支えながらリング付きロックピンを抜き差ししてください。
手をはさんだりケガの原因となります。

ご使用方法

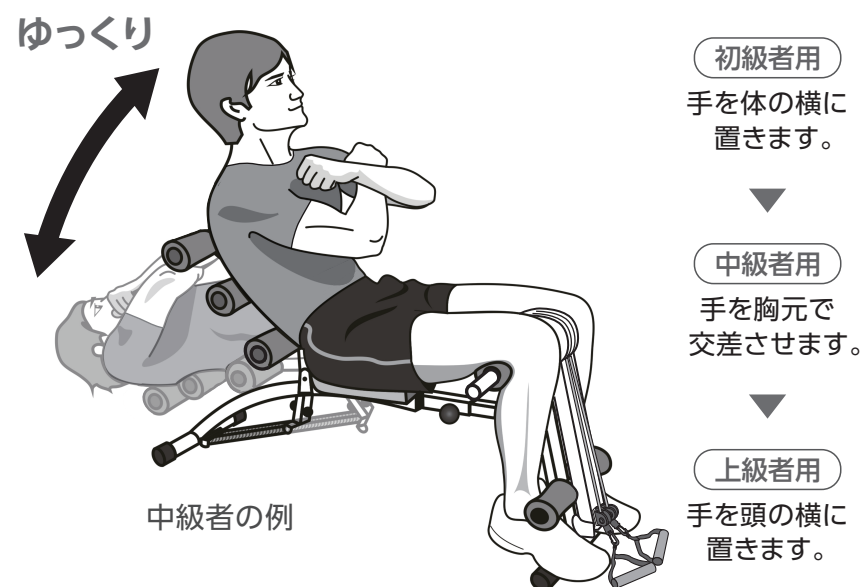
クランチ運動(腹筋上部)の紹介

- 1 器具をクランチ運動用にセットします。(8ページ②参照)
- 2 足の位置が図のようにしっかり固定されるようにフロントフレームの位置を調節します。(8ページ①参照)
- 3 背もたれにゆっくり寄りかかります。体を倒す際は、あごを引いてください。

ワンポイント!

クッションスポンジとの摩擦で背中がすれる場合があります。肌が弱い方はTシャツなどを着用の上、運動してください。

- 4 クランチ運動をします。腹筋を常に収縮させると効果的です。



⚠ 注意

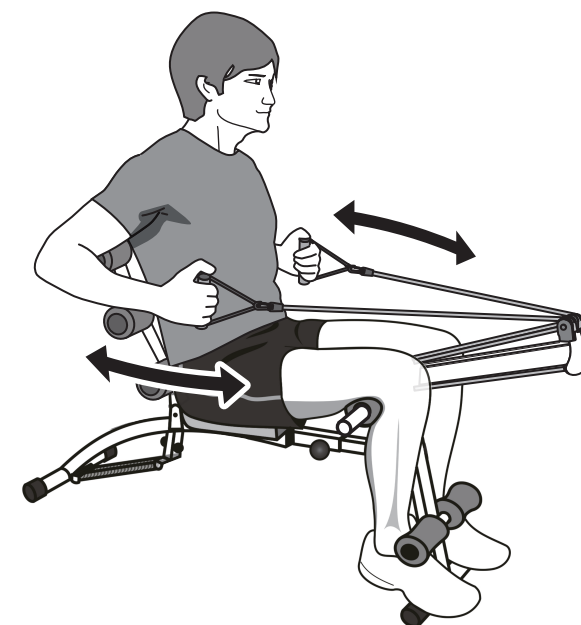
ゆっくり運動を行う。
速く運動すると背中がすれてケガをする恐れがあります。

ワンポイント!

回数を増やすより、ゆっくりと深く倒しながら運動の方が効果的です。バネの本数を減らすとより効果的です。

ダブルアームロー運動(上腕筋)の紹介

- 1 ローイングキットをアップ位置にセットします。(9ページ④参照)
- 2 足の位置が図のようにしっかり固定されるようにフロントフレームの位置を調節します。(8ページ①参照)
- 3 背もたれには寄りかからず、胸を張り腰はまっすぐに伸ばします。ローイングバンドを持ち、腰の両サイド横の位置まで引きます。



初級者用

ローイングキット(標準装備)をお使いください。
肘への負荷が低く、腹筋や鍛えにくい背筋の強化にもつながります。
効率よく脂肪を燃焼する有酸素運動が行えます。

上級者用

ローイングキットプロ(別売品)をお使いください。
負荷を上げることにより、ローイング運動の特長である有酸素運動と筋力トレーニングが効果的に行えます。

⚠ 注意

- ・バンドはローイングキットの長さの3倍以上伸ばさない。
3倍以上引き延ばす運動を続けると、バンドの寿命が短くなり、運動中に切れることがあります。
- ・運動前には、バンドに異常がないか確認し、異常がある場合は使用しない。
- ・バンドがプリーから外れないように運動する。
- ・ローイングバンドを伸ばした状態から放さない。

ワンポイント!

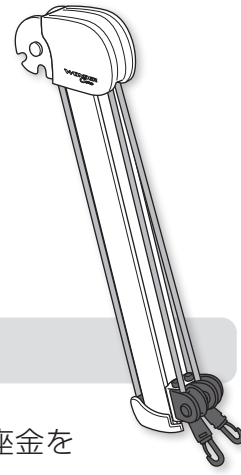
腕のラインを美しく引き締めるには軽めの負荷で長時間、筋肉を増量するには重めの負荷で短時間の運動が効果的です。

※ワンダーコア 2 はその他にもさまざまな運動を行うことができます。
詳しくは「エクササイズガイド」をご覧ください。

関連商品

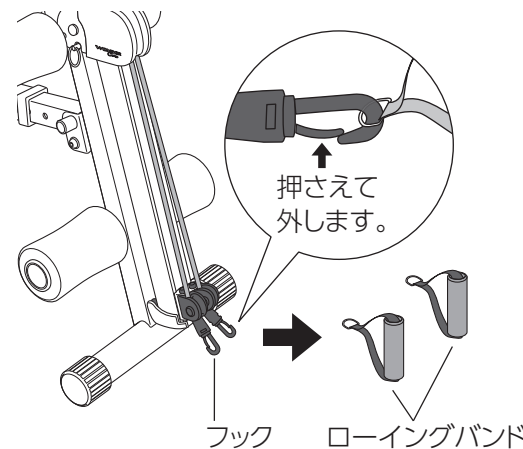
ローイングキットプロ(別売品)

別売品としてローイングキットプロをご用意しています。
既設のローイングキットを本品と差し替えることにより、ローイング運動の負荷を上げることができます。

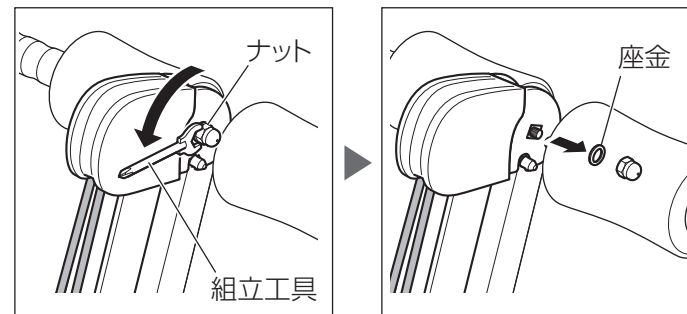


ローイングキットプロの取り付け方法

- 1** ローイングバンドを既設のローイングキットのフックから取り外します。

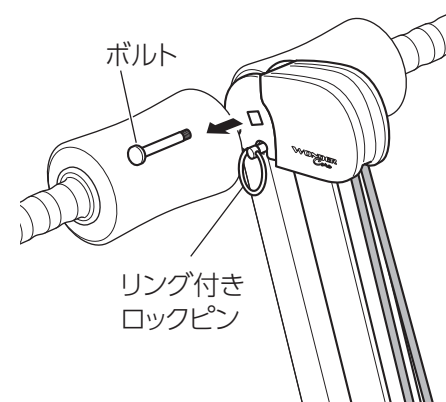


- 2** 組立工具でナットを緩め、ナットと座金を取り外します。



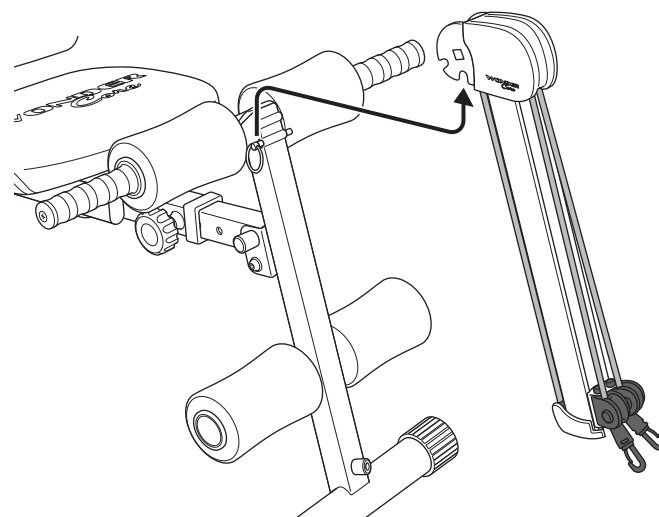
- 3** ボルトを取り外します。

注.ローイングキットを支えながら外してください。



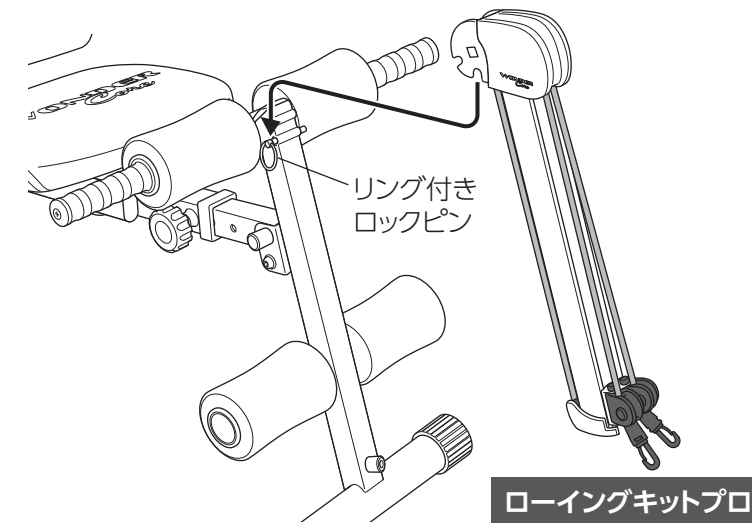
リング付きロックピンはそのまま

- 4** ローイングキットを上へ上げながら取り外します。

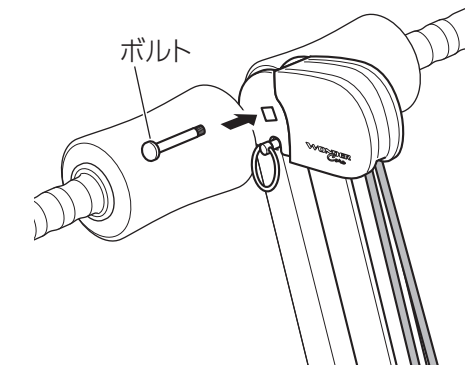


外れにくい場合はローイングキットを支えながらリング付きロックピンを外してください。

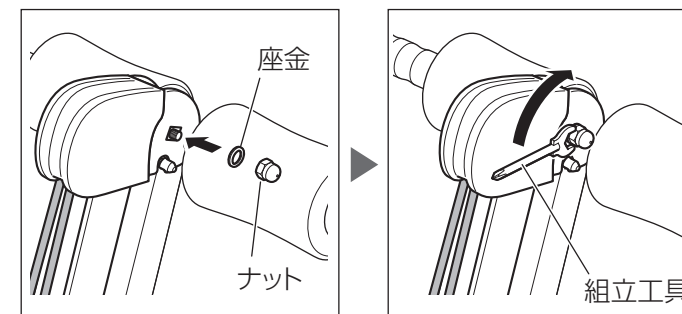
- 5** ローイングキットプロをリング付きロックピンに取り付けます。



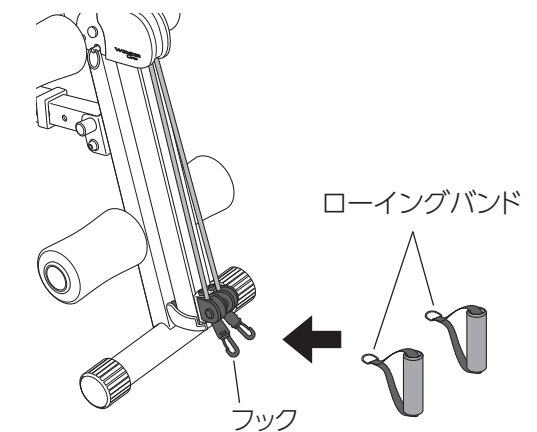
- 6** ボルトを取り付けます。



- 7** 座金とナットを取り付け、組立工具でナットを締めます。



- 8** ローイングバンドをフックに取り付けます。



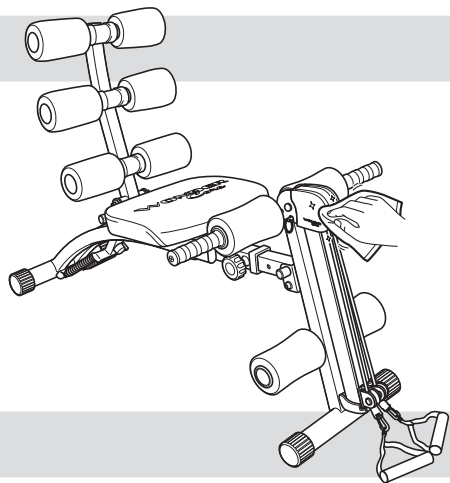
⚠ 注意

- バンドはローイングキットの長さの3倍以上伸ばさない。
3倍以上引き延ばす運動を続けると、バンドの寿命が短くなり、運動中に切れることがあります。
- 運動前には、バンドに異常がないか確認し、異常がある場合は使用しない。
- バンドがプリーから外れないように運動する。
- ローイングバンドを伸ばした状態から放さない。

保管とお手入れ方法

1 お手入れ方法

- 1 汚れが付着した場合は、乾いたやわらかい布で拭き取ってください。
- 2 しつこい汚れは、薄めた中性洗剤をひたした布で拭き取ります。その後、乾いた布で拭いてください。



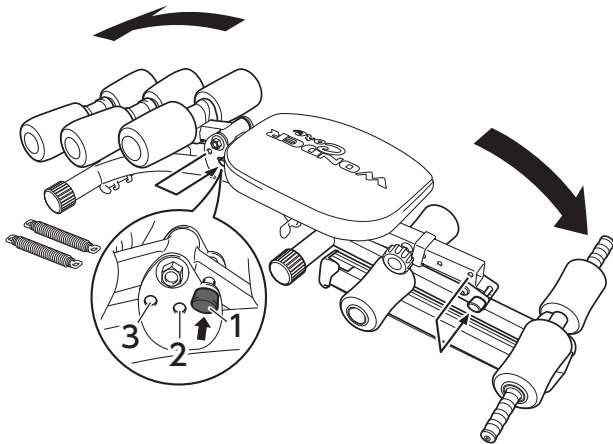
2 保管方法

⚠ 注意

本体および取り外した部品は、必ずお子様の手が届かない場所に保管する。

背もたれとフロントフレームの折り畳み

- 1 ロックピン(大)を3の穴に差し込み背もたれを固定します。
- 2 スプリングをすべて取り外します。
- 3 ロックピン(大)を抜き、ゆっくり背もたれを折り畳みます。
- 4 安全のためロックピン(大)を1の穴に差し込んで背もたれを固定します。
- 5 フロントフレームからロックピン(小)を抜き、フロントフレームを折り畳みます。
- 6 ロックピン(小)をなくさないよう、元の穴に差し込みます。



⚠ 注意

- スプリングを付けたまま保管位置に倒したり、ピンを差し込んだりしない。ピンを外した時に背もたれが勢いよく戻り、思わぬケガの原因になります。
- フロントフレームは、ゆっくり折り畳む。本体を傷つけたり、手を挟んだりする恐れがあります。
- フロントフレームからロックピン(小)を抜くときは、指や手を挟まれないように注意する。フロントフレームはロックピン(小)を抜くと畳んだ状態になりますが固定されません。持ち運びするときは注意してください。

保管場所

湿気およびホコリのない室内に保管してください。倉庫やテラス、および水気の近くには置かないでください。

3 長期間使用しなかった場合

- ・再度使用する前に必ず器具の状態を点検して安全に使えることを確認してください。
- ・不注意により器具をぬらした場合は、滑らないように乾いた布で拭いてください。
- ・不具合や異常があった場合や、器具についてご不明点があった場合は、巻末のカスタマーサービスセンターにご連絡ください。

仕様

組立時サイズ	52cm(幅)×101cm(奥行き)×73cm(高さ)				
質量	約11kg	耐荷重	約120kg	製造国	中国

仕様はお知らせなく変更することがあります。

よくあるご質問 (FAQ)

ご 質 問	解 答
ロックピン (大) が抜けづらいのですが	・ロックピン (大) を 1,2 の位置に差し込む場合はスプリングを外してください。 ・スプリングを付けた状態でロックピンを 1,2 の位置に差すと反発力のせいでロックピンが抜けづらくなり、またロックピンを外す際にメインフレームが勢いよく起き上がり危険です。このような場合は、背もたれをしっかりと押さえながら抜いていただくか、当社カスタマーサービスセンターへご相談ください。 ・ロックピンが曲がっている。 ・ロックピンを差したまま背もたれを倒すと曲がる可能性があります。曲がったロックピンは抜いていただき新しい部品をご購入ください。
回数の目安は？	1 セットの運動時間は約 30 秒です (各動き約 5 回分)。初級者は 1 セット (5 回)、中級者は 2 セット (10 回)、上級者は 3 セット (15 回) から行っていただくのが目安です。動作はゆっくり行ってください。

J

A blank coordinate plane with a horizontal x-axis and a vertical y-axis intersecting at the origin. The axes are represented by thin black lines.

W420 × H297mm

MEMO

保守とアフターサービス

保証書

この度は当社商品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。

この保証書は、保証期間中に故障が発生しました場合には、下記の無料修理規定にしたがって無料修理を行うことをお約束するものです。

この製品が、万一保証期間内に故障しました場合は、ショップジャパンカスタマーサービスセンターにご連絡願います。

保証期間内に限り無料にて修理をさせていただきます。(ご返送の際に発生する送料はお客様のご負担となります。)

※修理をご希望される場合、本書とワンダーコア2 のお買い上げ証明(お買い上げ明細書、レシート、領収書など)の提示が必要となりますので、保証書とお買い上げ証明を大切に保管してください。

【品名:ワンダーコア 2】	
お客様ご氏名:	様
ご購入日: 年 月 日	
保証期間: ご購入日より 1 年間	
お客様ご住所: 〒	
お客様電話番号(購入時):	

この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。したがって、この保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理などについてご不明な点がありましたら裏面の当社カスタマーサービスセンターにお問い合わせください。

無 料 修 理 規 定

1. 取扱説明書・本体貼付ラベル等の注意書に従った使用状態で故障した場合は保証期間内に限り無料修理いたします。

2. 保証期間内でも次の場合には有料修理となります。

(イ) 本書の提示がない場合。

(ロ) お買い上げ明細書がない場合および本書の字句を書替えられた場合。

(ハ) 使用上の誤り、または不当な修理・改造による故障および損傷。

(ニ) お引渡し後の輸送・落下・水ぬれ等による故障および損傷。

(ホ) 火災・公害・異常電圧および地震・落雷・風水害・その他の天変地異による故障および損傷。

(ヘ) 過酷な条件のもとで使用されて生じた故障および損傷。

(ト) 故障の原因が本機以外にある場合。

(チ) 付属品等の消耗品の交換。

(リ) 車輛船舶などに搭載されて生じた故障および損傷。

(ヌ) 一般家庭用以外の用途(業務用など)で生じた故障および損傷。

(ル) 取扱説明書に記載された「安全のご注意」を守られない場合の故障。

3. 直接修理窓口へ送付した場合の送料等や出張修理を行った場合の出張料等は、お客様の負担となります。

4. 消耗品は保証対象外となります。

5. 本製品の故障に起因する付随的損害については責任を負いかねます。

6. 保証に関して不明の点がありましたら、当社カスタマーサービスセンターにお問い合わせください。

7. 本書は日本国内においてのみ有効です。

8. 本書は再発行いたしませんので大切に保管してください。
- ### アフターサービス
1. 保証期間経過後の修理については、ご希望により有料で承ります。

2. 当社は、補修用性能部品を製造打ち切り後6年保有しています。
- 注)補修用性能部品とは、その製品を保持するために必要な部品です。
- 19