

IWHA®

SMART
MODERN
PROFESSIONAL

MODEL NO. WC-826

sean lee WONDER CORE

손리 다이어트킹 원더코어



손리 다이어트킹 원더코어 사용설명서

본 제품은 고객님께서 직접 조립하시는 상품입니다.

사용설명서의 조립설명을 충분히 읽어보신 후 순서에 따라 조립하여 주십시오.

스마트폰으로 QR코드를 스캔하여
이화에스엠피의 다양한 운동기구를 만나보세요!



이화에스엠피 스토어

sean lee

WONDER

CORE

손리 다이어트킹 원더코어

목차

01	사용 시 주의사항	3
02	제품사양 및 구성품	4
03	사용 전 조립하기	5
04	운동 방법 가이드	15
-	품질보증서	19



제품을 사용하시거나 사용 후 보관 시 아래의 사항을 주의 깊게 읽으시기 바랍니다.
사용 및 보관상의 주의사항과 안전에 관한 사항이 포함되어 있습니다.
올바른 유지관리를 위해서 반드시 설명서를 보관하시기 바랍니다.

위험 주의사항

- 1 신체에 상해 및 안전 사고 방지를 위하여 반드시 발목프레임을 사용자에게 알맞게 조절을 한 후
안장에 앉은 후 운동을 시작해 주십시오.
- 2 운동을 시작하기 앞서 사용자의 나이와 건강 상태에 따른 운동횟수, 강도 및 적정 운동 시간을
의사와 상담하시기 바랍니다.
- 3 운동 중 아래와 같은 증상이 나타나면 즉시 운동을 멈추고 의사와 상담하십시오.
-가슴에 통증이 있거나 답답함이 느껴질 때
-어지러움 및 기타 신체적인 불편함을 느낄 때
- 4 어린이나 노약자는 보호자가 동반한 상태에서 사용하십시오.
- 5 음주 후 사용을 금합니다.

경고 주의사항

- 1 운동기기의 움직이는 부분에 손가락이나 어떠한 물체도 넣지 마십시오.
- 2 어린이와 애완동물이 운동기구 가까이 있을 시 각별히 주의해 주십시오.
- 3 손으로 등받이 폼을 누르지 마십시오. 신체상해를 방지하기 위하여 운동중인 기구에 손이나 팔을
대지 마십시오.
- 4 운동중 주변 사람과 적정거리를 유지하십시오. 운동기구가 작동 중에 타인의 접근을 막아주십시오.
- 5 운동기구를 접고 펼때 손가락이 끼지 않도록 주의하여 주십시오.
- 6 기기를 처음 접하시는 분은 최고 하루 30분 사용을 권장하며, 과도한 운동은 근육 통증을 일으킬 수
있습니다.
- 7 임의 개조, 정비(유지보수외), 분해를 하지 마십시오.

안전 주의사항

- 1 운동기구 조립시 손가락이 다치지 않도록 장갑을 착용 후 조립하여 주십시오.
- 2 물기나 습기가 많은 곳에 보관하지 마십시오.
- 3 기기를 열기제품(전기히터 등)으로부터 멀리하여 주십시오.
제품이 변형되거나 화재의 위험이 있습니다.
- 4 운동기에 매달리거나 제품에 충격을 주어 넘어뜨리지 마십시오.
- 5 본 제품을 운동 이외의 용도로 사용하지 마십시오.
- 6 본 제품은 가정용으로 설계되어 있으니 가정에서만 사용하십시오.

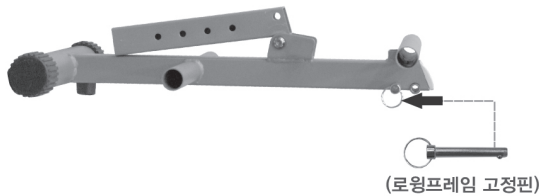
제품사양

품명	손리 다이어트킹 원더코어 II (WC-826)	무게	10.8 kg
용도	헬스기구(웨이트운동)	가용하중	120kg
재질	강철프레임, ABS, P.P, TPR, PA, 스펀지	제품 사양은 성능 향상을 위해 사전 예고 없이 변경될 수 있습니다.	
사이즈	1070 X 530 X 790(mm)		

구성품



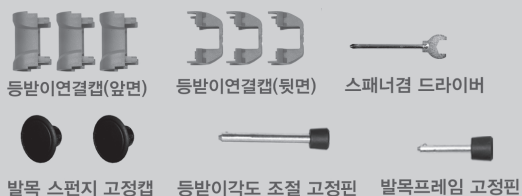
본체



발목프레임(화살표 방향에 로잉프레임 고정핀 있습니다.)



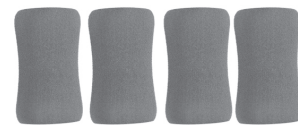
손잡이(이조립시 한쪽만 분리하신 후 조립하세요.)



위의 부품은 함께 진공포장되어 있습니다.



등받이 스펀지 6개 (원뿔형 모양)



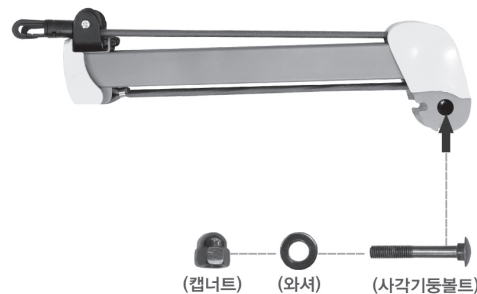
발목스펀지 4개



로잉밴드 손잡이(1세트)



코어 스프링(2개)



로잉밴드 프레임 세트

(화살표 부분에 사각기둥볼트, 와셔, 캡너트가 부착되어 있습니다.)

제품을 받아보신 후 위 구성품이 포함되어 있는지 다시 한번 확인해 주세요.

1. 본체와 하단 발목프레임 연결

제품 조립전

[고정레버 및 고정핀 분리]



고정레버를 왼쪽(시계반대)방향으로 돌려 분리시켜 주십시오.

제품 조립전

[발목 프레임 고정]

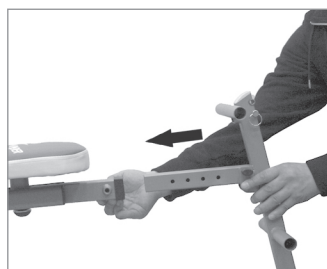
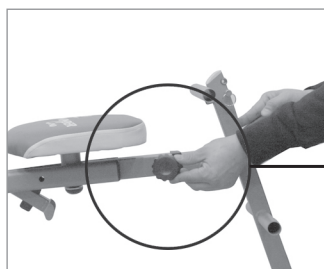
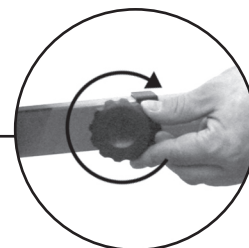
발목프레임 고정핀
(작은것)

발목프레임

발목프레임과 발목프레임 고정핀을
준비해 주시기 바랍니다.발목 프레임을 위와 같이 직각으로
위치시켜 주십시오.

고정핀을 홈에 관통시켜 고정하십시오.

본체와 발목프레임을 연결하는 부분입니다.

본체의 홈에 발목프레임을 화살표방향으로
연결하여 주시기 바랍니다.사용자의 신장에 알맞게 위치를 조절한 후
고정레버를 이용하여 단단히 조여 주십시오.

2. 등받이 스펀지 조립

제품 조립전

[등받이 위치 조절]

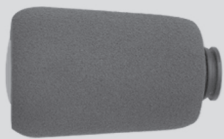


제품 조립전

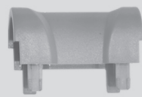
[각도조절 고정핀 연결]



제품 조립전 등받이 위치와 캡의 위치를 한번 더 확인해 주세요.



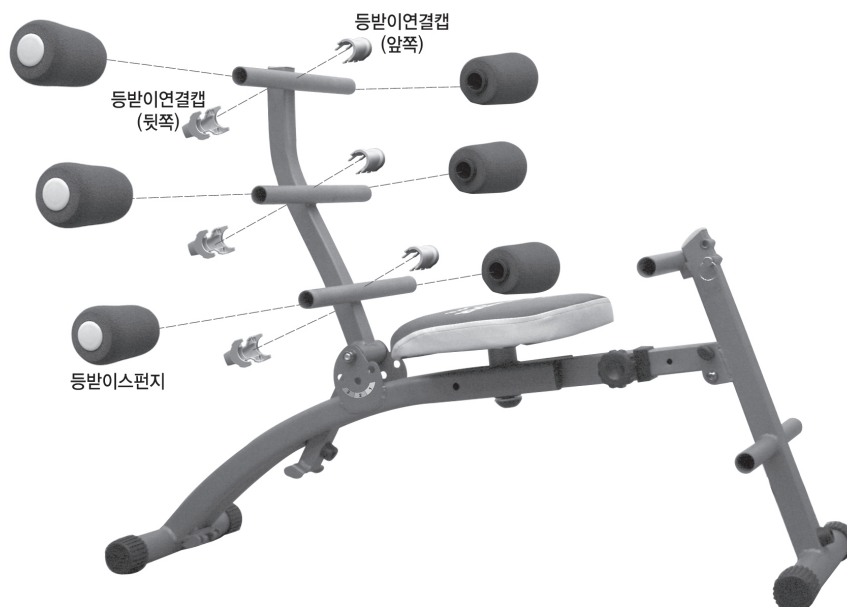
등받이스펀지



등받이연결캡(앞쪽)



등받이연결캡(뒷쪽)



3. 등받이 스펀지 연결



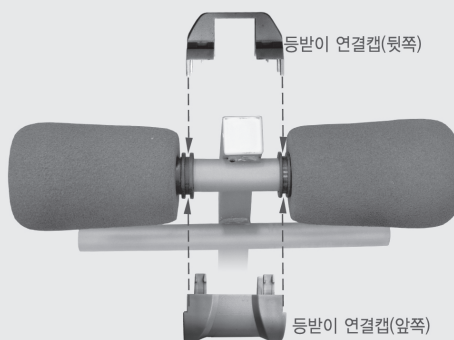
등받이 스펀지 6개를 좌 우측 기둥에
밀어넣어주세요



꼭!! 등받이 스펀지를
사용하여 조립하세요!

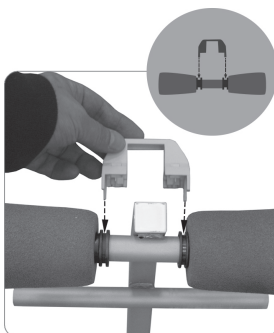
4. 등받이 캡 연결방법

[상단에서 본 모습]

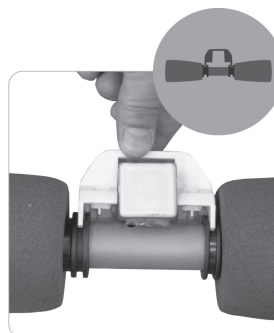


등받이 연결캡(뒷쪽)

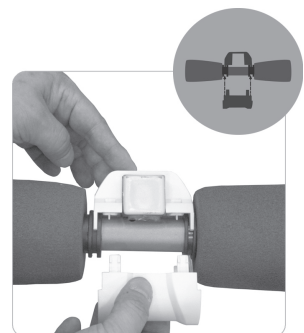
등받이 연결캡(앞쪽)



등받이 연결캡(뒷쪽)을 화살표위치에
등받이 스펀지 레일에 올려 놓아주세요.



등받이 연결캡(뒷쪽)을 위와같이
등받이 스펀지 레일에 올려 놓습니다.



등받이 연결캡(앞쪽)을 뒷쪽과
“딱” 소리가 나도록 밀어서
끼워주십시오.

5. 로잉밴드 고정 기둥 조립

제품 조립전

[볼트, 와셔, 캡너트 분리]

로잉밴드 고정프레임에 부착된
사각기둥 볼트, 와셔, 캡너트를
분리하십시오

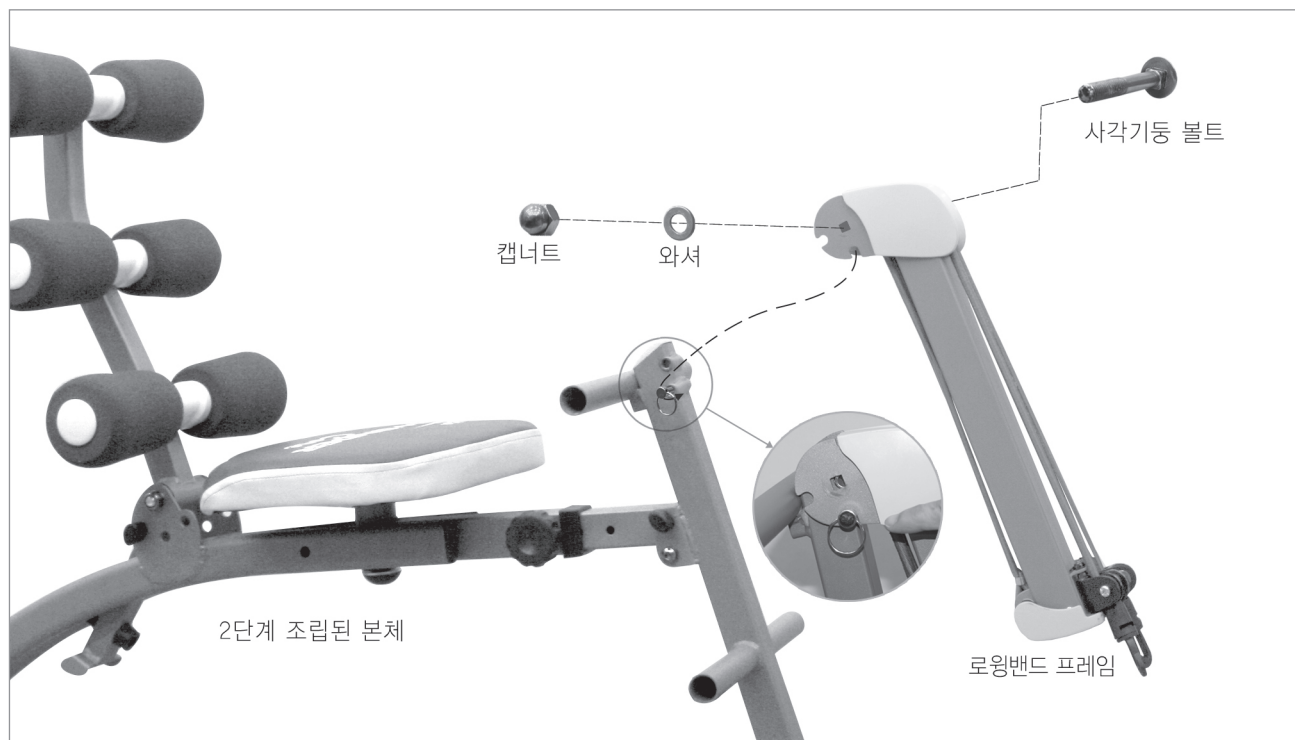
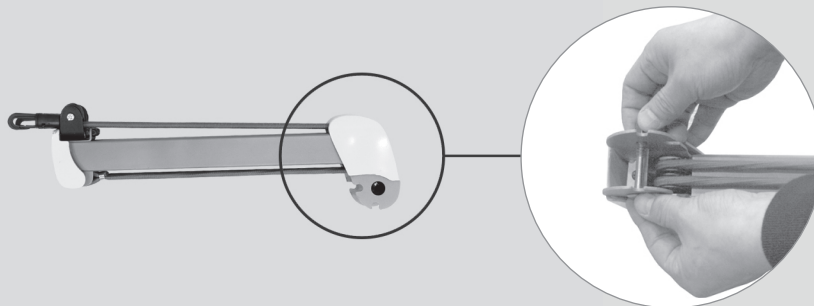
사각기둥볼트



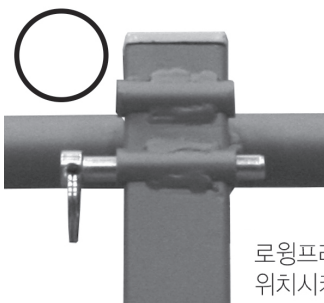
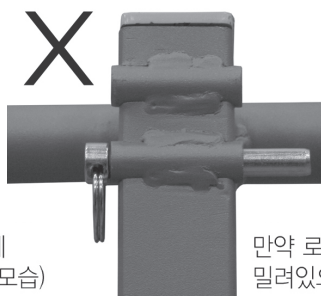
와셔



캡너트

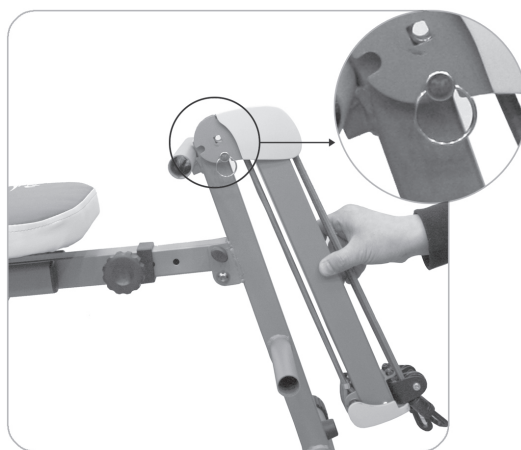
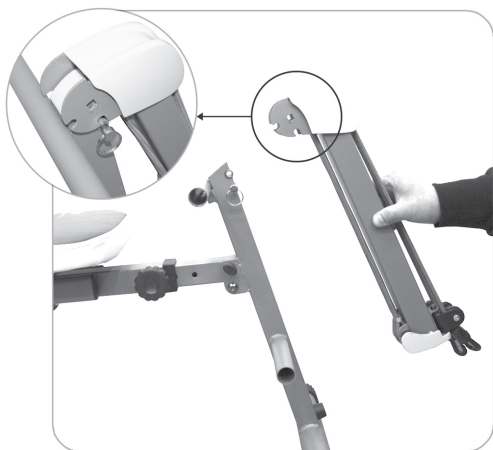


로잉밴드 프레임의 고정핀은 로잉밴드 프레임에 부착되어 있습니다.

로잉프레임 고정핀을 위와같이 중앙에
위치시켜 주십시오. (하단홈에 끼워진모습)만약 로잉프레임 고정핀이 위와같이 한쪽으로
밀려있으면 프레임을 걸어 놓을수 없습니다.

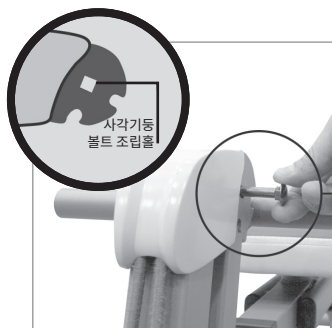
6. 본체와 로잉 밴드 프레임 조립 부분

로잉 프레임을 본체에 부착

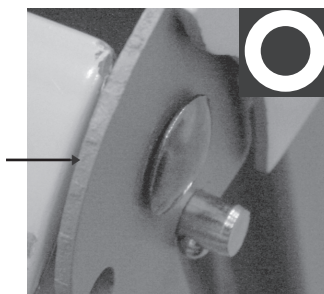


로잉 밴드 프레임을 본체의 홈에 끼워진 고정핀에 걸어주면 로잉밴드 프레임이 고정이 됩니다.
로잉 프레임이 걸어지지 않으면 왼쪽페이지의 로잉 밴드 프레임 고정핀의 위치를 확인하여 주시기 바랍니다.

로잉 밴드 프레임과 본체의 나사, 와셔, 캡너트 연결



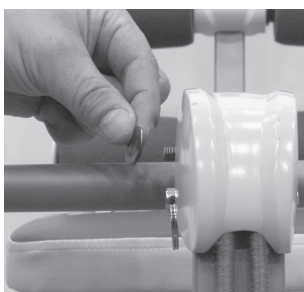
사각기둥볼트를 위와 같이 뒷쪽홈에 끼워 주시기 바랍니다.



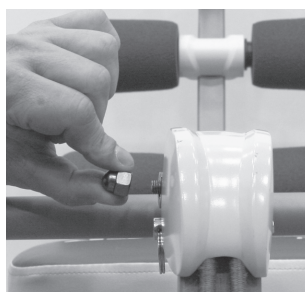
사각기둥볼트가 정상적으로 끼웠을 경우 본체에 밀착되어 사각홈이 보이지 않습니다.



사각기둥볼트를 완전하게 끼워지지 않을 경우 본체의 사각홈이 보이며, 반대편에서 캡너트를 조일 경우 헛돌수 있습니다.



반대쪽에 와셔를 끼워 주십시오.



와셔를 끼운후에 캡너트를 끼워 주십시오.



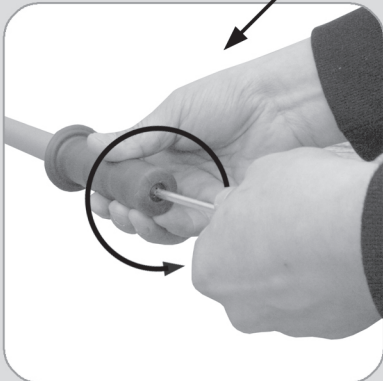
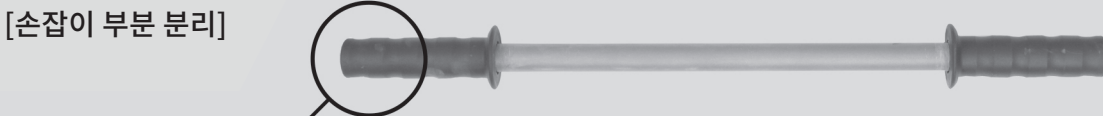
스패너검드라이버로 캡너트를 단단히 조여 주시기 바랍니다.

7. 손잡이 및 발목스펀지 연결

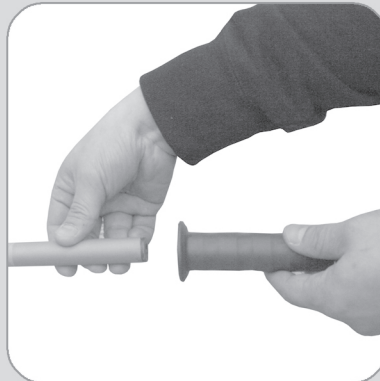
3단계 손잡이와 발목스펀지를 연결하는 부분입니다.

제품 조립전

[손잡이 부분 분리]



손잡이를 화살표(시계반대) 방향으로 돌려 볼트를 풀어 주시기 바랍니다.



볼트와 손잡이를 분리 시켜 주시기 바랍니다.

분리된 손잡이 모습



손잡이 기둥

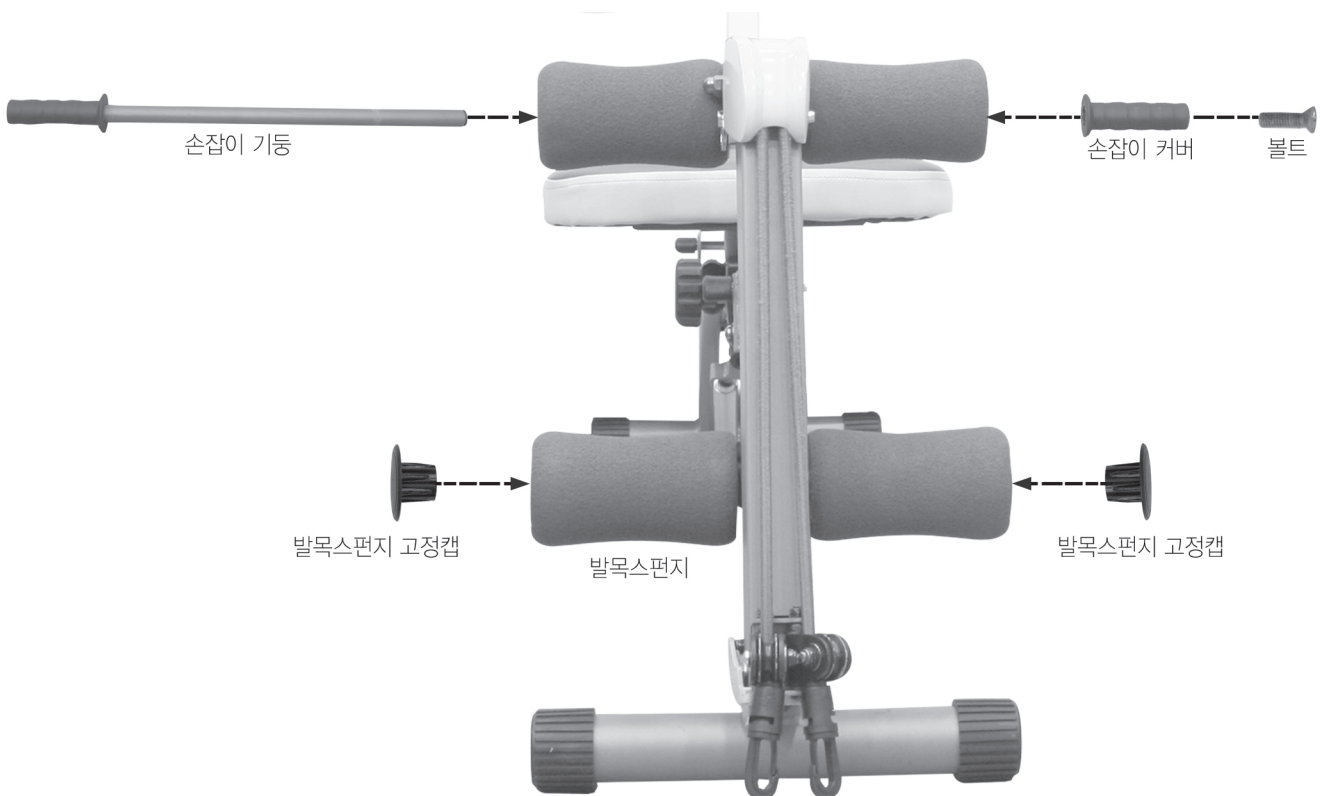


손잡이 커버



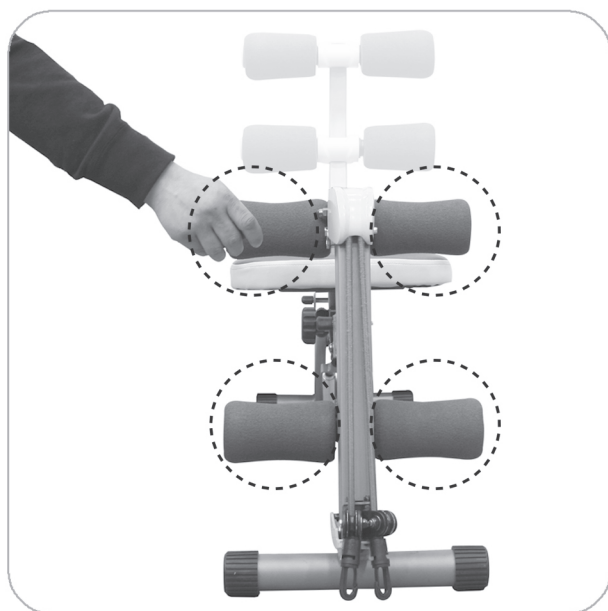
볼트

분리된 손잡이 내용을 확인하여 주시기 바랍니다.



8. 손잡이 및 발목스펀지 연결

발목스펀지 및 고정캡 연결

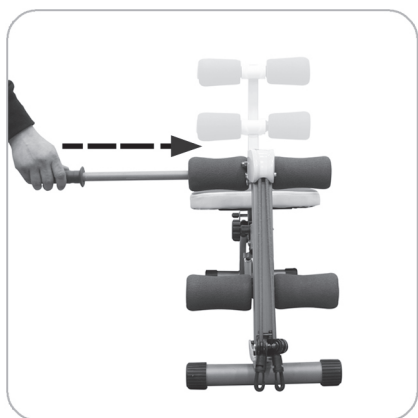


발목 스펀지를 4부분에 끼워 주십시오.

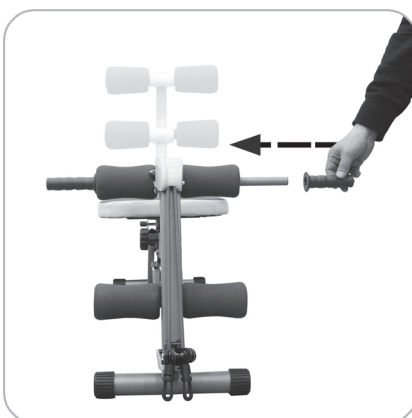


하단의 양쪽의 발목스펀지 고정캡을 연결하여 주시기 바랍니다.

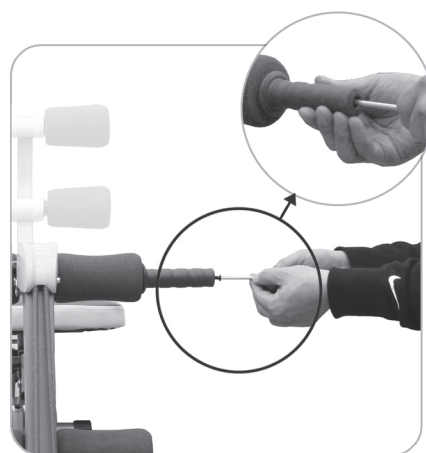
손잡이 기둥 연결



손잡이 기둥을 화살표 방향으로 관통 시켜 주시기 바랍니다.



다른쪽 손잡이 커버를 끼워 주시기 바랍니다.

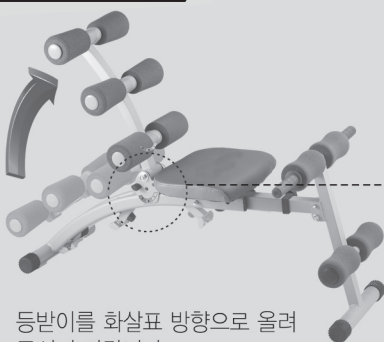


스패너겸 드라이버를 이용하여 손잡이 커버 홈에 볼트를 단단히 조여주시기 바랍니다.

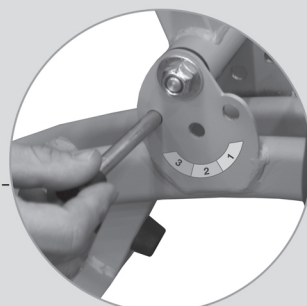
9. 코어 스프링 / 핸드밴드 연결

제품 조립전

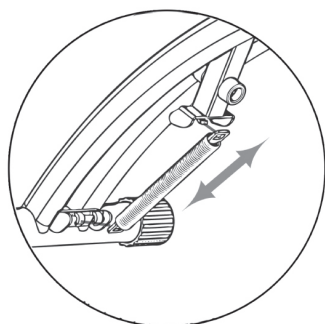
[등받이를 조절하여 주십시오]



등받이를 화살표 방향으로 올려
주시기 바랍니다.
(등받이가 올려져 있으면 조절하지 않아도 됩니다.)



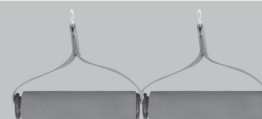
등받이 각도 조절 고정핀을 이용하여
“3”에 위치시켜 주십시오.



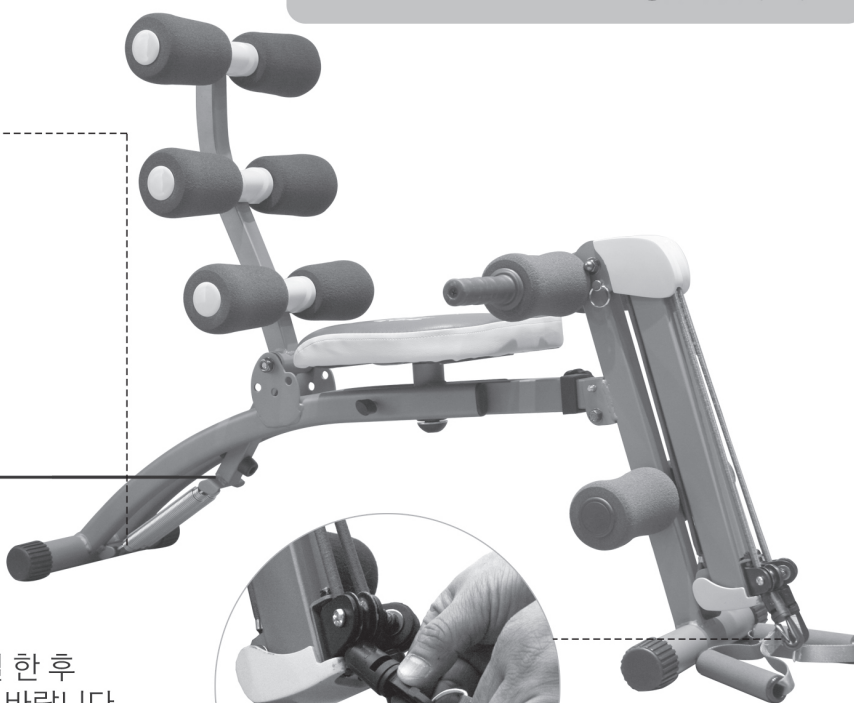
코어 스프링 아랫쪽 고리를 연결 한 후
아랫쪽 고리를 연결시켜 주시기 바랍니다.



코어스프링 2개



로잉밴드손잡이 2개



양쪽의 로잉 밴드 손잡이를
위와 같이 연결 하여 주십시오.

운동강도 강화



1개연결시

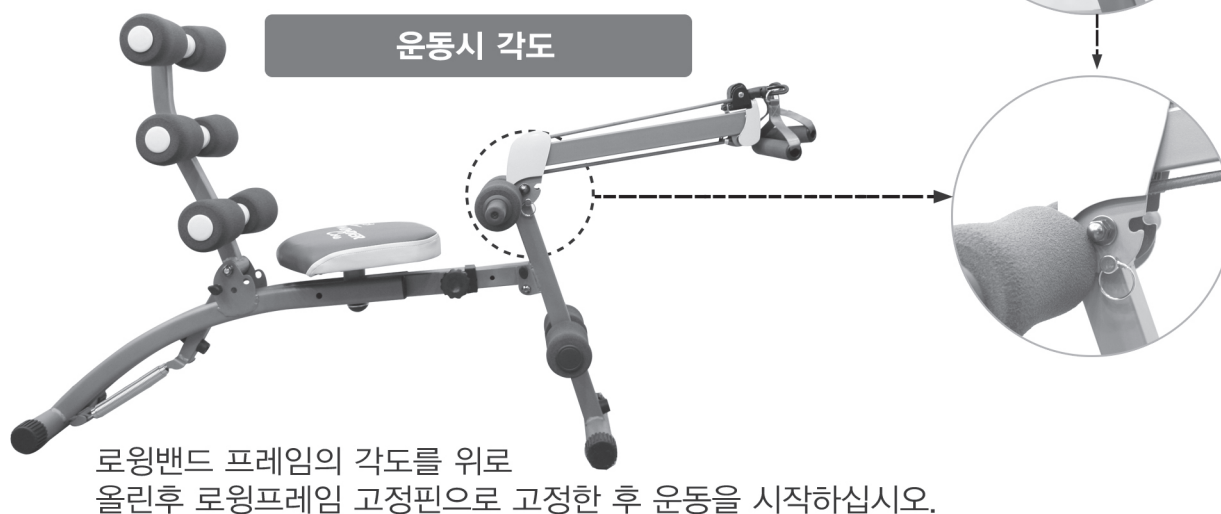
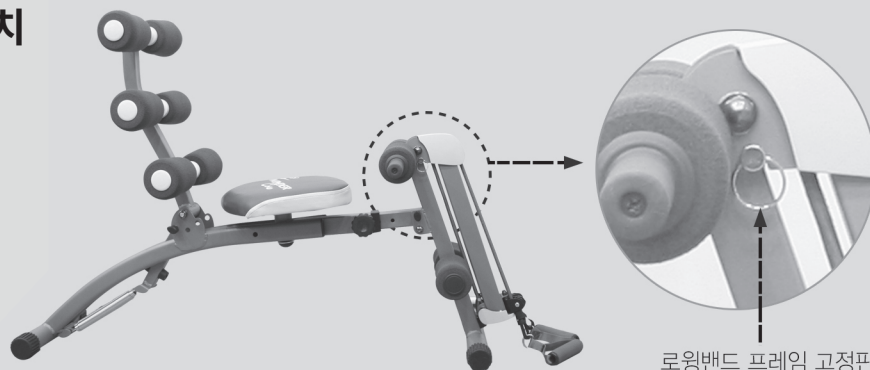
운동강도 약함



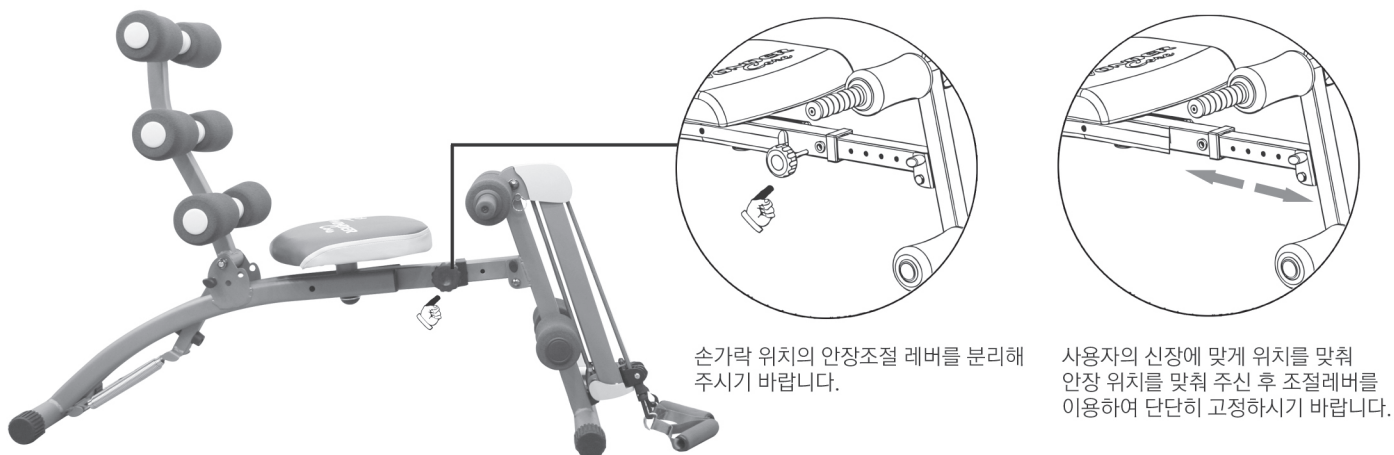
2개연결시

10. 운동시 로잉밴드 프레임 각도 조절 방법

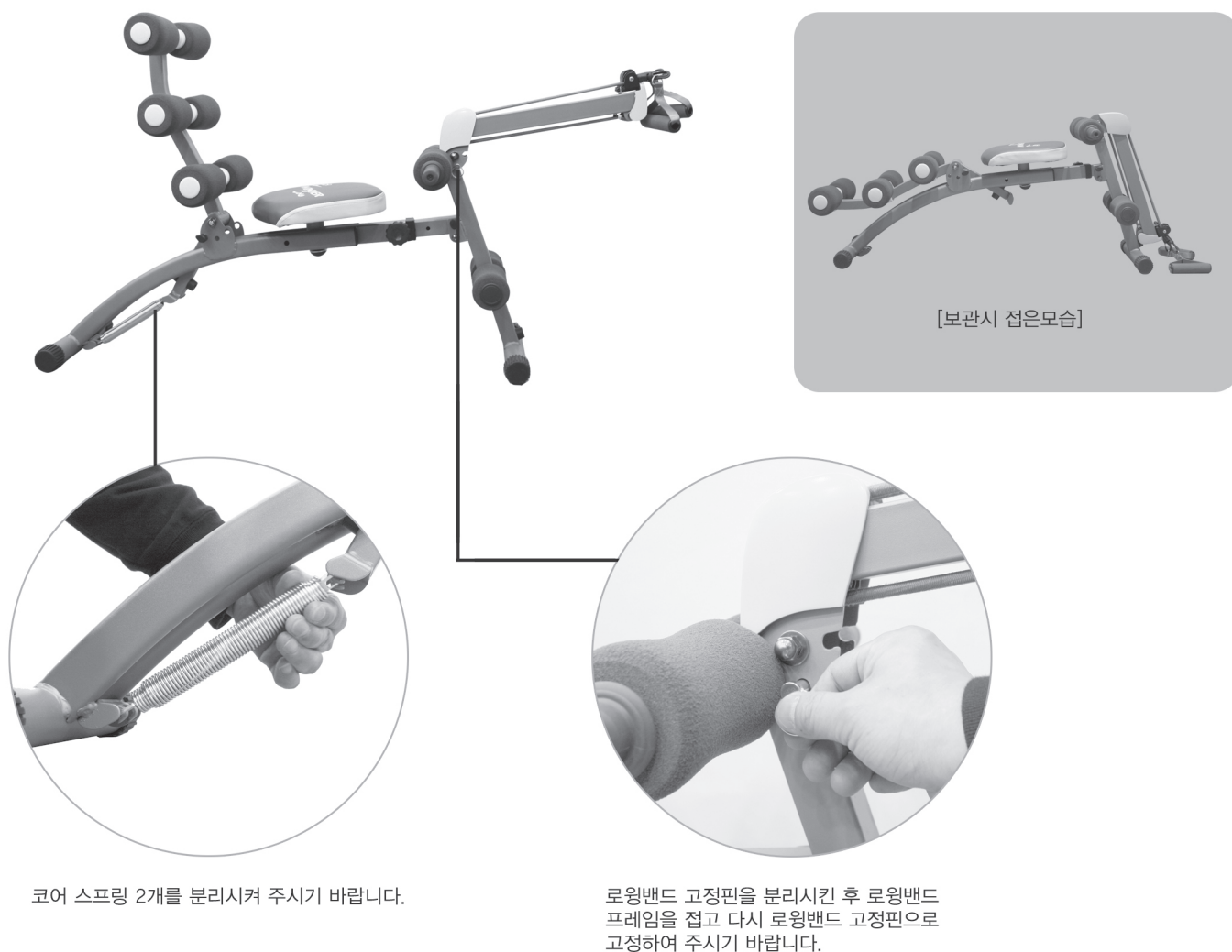
로잉밴드 프레임 위치



11. 안장 위치 조절 방법



12. 보관방법



1. 운동방법

1. 윗배운동 (상복부운동)

- 상복부/중복부 운동으로 특히 여성분들이 운동하기에 적합
(코어스프링이 등을 밀어올려 수월하게 운동이 가능/코어스프링 2개로 운동강도 조절)



2. 레벨업 복부운동

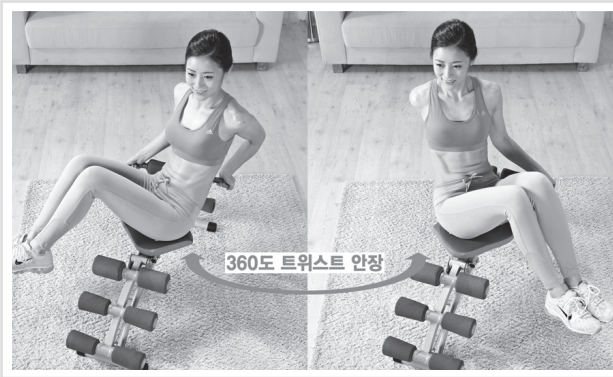
- 코어스프링 등받이를 고정하여 조금 더 강도가 높여 운동이 가능
레벨업 운동으로 강도를 높여 특히 남성분들이 운동하기에 적합



2. 운동방법

3. 트위스트 옆구리 운동

- 고정안장이 아닌 360도 회전되는 안장을 이용하여 몸을 좌우로 트위스트 하면서 하복부 및 하체 집중관리 운동이 가능 (하복부 및 다리, 허벅지 등)



4. 아랫배운동 (하복부운동)

-코어스프링 등받이를 이용하여 다리를 들어 올리는 동작으로 하복부 및 하체 집중관리 운동이 가능



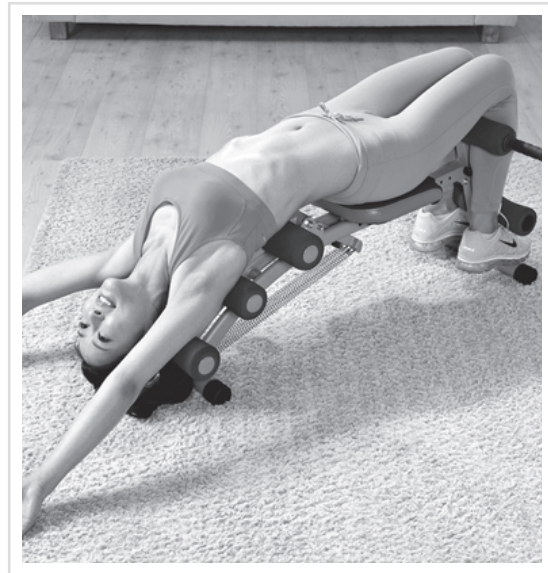
5. 푸쉬업바 운동

- 제품의 손잡이를 이용하여 푸쉬업 운동이 가능/가슴,팔,등, 허리의 전신운동 효과



6. 거꾸리 운동(스트레칭)

- 등받이를 이용하여 거꾸리 운동과 스트레칭가능



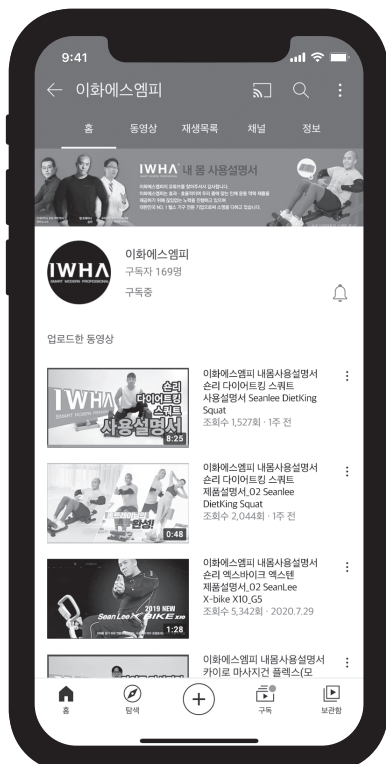
IWHA

SMART
MODERN
PROFESSIONAL

MODEL NO. WC-826

sean lee WONDER CORE

손리 다이어트킹 원더코어



이화에스엠피 유튜브 채널

스마트 폰으로 QR코드를 스캔 하시면
좀더 쉽게 조립하실 수 있게 조립설명
영상과 다양한 사용 및 운동 방법 영상을
무료로 제공해 드리고 있습니다.





MEMO

품질보증서

본 제품의 품질 보증 기간은 제품 구입일로부터 산정되므로 반드시 구입일자를 기재해 주시기 바랍니다.

제품명	손리 다이어트킹 원더코어 (WC-826)	구입일	년	월	일
모델명		구매자명			
주소					

제품 보증 기간은 구매 후 1년 입니다.

보증내용 >

- 본 제품을 보증기간(구입일로부터 1년) 내에 사용설명서 및 주의사항 등에 의한 정상상태에서 고장이 생길 때에는 무상수리해드립니다.
- 본 제품은 보증기간이 경과된 후에 발생한 고장에 대해서는 실비로 수리해 드립니다.
- 고장이 생겼을 시에는 구입처 또는 사후 대행점에서 수리를 받으십시오.
- 다음의 경우에는 무상서비스 기간내라도 요금이 부과될 수 있습니다.
반드시 사용설명서를 읽고 사용해 주십시오.
 - 가 사용자의 잘못으로 인한 고장일 경우
 - 나 화재, 수해 등의 천재지변으로 인한 고장일 경우
 - 다 설치 후 이동 수송으로 인한 고장일 경우
 - 라 구입하신 대리점 또는 서비스기사 이외의 사람이 수리하여 제품의 변경 및 손상을 입혔을 경우

고객센터 >



02-587-0233 (FAX) 02-587-0843

상담시간 : 09:30~17:30 (점심시간 : 12:00~13:00 | 주말/공휴일 휴무)

IWHA®

SMART MODERN PROFESSIONAL

(주)이화에스엠피



(주)이화에스엠피

☎ 고객상담 및 서비스

02-587-0233

상담시간 : 평일 09:30~17:30 (점심시간 : 12:00~13:00)

www.iwhasmp.com