

Genius WONDER[®] Core



Wonder Core Genius フィットネスツールボックス 取扱説明書

- ◆ 説明書をよくお読みいただき、指示に従って正しくご使用ください。
- ◆ お読みいただいた後は、いつでも確認できるように大切に保管してください。
- ◆ 本製品を他者に譲渡する際は、必ず取扱説明書を添付し、安全に使用できるようにしてください。



Available on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play

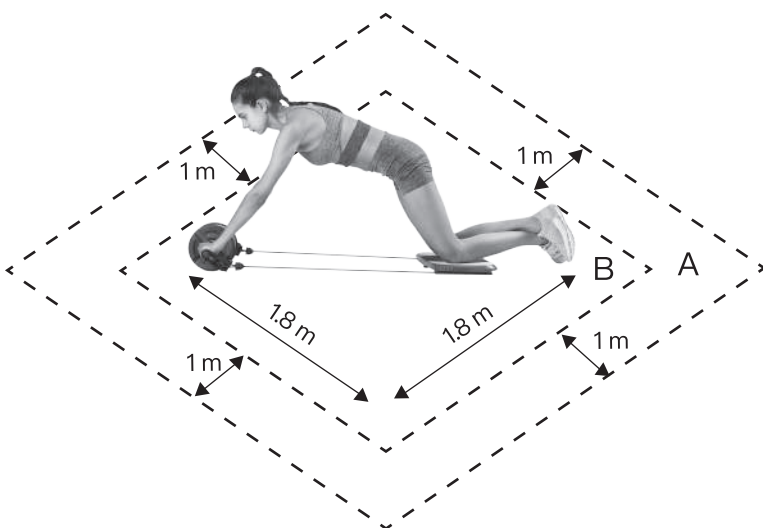
もくじ

安全上のご注意	1-2
付属品の詳細	2
使用方法	3-9
専用アプリ	10
収納/メンテナンスとお手入れ	10

安全上のご注意

- 使用前に「安全上のご注意」をよくお読みいただき、正しくご使用ください。
- 以下の注意事項を必ず守ってください。

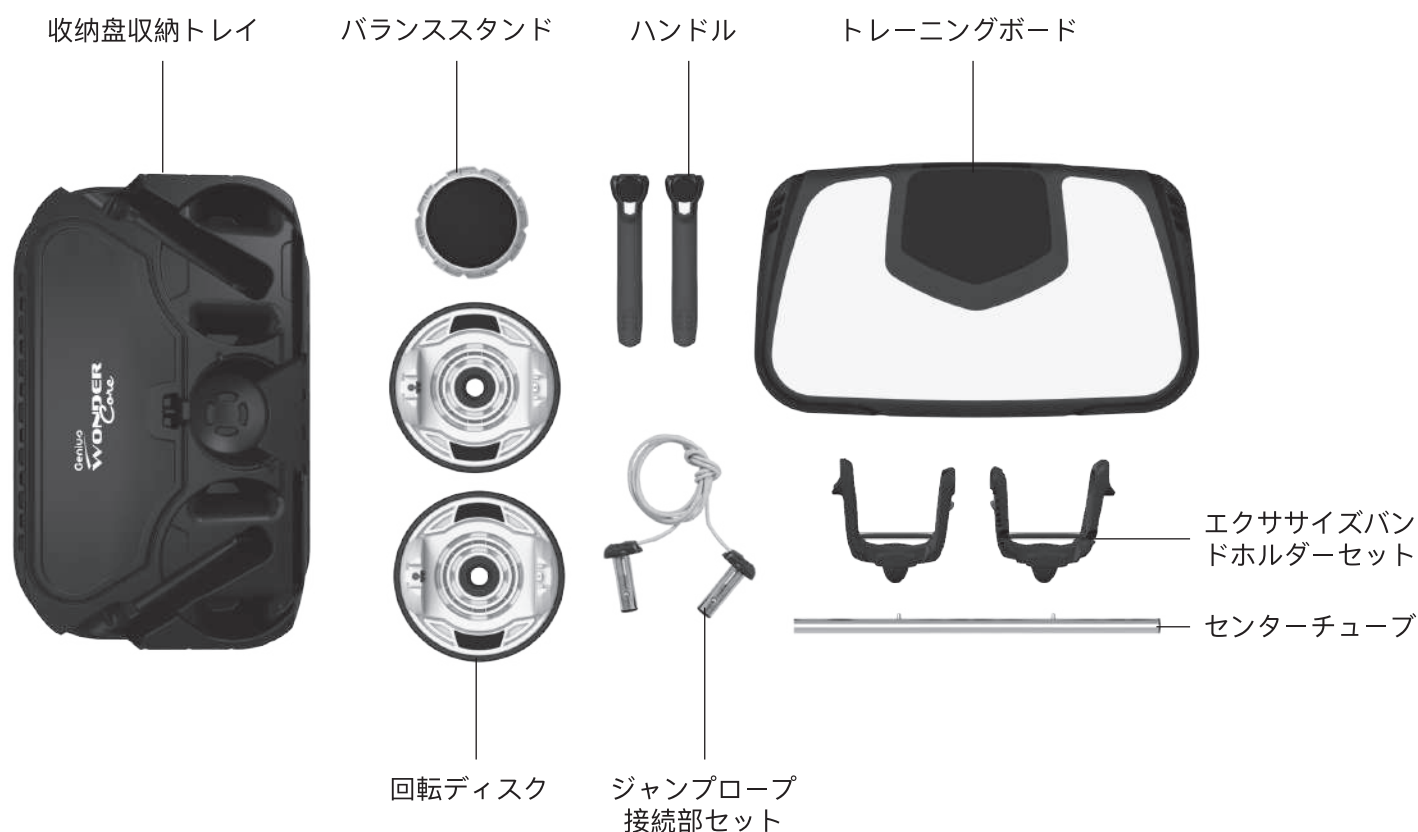
⚠ 警 告	
! 確認事項	本製品を使用する際、体調が優れない場合は、すぐに使用を中止し、医師に相談してから指示に従って再度使用してください。
	安全のため、使用前に製品に破損や摩耗がないか確認してください。特にネジ、固定ベルト、トレーニング板などの部品に注意してください。亀裂や破損がある場合は、すぐに使用を中止してください。初めて本製品を使用する際は、1日の使用時間を30分以内にしてください。過度な運動は怪我を引き起こす恐れがあります。
	不正な使用姿勢は運動による怪我を引き起こす可能性があります。運動傷害を避けるために、説明書に従って正しい姿勢で使用してください。
	運動中に体調に異常を感じた場合、すぐに使用を中止し、運動による怪我を防いでください。
	食後は使用しないでください(食後1時間以上経ってから使用してください)。
	飲酒後や体調不良の際は使用しないでください。事故を防ぐためです。
	本製品は適切な場所で使用してください。
	本製品は平らで安定した場所で使用してください。転倒や事故を防ぐためです。
	運動時には適切な服装を着用してください。怪我や事故を防ぐためです。長髪の方は、使用前に髪をまとめてください。運動中に髪が引っ張られないようにするためです。
	運動前にウォーミングアップを行って、運動傷害を予防してください。
	「使用方法」の章をよく読んで、図に従って器具を操作してください。
	使用後は付属品を取り外して収納し、お子様の手の届かない場所に保管してください。事故を防ぐためです。
	本製品を使用する際は、運動範囲(下図B)を確保し、周囲に1メートルの自由空間(下図A)を確保してください。運動中は周囲の物や人、ペットとの安全距離を保ってください。



⚠ 警告

子供の使用禁止	本製品は、大人の監督がない場合、子供が使用することを禁止します。怪我の原因となる恐れがあります。
	使用中は、子供やペットを近づけないでください。怪我の原因となる恐れがあります。
 本製品を分解は禁止	本製品の改造や修理は絶対に行わないでください。使用不良や事故の原因となる恐れがあります。製品に不具合がある場合は、カスタマーサポートチーム(0754-81888976)にご連絡ください。
 確認事項	使用前に、固定ベルトが確実に取り付けられていることを確認し、事故のリスクを減らしてください。
 禁止事項	本製品を他の用途に使用しないでください。倒壊や破損、怪我の原因となる恐れがあります。
	取扱説明書に記載されていない方法で使用しないでください。怪我や事故の原因となる恐れがあります。
	2人以上で同時に使用しないでください。怪我や事故の原因となる恐れがあります。
	本製品は家庭用のみです。商業目的で使用しないでください。怪我や事故の原因となる恐れがあります。

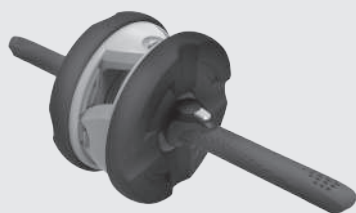
付属品の詳細



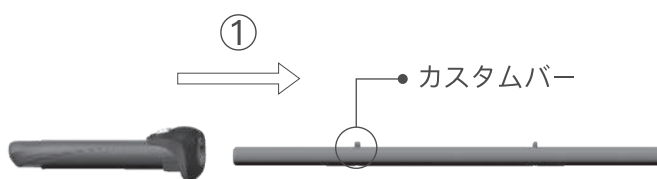
使用方法

01. 腹筋ローラーモード

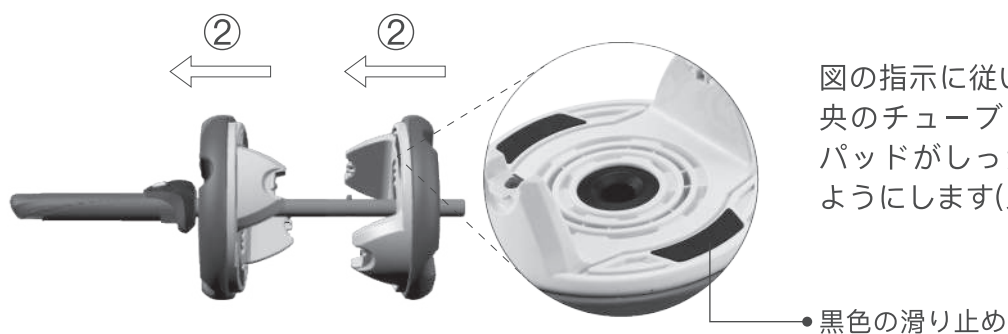
必要な付属品



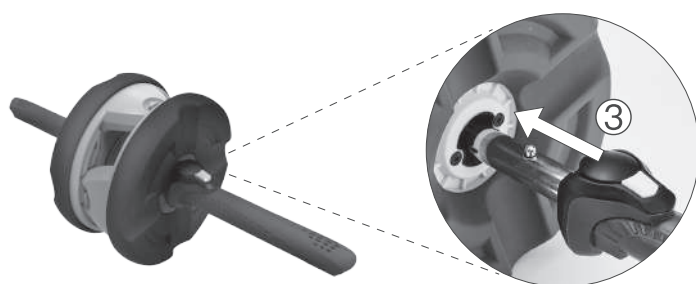
| 組立説明 |



まず、カスタムバーを中央のチューブの一端に取り付け、ハンドルを中央のチューブの底部にスライドさせ、緑色の固定カスタムバーを中央のチューブ上にしっかりと固定してください(ステップ 1)。

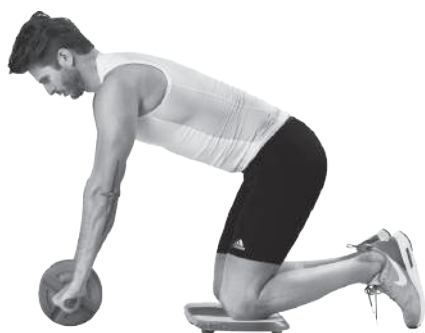


図の指示に従い、2つの回転ディスクを中央のチューブに取り付け、黒い滑り止めパッドがしっかりと適切な位置に収まるようにします(ステップ 2)。



もう一方のハンドルを取り付け、ハンドルを中央のチューブの底部にスライドさせ、緑色の固定カスタムバーを中央のチューブ上に確実に固定してください(ステップ 3)。

| 運動示範 |

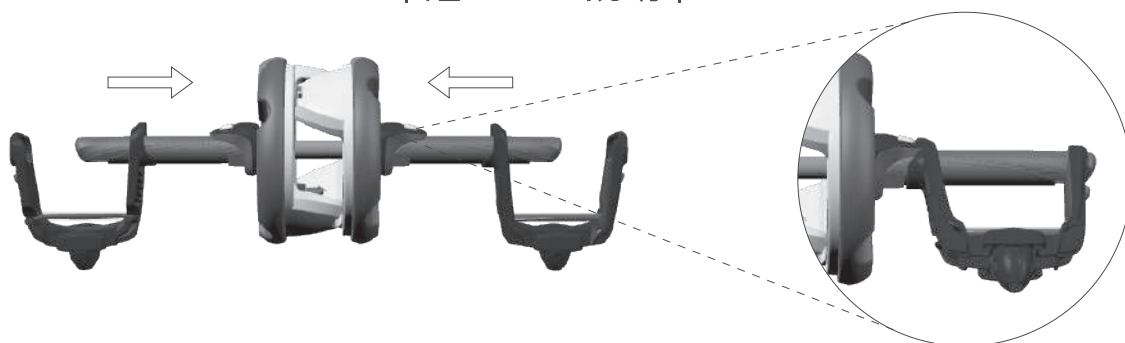


02. 腹筋ローラー補助バネモード

必要な付属品



| 組み立て説明 |



図のように、ラバーグリップを両側のハンドルに取り付けます。取り付ける際、赤色の固定部分を外側に向けて、しっかりと固定してください。赤色の固定部分がカチッと音を立てて固定されるまで押し込んでください。ラバーグリップを外す際は、赤色の固定部分を押し外します。



図のように、ラバーグリップを運動ボードの底部に取り付け、ラバーグリップが水平を保つようにしてください。

| 運動示範 |

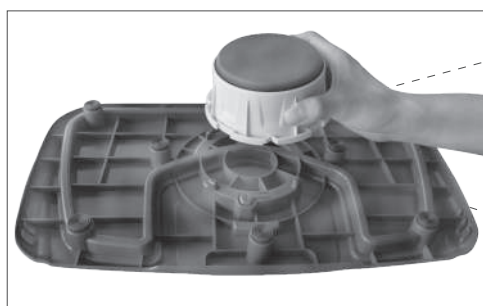


03. バランスボードモード

必要な付属品



| 組み立て説明 |



図の指示に従って、ハンドルと回転盤を組み立ててください。ハンドルの先端を赤いロックパーツが付いている側に向けて設置します。



●ロックパーツ

ハンドルを後ろに押し込み、しっかりと固定してください。「カチッ」という音が聞こえたら固定完了です。ハンドルを取り外す際は、赤いロックパーツを押しながら、ハンドルを前方に押し戻して取り外してください。

| 運動示範 |



04. 回転プッシュアップモード

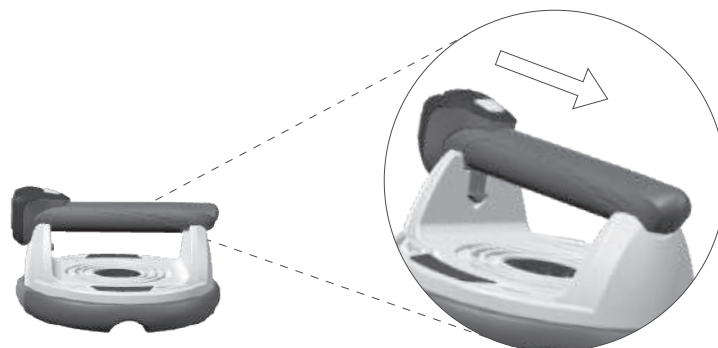
必要な部品



| 組み立て説明 |



図の指示に従って、ハンドルと回転盤を組み立ててください。ハンドルの先端を赤いロックパーツが付いている側に向けて設置します。



ハンドルを後ろに押し込み、しっかりと固定してください。「カチッ」という音が聞こえたら固定完了です。ハンドルを取り外す際は、赤いロックパーツを押しながら、ハンドルを前方に押し戻して取り外してください。

| 運動示範 |

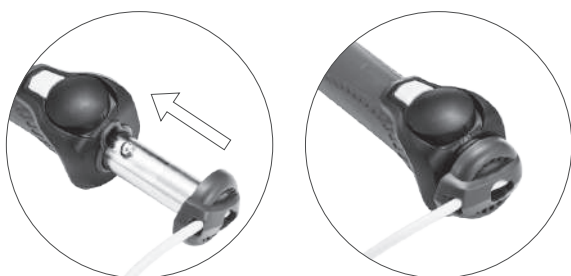


05. 縄跳びモード

必要な部品



| 組み立て説明 |



図の指示に従ってハンドルと縄跳びのジョイントを組み立ててください。ハンドルの緑色のロックパーツを縄跳びジョイントの溝に合わせて装着し、確実に固定します。ジョイントを取り外す際は、ハンドルの緑色のロックパーツを押してから、ジョイントを取り外してください。

| 運動示範 |



06. トレーニングチューブモード

必要な部品



| 組み立て説明 |



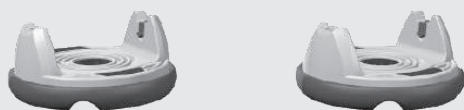
図の指示に従い、ハンドルをトレーニングチューブのホルダーに差し込みます。組み立て時は、赤色のロックパーツを外側に向け、しっかりとハンドルを固定してください。「カチッ」という音が聞こえたら固定完了です。取り外す際は、赤色のロックパーツを押しながら、ハンドルを引き抜いてください。

| 運動示範 |



07. ひねり回転モード

必要な部品



| 組み立て説明 |



組み立て不要です。2つの回転盤を地面に平らに置き、両足を置くのに適した間隔を調整します。

| 運動示範 |

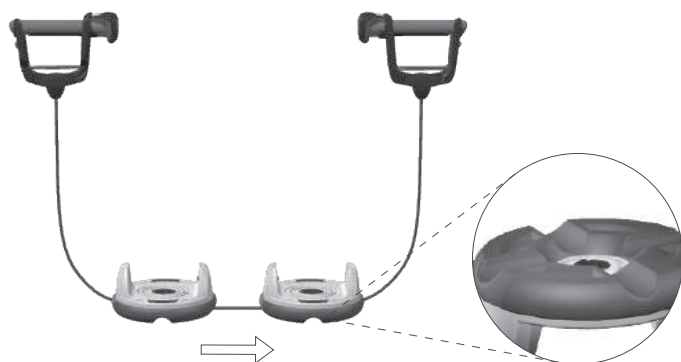


08. 全身運動モード

必要な部品

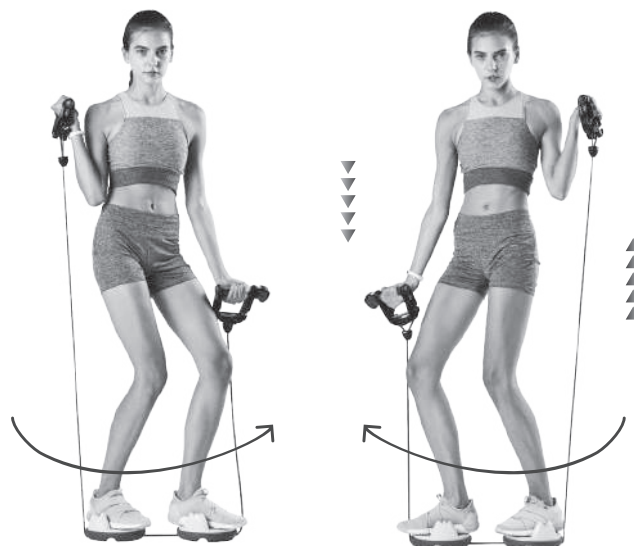


| 組み立て説明 |



ラバーチューブを2つの回転盤の底部の溝に通し、ラバーチューブをまっすぐに引いて平らに保ちます。

| 運動示範 |

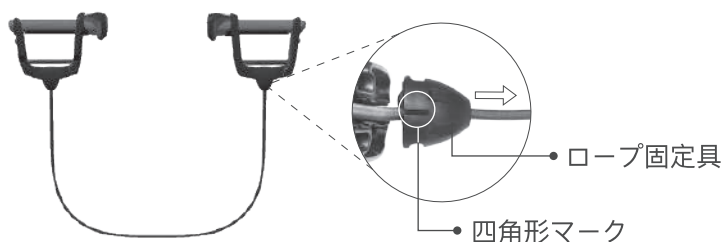


09. 握力トレーニングモード

必要な部品



| 組み立て説明 |



まずはトレーニングロープモードに組み立てます。図のように、一方の手でロープ固定具を押さえ、もう一方の手で四角形のマークがついた端のロープの張り具合を調整してから使用します。＊四角形のマークがついた端は手でロープの長さを調整できます。

| 運動示範 |

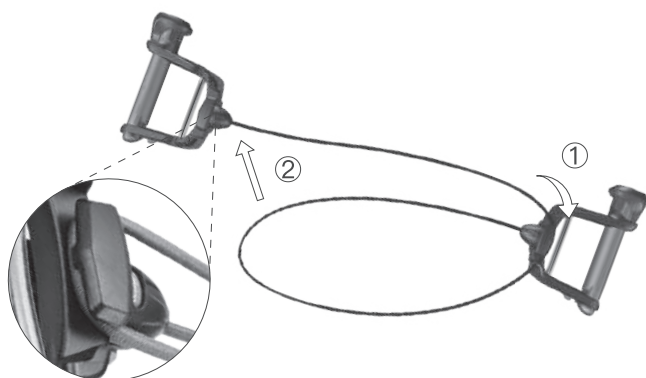


10. 胸部・背中引き締めモード

必要な部品



| 組み立て説明 |



図の通り、まずラチェットロープの約1/3の長さを右側のロープホルダーのフックに掛けます(ステップ1)。次に、残りのロープを左側のロープホルダーのフックに掛け、ロープをまっすぐにして平坦に保ちます(ステップ2)。

| 運動示範 |



専用アプリ

Wonder Core APP をダウンロードしてインストールします

Wonder Core APP をダウンロードしてインストールします
App StoreまたはGoogle Playで「Wonder Core」を検索する
か、専用アプリをインストールするためのQRコードを
スキャンしてください。



メンバーになる

インストールしたら、Wonder Core の
メンバーになる手順に従ってください。
Wonder Core でさまざまな楽しいワー
クアウトを始めましょう。



専用APP



使用方法



ぶんせきほうこく



オンラインコース

収納/メンテナンスとケア

収 納

使用しない場合、付属品は収納トレイに入れて保管してください。製品は子供の手の届かない場所に保管してください。

メンテナンスとケア

メンテナンス

1. 中性洗剤を水で薄め、布に湿らせて汚れを拭き取り、乾いた布で乾拭きしてください。
2. アルカリ性洗剤、希釈溶剤、揮発油などの溶剤は使用しないでください。

ケア / 点検

1. 高温、多湿、直射日光を避け、通気の良い清潔な場所に保管してください。
2. 長期間使用しない場合、使用前に必ず注意事項と製品が正常な状態であることを確認してください。
3. 製品が濡れた場合、滑り防止のために乾いた布で拭いてから使用してください。
4. 故障、異常、または操作上の問題が発生した場合は、当社にご連絡ください。

製品の廃棄処理

国によってリサイクル処理規則が異なるため、関連する処理規則をご確認ください。



仕 様

モデル	Wonder Core Genius WCG-91
サイズ (長さx幅x高さ)	59 x 39 x 13.7 cm
重量	約4 kg
材質	スチール、プラスチック (ABS、PP、EVA、TPR)
最大使用者体重	120 kg
製造業者 / 輸入業者	Wonder Core Co., Ltd.
原産国	台湾特許許諾、中国製
住所	台中市西屯区朝富路213号32階
カスタマーサービス (Whatsapp)	1(954)243 2260
Eメール	supportus@wondercore.com
ウェブサイト	www.wondercore.com

トレーニングチューブモード：最大伸長長さ 300 cm	
伸長長さと抵抗：	
37.5 N	最大伸長長さ 300 cm，抵抗の公差：+/- 5 N
胸部・背中トレーニングモード：最大伸長長さ 100 cm	
伸長長さと抵抗：	
62.5 N	伸長長さ 70 cm，抵抗の公差：+/- 5 N
82.5 N	伸長長さ 80 cm，抵抗の公差：+/- 5 N
95 N	伸長長さ 90 cm，抵抗の公差：+/- 5 N
110 N	伸長長さ 100 cm，抵抗の公差：+/- 5 N