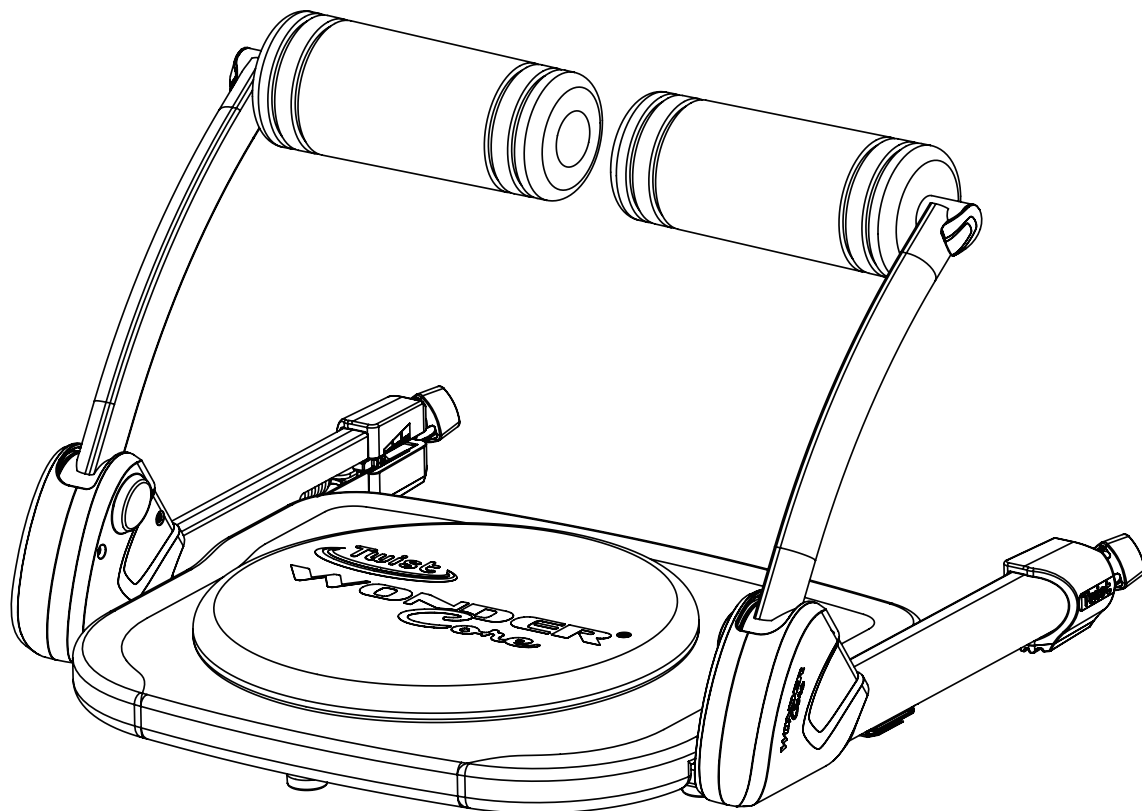


Twist WONDER[®] Core



Wonder Core Twist

核心扭腰塑身機

使用說明書

- ◆ 使用前請務必閱讀安全上的注意事項後正確使用
- ◆ 閱讀後請妥善保管以便隨時確認
- ◆ 本產品轉讓他人時，請務必附上本使用說明書

目錄

安全注意事項.....	1~2
開始使用.....	3
如何使用.....	4~5
維護與保養.....	6

安全注意事項

- 使用前請務必閱讀「安全注意事項」後正確使用
- 這裡所示之注意事項系記載有關安全之重要內容，請務必遵守
- 本產品符合德國GS安規標準



警告



請務必遵守

使用本產品時若身體不適，請立即停止使用，並諮詢醫生後，遵守醫生指示後再行使用。

為確保安全，每次使用前請先檢查產品是否損壞或磨損，特別是旋鈕、泡棉、螺絲及坐墊。如有裂痕或損壞，應立即停止使用。

警告：不正確的使用姿勢可能會產生運動傷害。為避免運動傷害，請依照說明書方式運動。剛開始使用本產品，一天請勿超過30分鐘，超荷鍛鍊可能會造成運動傷害。

運動中若感到任何異常或不適，請立即停止使用，以免造成運動傷害。

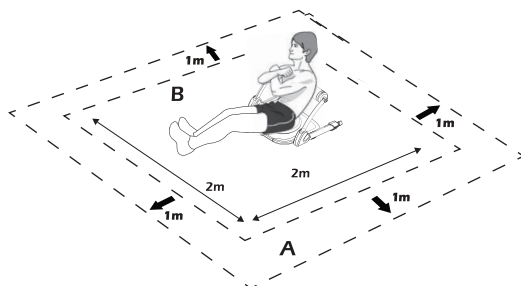
飲酒後請勿使用本產品，以免造成意外傷害。

飯後請勿使用本產品（餐後至少間隔一小時再使用），以免產生不適或意外。

本產品請置於合適場所，以免跌倒或造成傷害。

請在平坦且堅固的地板上使用本產品，以免跌倒或造成傷害。

使用本產品時請預留運動範圍B，並於四周預留1公尺的自由範圍A，運動時請確保與周遭物品、人員及寵物間的安全距離。



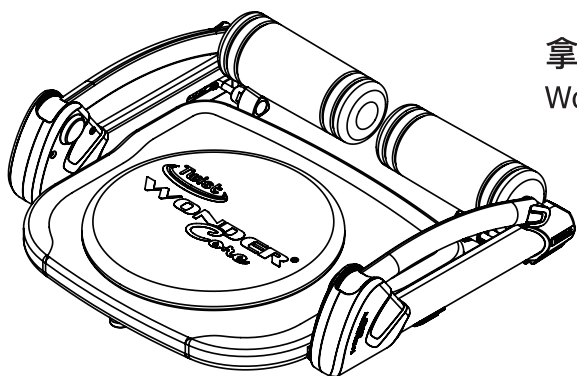
警告

 禁止兒童使用	無大人監督下，本產品禁止兒童使用，以免造成傷害。
	使用時，請勿讓兒童或寵物靠近，以免造成傷害。
 請勿拆解本產品	請勿自行修改或維修本產品，以免造成使用異常或發生意外。 若產品故障請聯絡客服團隊(04) 37048399。
 確認	使用前，請確認螺絲和旋鈕已確實定位，減少發生意外之風險。

注意

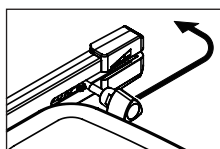
 請務必遵守	運動時請穿著合適衣物，以免受傷或發生意外。 若是長髮，使用前請先將頭髮綁好，以免運動中捲入背靠泡棉或造成拉扯。
	使用前請先熱身，以避免運動傷害。
	請詳閱「如何使用」章節，依說明圖示操作器材。
	使用扭腰模式運動時，雙手請握住把手保持平衡，以免跌倒或造成傷害。
	每次使用完，請將產品摺疊收納，以免兒童在無人監督情況下使用本產品。
 禁止	請勿將本產品用於其他用途，以免造成產品倒塌、損壞或受傷。
	請勿以說明書以外的方式使用本產品，以免造成受傷或意外。
	請勿兩人以上同時使用本產品，以免造成受傷或意外。
	本產品僅供家用，請勿將本產品作商業使用，以免造成受傷或意外。

開始使用



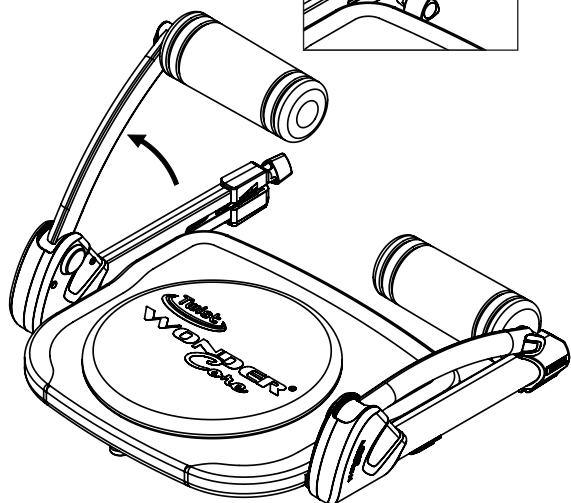
拿出 Wonder Core Twist

Wonder Core Twist 不需再組裝。

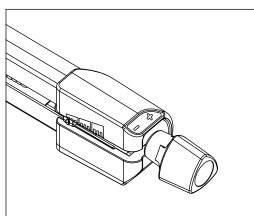


打開您的 Wonder Core Twist

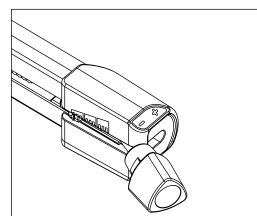
如左圖，抬起泡棉管，將旋鈕移動到後面。
另一側泡棉管做法相同。若旋鈕不能移動到後面，請鬆開旋鈕再次移動。



○ 正確旋鈕位置



× 錯誤旋鈕位置

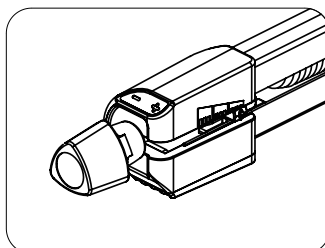
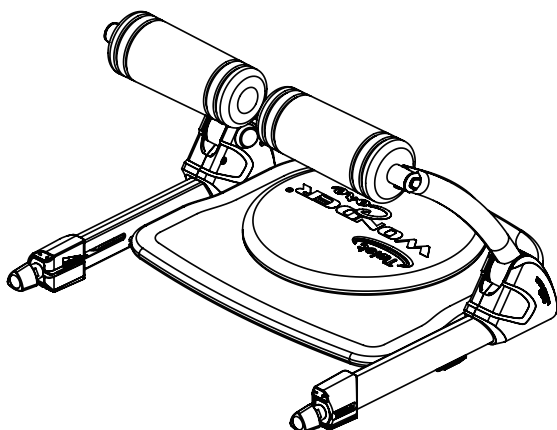


調整阻力

您可以轉動旋鈕來調整阻力。

順時針方向轉動旋鈕，增加阻力。

逆時針方向轉動旋鈕，減少阻力。



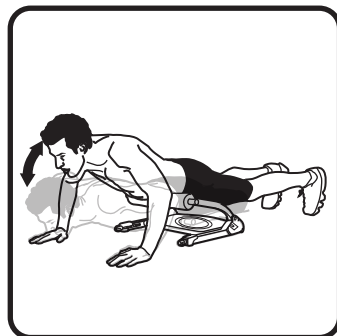
注意事項：阻力指針可顯示多段的阻力設定，如果您覺得左右兩邊的阻力不平衡，請檢查設定，讓左右兩邊的阻力一致。

如何使用

基礎運動



仰臥起坐運動



伏地挺身運動



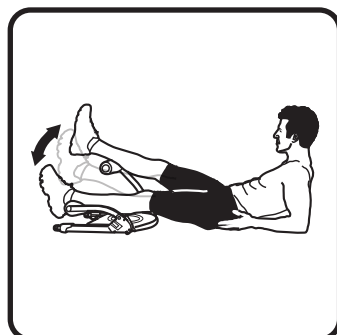
前臂&二頭肌



三頭肌



挺腰抬臀



交叉踢腿



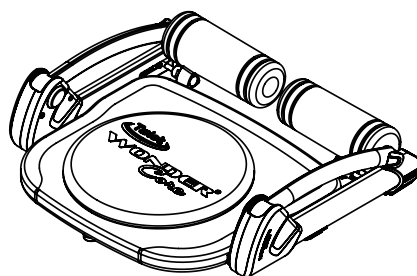
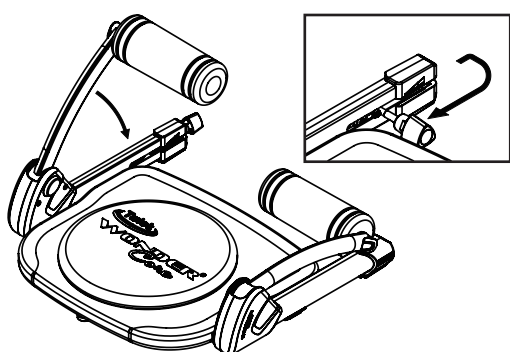
抬腿收腹



腳踏車運動

進階鍛鍊 Wonder Core Twist

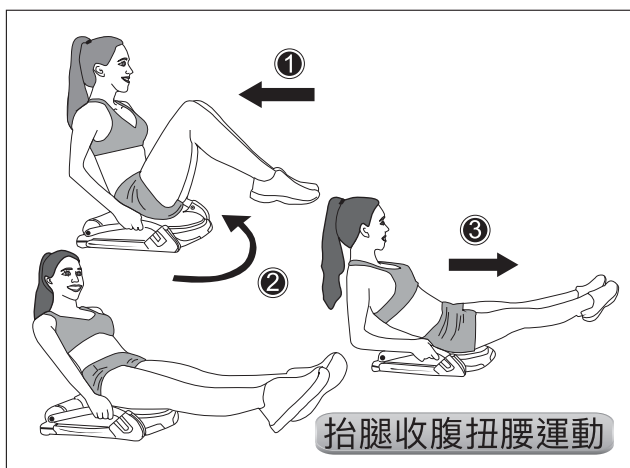
- ◆ 在進行扭腰運動前，請摺疊收起兩邊泡棉管。首先稍微抬起泡棉管，然後將旋鈕鬆開移動到內側，如果旋鈕太緊，請逆時針減少阻力並再試一次。



現在可以進行扭腰運動了。

進階核心扭腰運動

加強核心訓練



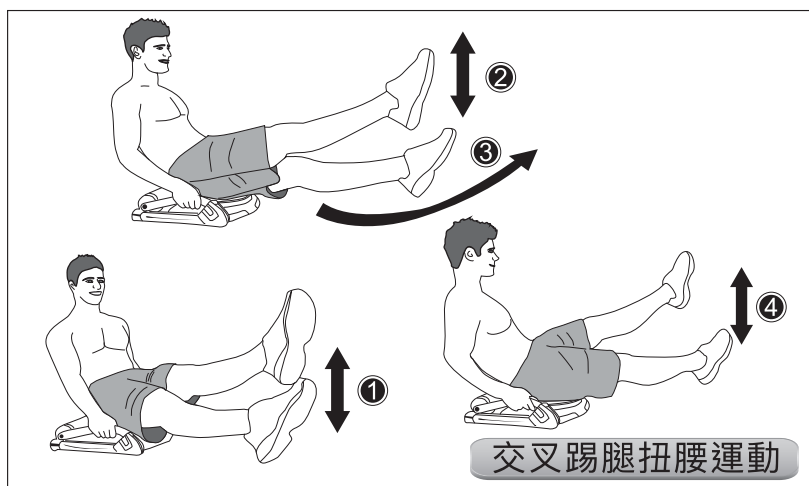
抬腿收腹扭腰運動



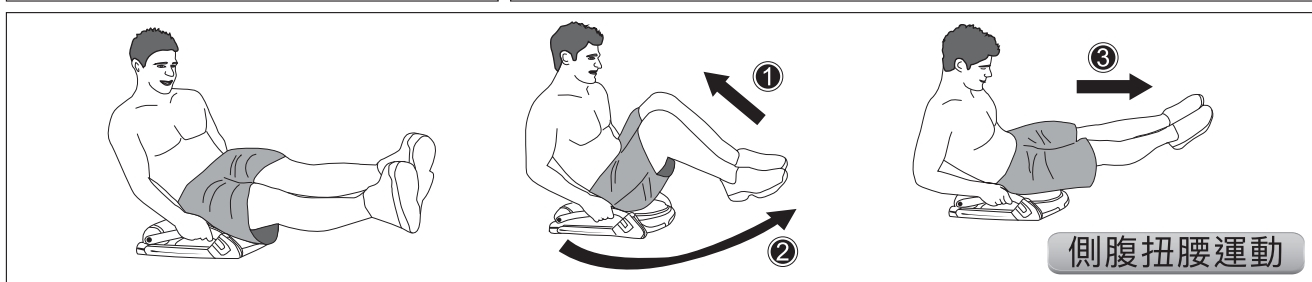
抬腿扭腰運動



扭腰擺動運動



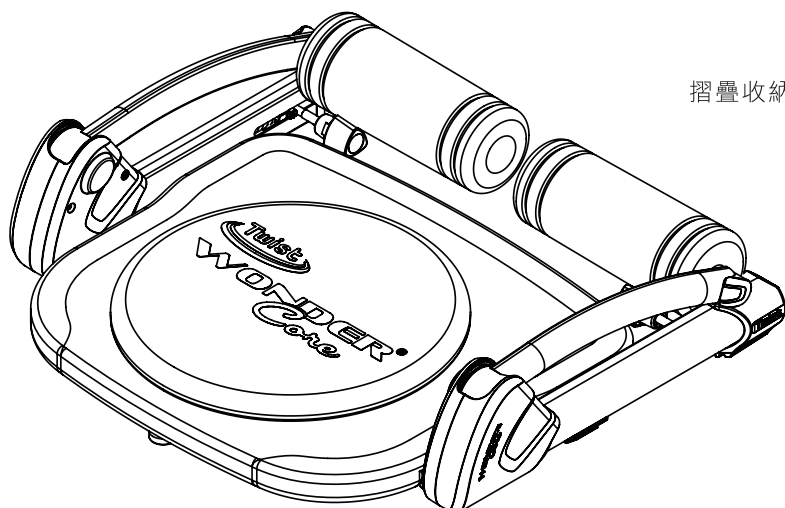
交叉踢腿扭腰運動



側腹扭腰運動

維護與保養

- ◆ 請避免高溫、潮濕或陽光直射，收納放置於通風良好的乾淨場所。
- ◆ 未使用時請摺疊收納，並放置於孩童觸碰不到之處。



摺疊收納方法請參考P.5圖示

維護

- 1.若有髒污，請將中性清潔劑加水稀釋，以抹布沾濕仔細擦拭後，再用乾布仔細擦乾。
- 2.請勿使用鹼性清潔劑或稀釋溶劑、揮發油等溶劑，以免傷害本產品。

保養 / 檢查

- 1.若一段時間未使用，運動前請務必確認注意事項及本產品為正常狀態再使用。
- 2.不慎弄濕本產品時，為避免打滑，請以乾布擦乾後使用。
- 3.發生故障、異常或任何操作問題情況，請與客服團隊聯繫(04) 37048399。
- 4.若有任何不清楚的地方，請洽客服團隊(04) 37048399。

產品汰舊處理

因各地回收處理管理條例不同，請查閱相關處置法規。



規格

型 號：WCT-62

尺 寸：使用時：55.3 x 55.7 x 35 cm / 折疊後：51 x 55.7 x 12.5 cm

重 量：約 6.6 公斤

材 質：鋼 / ABS丙烯腈 / 丁二烯 / 苯二烯共聚物 / PP聚丙烯 /
TPR熱塑性橡膠 / PA尼龍 / 泡棉

最大載重：120 kg

委製商/進口商：萬達康股份有限公司

製 造 地：台灣專利授權，中國大陸製造

聯絡地址：407 台中市西屯區朝富路213號32F

客服電話：04-37048399

E-mail：service@wondercore.com.tw

Website：www.shopwonder.com.tw