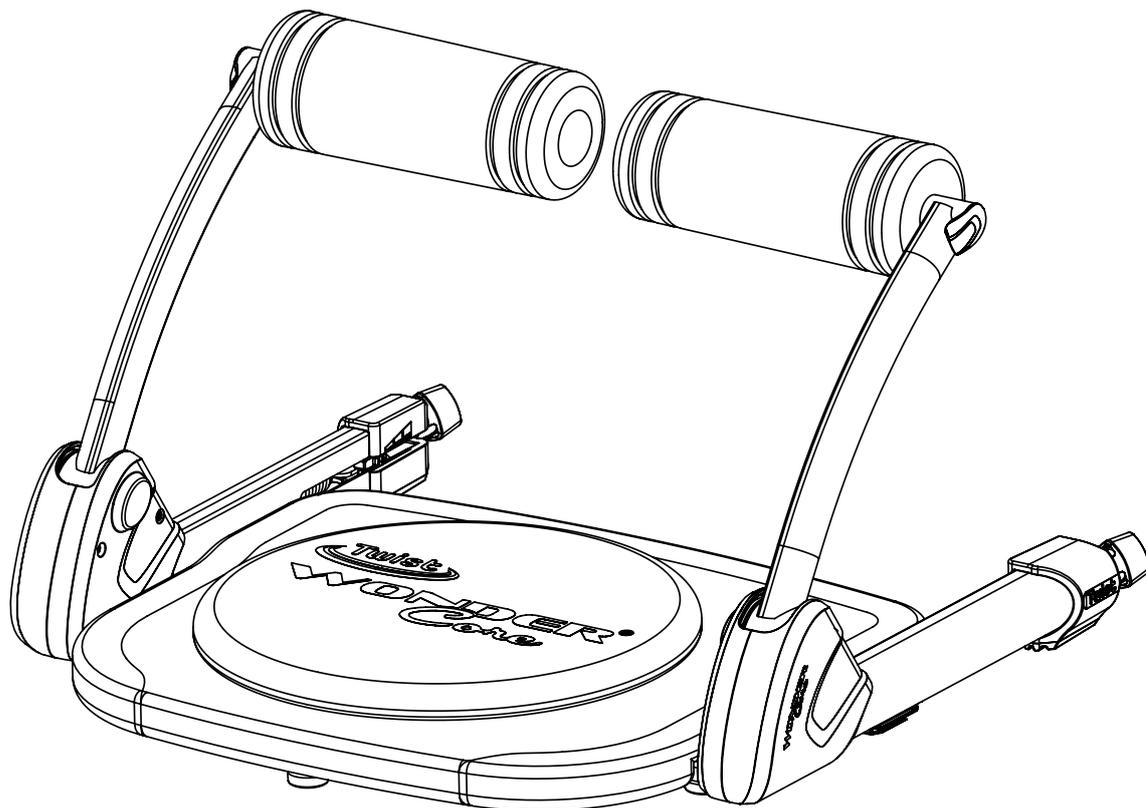


Twist WONDER[®] Core



Wonder Core Twist

核心扭腰塑身机

使用说明书

- ◆ 使用前请务必阅读安全上的注意事项后正确使用
- ◆ 阅读后请妥善保管以便随时确认
- ◆ 本产品转让他人时，请务必附上本使用说明书

目录

| | |
|-------------|-----|
| 安全注意事项..... | 1~2 |
| 开始使用..... | 3 |
| 如何使用..... | 4~5 |
| 维护与保养..... | 6 |

安全注意事项

- 使用前请务必阅读「安全注意事项」后正确使用
- 这里所示之注意事项系记载有关安全之重要内容，请务必遵守
- 本产品符合德国GS安规标准



使用本产品时若身体不适，请立即停止使用，并咨询医生后，遵守医生指示后再行使用。

为确保安全，每次使用前请先检查产品是否损坏或磨损，特别是旋钮、泡棉、螺丝及坐垫。如有裂痕或损坏，应立即停止使用。

警告：不正确的使用姿势可能会产生运动伤害。为避免运动伤害，请依照说明书方式运动。刚开始使用本产品，一天请勿超过30分钟，超荷锻炼可能会造成运动伤害。

运动中若感到任何异常或不适，请立即停止使用，以免造成运动伤害。

饮酒后请勿使用本产品，以免造成意外伤害。

饭后请勿使用本产品（餐后至少间隔一小时再使用），以免产生不适或意外。

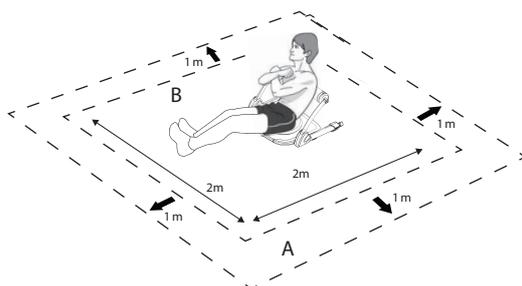
本产品请置于合适场所，以免跌倒或造成伤害。

请在平坦且坚固的地板上使用本产品，以免跌倒或造成伤害。

使用本产品时请预留运动范围B，并于四周预留1公尺的自由范围A，运动时请确保与周遭物品、人员及宠物间的安全距离。



请务必遵守



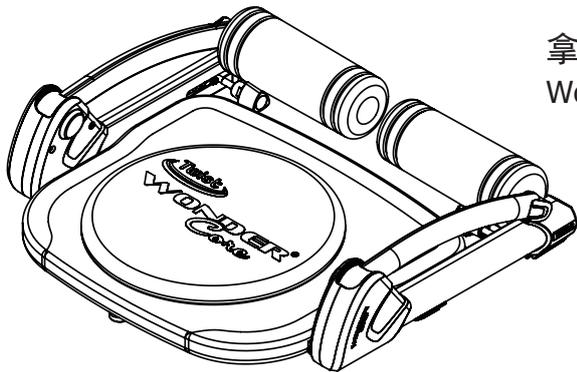
 警告

| | |
|--|--|
|  禁止儿童使用 | 无大人监督下，本产品禁止儿童使用，以免造成伤害。 |
| | 使用时，请勿让儿童或宠物靠近，以免造成伤害。 |
|  请勿拆解本产品 | 请勿自行修改或维修本产品，以免造成使用异常或发生意外。 若产品故障请联络客服团队 (0754) 87220959。 |
|  确认 | 使用前，请确认螺丝和旋钮已确实定位，减少发生意外之风险。 |

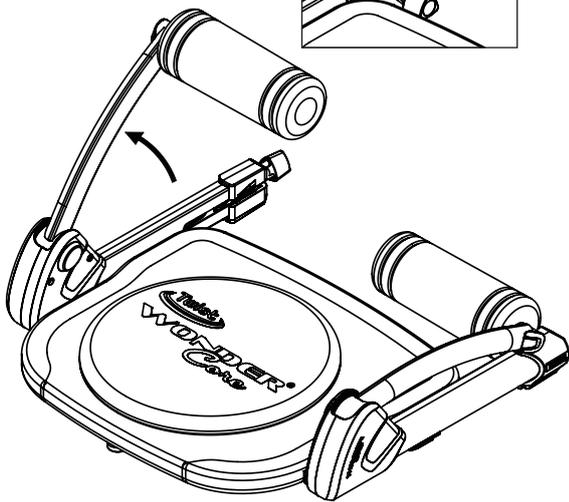
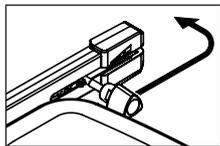
 注意

| | |
|--|--|
|  请务必遵守 | 运动时请穿著合适衣物，以免受伤或发生意外。 若是长发，使用前请先将头发绑好，以免运动中卷入背靠泡棉或造成拉扯。 |
| | 使用前请先热身，以避免运动伤害。 |
| | 请详阅「如何使用」章节，依说明图示操作器材。 |
| | 使用扭腰模式运动时，双手请握住把手保持平衡，以免跌倒或造成伤害。 |
| | 每次使用完，请将产品折叠收纳，以免儿童在无人监督情况下使用本产品。 |
|  禁止 | 请勿将本产品用于其他用途，以免造成产品倒塌、损坏或受伤。 |
| | 请勿以说明书以外的方式使用本产品，以免造成受伤或意外。 |
| | 请勿两人以上同时使用本产品，以免造成受伤或意外。 |
| | 本产品仅供家用，请勿将本产品作商业使用，以免造成受伤或意外。 |

开始使用



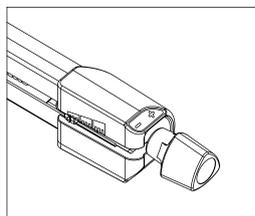
拿出 **Wonder Core Twist**
Wonder Core Twist 不需再组装。



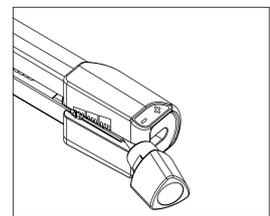
打开您的 **Wonder Core Twist**

如左图，抬起泡棉管，将旋钮移动到后面。
另一侧泡棉管做法相同。若旋钮不能移动到后面，请松开旋钮再次移动。

○ 正确旋钮位置

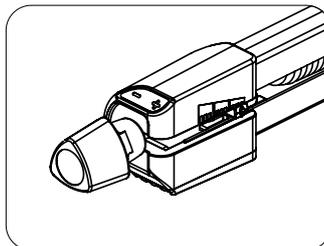
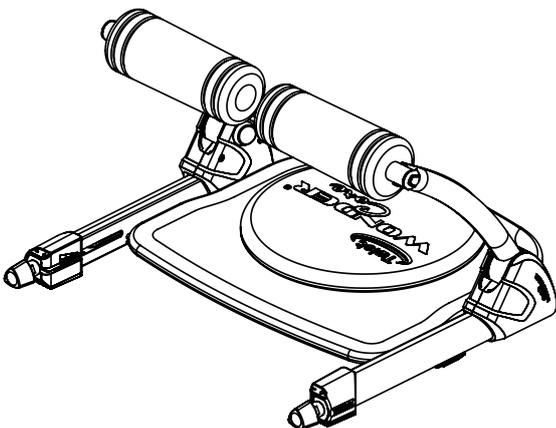


× 错误旋钮位置



调整阻力

您可以转动旋钮来调整阻力。
顺时针方向转动旋钮，增加阻力。
逆时针方向转动旋钮，减少阻力。



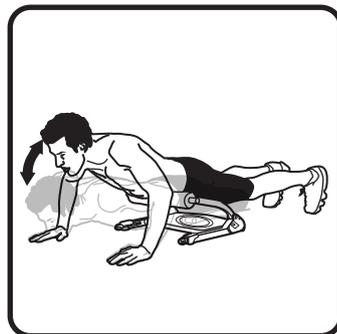
注意事项：阻力指针可显示多段的阻力设定，如果您觉得左右两边的阻力不平均，请检查设定，让左右的两边阻力一致。

如何使用

基础运动



仰卧起坐运动



伏地挺身运动



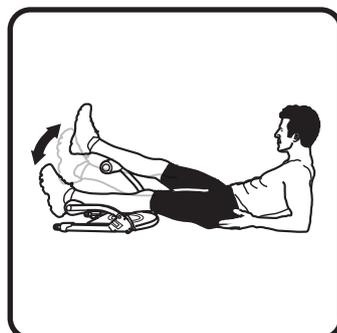
前臂&二头肌



三头肌



挺腰抬臀



交叉踢腿



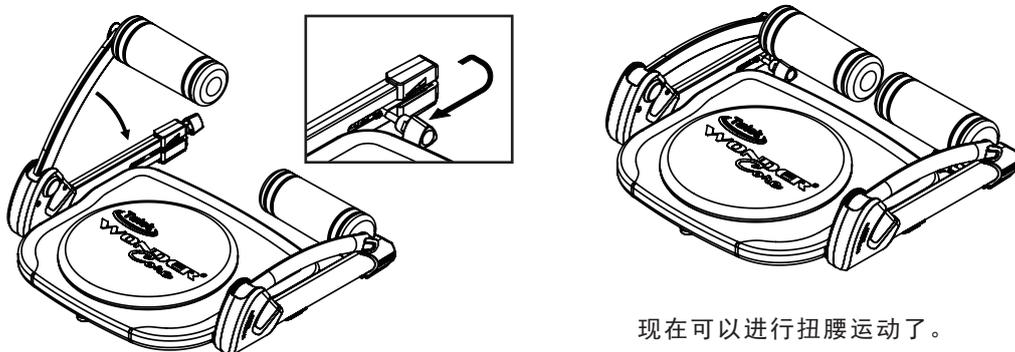
抬腿收腹



脚踏车运动

进阶锻炼 Wonder Core Twist

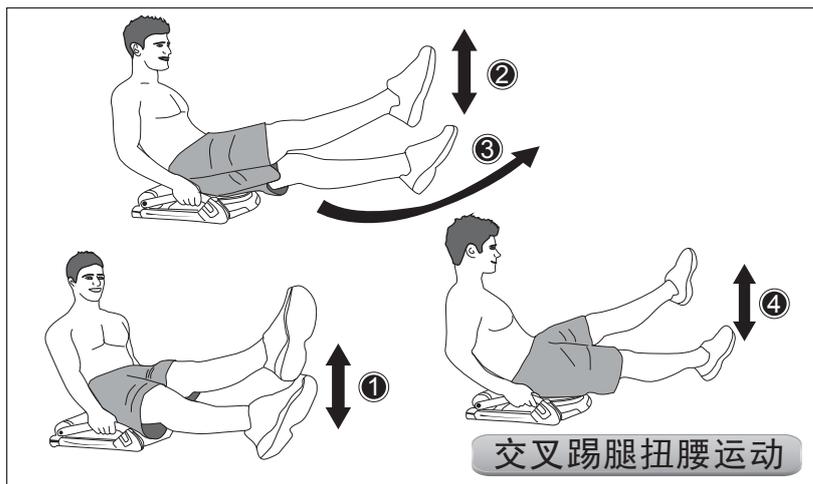
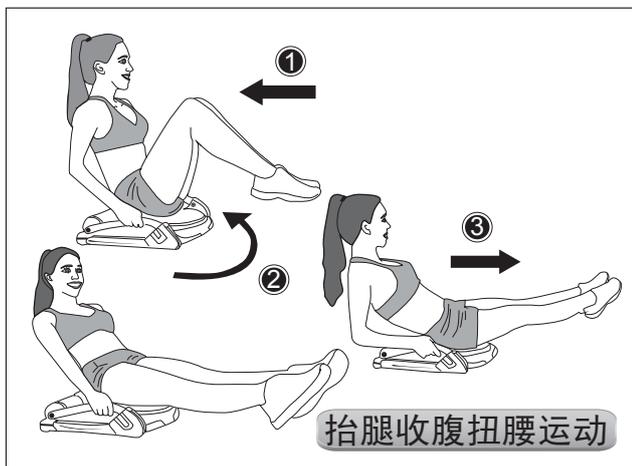
◆ 在进行扭腰运动前，请折叠收起两边泡棉管。首先稍微抬起泡棉管，然后将旋钮松开移动到内侧，如果旋钮太紧，请逆时针减少阻力并再试一次。



现在可以进行扭腰运动了。

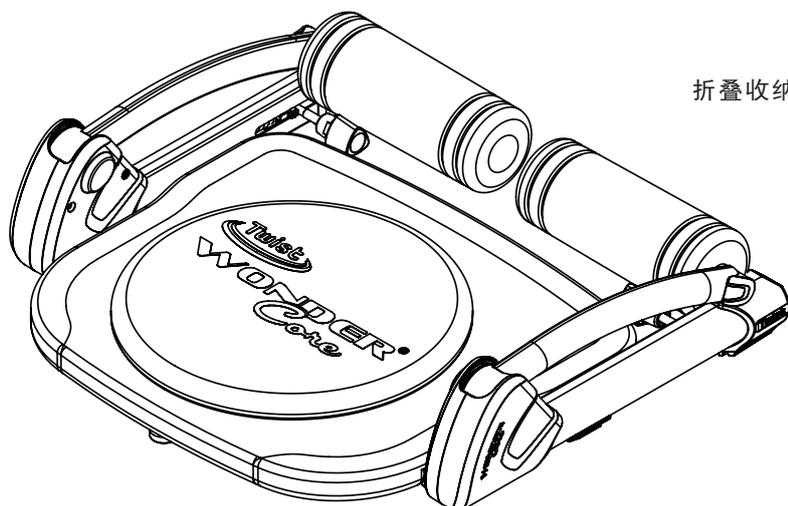
进阶核心扭腰运动

加强核心训练



维护与保养

- ◆ 请避免高温、潮湿或阳光直射，收纳放置于通风良好的干净场所。
- ◆ 未使用时请折叠收纳，并放置于孩童触碰不到之处。



折叠收纳方法请参考P. 5图示

维护

- 1.若有脏污，请将中性清洁剂加水稀释，以抹布沾湿仔细擦拭如果，再用干布仔细擦干。
- 2.请勿使用碱性清洁剂或稀释溶剂、挥发油等溶剂，以免伤害本产品。

保养 / 检查

- 1.若一段时间未使用，运动前请务必确认注意事项及本产品为正常状态再使用。
- 2.不慎弄湿本产品时，为避免打滑，请以干布擦干后使用。
- 3.发生故障、异常或任何操作问题情况，请与客服团队联系 (0754) 87220959。
- 4.若有任何不清楚的地方，请洽客服团队 (0754) 87220959。

产品太旧处理

因各地回收处理管理条例不同，请查阅相关处置法规。



规格

型 号 : WCT-62

尺 寸 : 使用时: 55.3 x 55.7 x 35 cm / 折叠后: 51 x 55.7 x 12.5 cm

重 量 : 约 6.6 公斤

材 质 : 钢 / ABS丙烯腈 / 丁二烯 / 苯乙烯共聚物 / PP聚丙烯 /
TPR热塑性橡胶 / PA尼龙 / 泡棉

最大载重 : 120 kg

总 代 理 : 汕头市万达康商贸有限公司

联系地址 : 广东省汕头市龙湖区珠业一街3号新丽大厦3楼

客服电话 : 0754-87220959

E-mail : service@wondercore.com.cn

Website : www.wondercore.com.cn