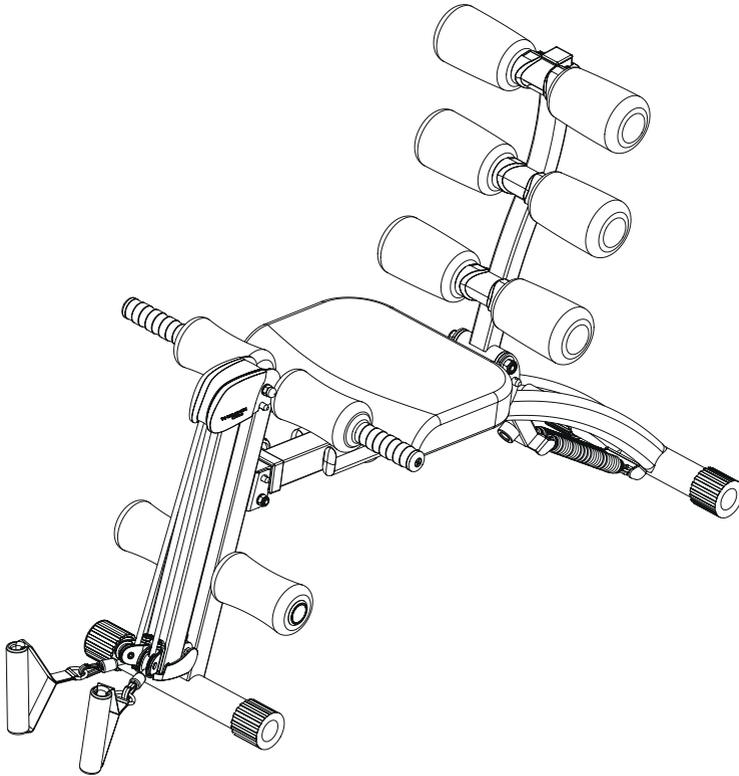


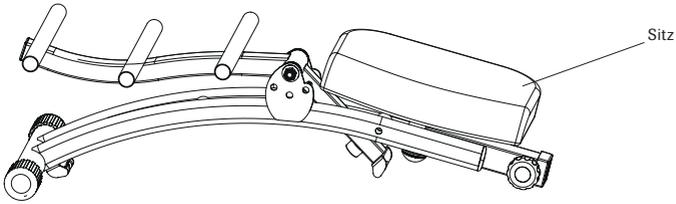
WONDER Core 2



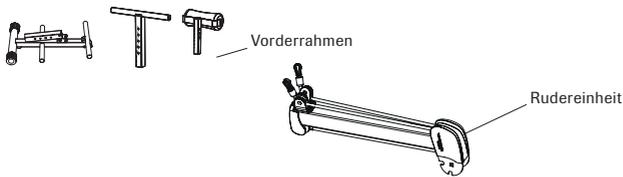
Gebrauchsanweisung

Zubehör

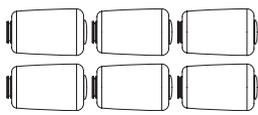
Hauptrahmen



Bestandteile



Zubehör



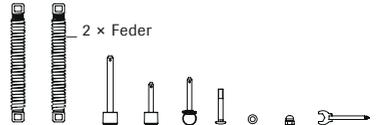
6 × Rückenpolster



2 × Rohrabdeckung



Griff



2 × Feder

Bolzen

Schraube

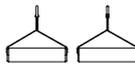
Beilagscheibe

Mutter

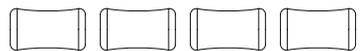
Schraubenschlüssel



6 × Konnektor vorne/hinten



2 × Ziehgriff



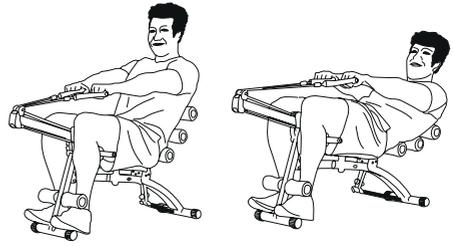
4 × Beinpolster

Verwendung

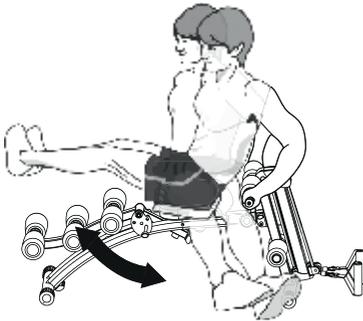
Sit Up



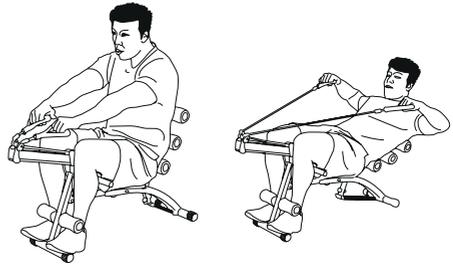
Sit Up



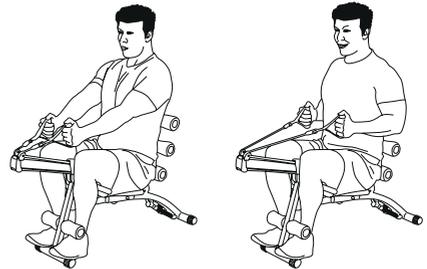
Drehung



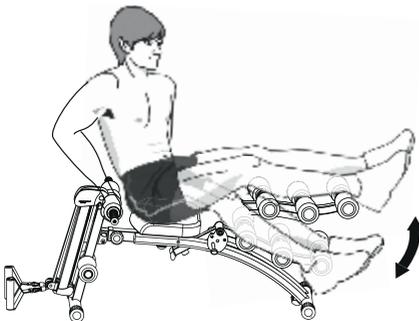
Rudern



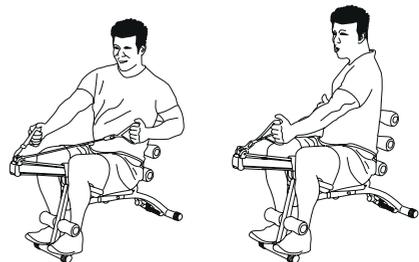
Rücken



Bauchmuskelpresse



Arme



GEBRAUCHSANWEISUNG

Sicherheitshinweise

- Bevor Sie das Gerät verwenden, lesen Sie bitte die „Sicherheitshinweise“, damit Sie es korrekt verwenden.
- Nachdem Sie die Bedienungsanleitung gelesen haben, bewahren Sie sie an einem sicheren Ort auf, sodass Sie jederzeit darin nachschlagen können.
- Wenn Sie das Gerät an Dritte weitergeben, legen Sie bitte unbedingt auch die Bedienungsanleitung bei.
- Lesen Sie bitte unbedingt die „Sicherheitshinweise“, bevor Sie das Gerät verwenden.
- Die hierin angeführten Sicherheitshinweise sind wichtig für die sichere Verwendung des Geräts.
- Dieses Gerät erfüllt EN 957 Teil 2 Klasse H (H = Inland)

Warnung



Unbedingt einzuhaltende Warnhinweise

- Dieses Produkt ist für gesunde Personen geeignet und konzipiert. Konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie dieses Produkt verwenden.
- Achtung: Überprüfen Sie für Ihre eigene Sicherheit Ihr Gerät regelmäßig und vor jeder Verwendung auf Beschädigung und Abnutzung, insbesondere bei dem Sitz, den Federn, Schrauben, Seilen und Griffen. Wenn Sie fehlende oder beschädigte Teile, Kerben, Schnitte, Kratzer oder Furchen bei dem Wonder Core feststellen, verwenden Sie das Gerät nicht weiter.
- Achtung: Eine falsche Körperhaltung kann zu Verletzungen führen. Um Verletzungen zu vermeiden, beachten Sie die Sicherheitshinweise in dieser Bedienungsanleitung. Wenn Sie den Wonder Core das erste Mal verwenden, ist eine maximale Verwendungszeit von 30 Minuten pro Tag empfehlenswert. Übermäßiges Training kann möglicherweise Muskelschmerzen verursachen.
- Achtung: Wenn Sie eine Feder einsetzen oder entfernen, stellen Sie immer sicher, dass Sie die Sitzlehne mit dem langen Bolzen fixieren.
- Hören Sie sofort mit dem Training auf, wenn Sie während des Trainings ein seltsames Gefühl oder Unbehagen im Körper spüren. Es besteht die Gefahr von Gesundheitsschäden.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, nachdem Sie Alkohol getrunken haben. Dies kann sonst Unfälle verursachen oder zu körperlichen Beschwerden führen. Befolgen Sie deswegen bitte unbedingt diesen Warnhinweis.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht direkt nach dem Essen. (Trainieren Sie erst eine Stunde nach dem Essen wieder.) Dies kann sonst Unfälle verursachen oder zu körperlichen Beschwerden führen. Befolgen Sie deswegen bitte unbedingt diesen Warnhinweis.
- Platzieren Sie das Gerät an einem Ort, der für Training geeignet ist. Wenn der Ort nicht geeignet ist, kann dies verursachen, dass Sie nach hinten fallen oder verletzt werden.
- Platzieren Sie das Gerät auf einem waagrechten und stabilen Boden. Wenn der Ort nicht geeignet ist, kann dies verursachen, dass Sie nach hinten fallen oder verletzt werden.
- Wenn Sie die Rudereinheit verwenden, halten Sie eine Fläche von 100 cm rund um das Gerät auf allen Seiten frei von Hindernissen, Kindern, Umstehenden und Haustieren.
- Bevor Sie das Gerät verwenden, stellen Sie sicher, dass alle Bolzen richtig angebracht sind und nicht leicht herauskommen.



Verwendung durch Kinder verboten!

- Erlauben Sie niemals Kindern, dass sie das Gerät unbeaufsichtigt verwenden. Dies kann zu Verletzungen führen.
- Erlauben Sie Kleinkindern und Haustieren nicht, dass sie sich in Ihrer Nähe aufhalten, wenn Sie das Gerät verwenden.



Nicht auseinandernehmen!

Reparieren das Gerät auf keinen Fall selbst und nehmen Sie keine Veränderungen daran vor. Dies kann zu abnormen Bewegungen oder zu Unfällen führen. Kontaktieren Sie den Fachhändler bei Störungen oder Schäden.



Überprüfen!

Bevor Sie das Gerät verwenden, stellen Sie bitte sicher, dass die Schrauben und Griffe fest angebracht sind. Dies kann sonst zu Unfällen wie etwa zu Stürzen nach hinten oder zu einer Beschädigung führen.

**Unbedingt einhalten!**

- Tragen Sie bitte geeignete und passende Sportbekleidung während der Verwendung des Geräts. Dies kann sonst zu Verletzungen und Unfällen führen. Wenn Sie lange Haare haben, binden Sie sie bitte vor jeder Verwendung zusammen. Sonst verfangen sie sich möglicherweise in den Schaumstoffpolsterrollen.
- Wärmen Sie sich bitte vor dem Training auf. Wenn Sie trainieren, ohne sich aufzuwärmen, wird dies Ihren Körper belasten.
- Wenn Sie im Drehmodus trainieren, halten Sie sich bitte unbedingt am Griff fest. Sie könnten sonst herunterfallen oder verletzt werden.
- Entfernen Sie nach jeder Verwendung die Federn und klappen Sie das Gerät zusammen, um eine unbeaufsichtigte Verwendung des Geräts durch Kinder zu vermeiden.

**Verboten**

- Verwenden Sie dieses Gerät ausschließlich für seinen vorgesehenen Zweck. Dies kann sonst einen Sturz, eine Beschädigung, eine Fehlfunktion oder eine Verletzung verursachen.
- Verwenden Sie ausschließlich Trainingsmethoden, die in dieser Bedienungsanleitung angeführt werden. Dies kann sonst Unfälle und Verletzungen verursachen.
- Lassen Sie nicht 2 Personen gleichzeitig das Gerät verwenden. Dieses Gerät ist für die Verwendung durch eine einzelne Person konzipiert. Dies kann sonst Unfälle und Verletzungen verursachen.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht für geschäftliche Zwecke, wo eine große Anzahl an Personen das Gerät verwenden könnte. Dieses Gerät auf die allgemeine Verwendung im Haushalt beschränkt. Dies kann sonst Unfälle und Verletzungen verursachen.
- Wenn Sie das Gerät verwenden, geben Sie Ihre Hände nicht hinter die Rückenlehne oder unter den Sitz.

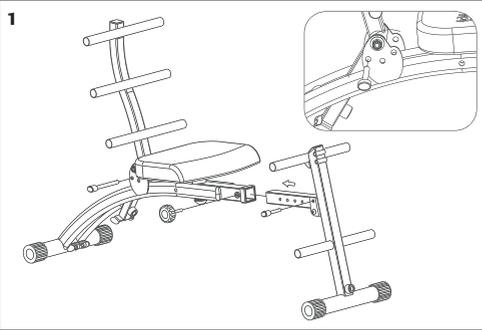
Funktionen

VIELEN DANK, DASS SIE SICH FÜR DEN WONDER CORE ENTSCIEDEN HABEN, DIE REVOLUTIONÄRE NEUE METHODE, UM IHREN RUMPF ZU STÄRKEN UND EINEN TOLLEN, SEXY WASCHBRETTBAUCH ZU BEKOMMEN, DEN SIE SCHON IMMER WOLLTEN!

- Mit dem Wonder Core trainieren Sie mit jeder Hebe- und Senkbewegung mit Widerstand. Mit der doppelten Widerstandseinstellung erhalten Sie den doppelten Trainingseffekt in der Hälfte der Zeit!
- Der Wonder Core ermöglicht einen vollen Bewegungsradius von 90 Grad. Das bedeutet, dass Sie Ihre unteren, mittleren und oberen Bauchmuskeln getrennt trainieren können. Ein umfangreicherer Bewegungsradius ermöglicht einen viel strafferen Rumpf!
- Der Wonder Core ist perfekt auf Ihr Fitnessniveau einstellbar! Sie erhalten das ideale Widerstandsniveau bei jedem Senken und Sie erhalten die ideale Stütze bei jedem Heben, genau auf Ihr Fitnessniveau angepasst. Dies bedeutet, dass wirklich jeder damit trainieren kann!
- Sie können Ihre Fettpölsterchen loswerden, da der Wonder Core über eine Drehfunktion verfügt, und Sie dadurch Ihren gesamten Rumpf trainieren können!
- Das Beste dabei ist, dass Sie bei dem Wonder Core in einer äußerst bequemen Position sitzen und Ihr Kopf und Nacken während der gesamten Bewegung vollständig gestützt wird.
- Die dicken Schaumstoffpolster massieren während Ihres Trainings angenehm Ihren gesamten Rücken. Dies fühlt sich sehr angenehm an und belebt Ihre Wirbelsäule und Ihren Rücken. Dadurch werden Sie sich nach dem Training wundervoll entspannt fühlen!
- Der Wonder Core wirkt auch sehr gut gegen Rückenschmerzen! Durch sein ergonomisches Bogendesign können Sie Ihren Rücken vollständig dehnen. Sie werden sich schon beim einfachen Liegen auf dem Gerät unglaublich entspannt fühlen!

Montage

Bitte stellen Sie sicher, dass alle Zubehörteile der vorherigen Seite vorhanden sind.



2. Befestigen Sie die Polster

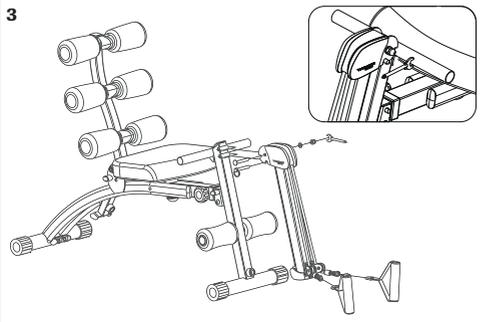
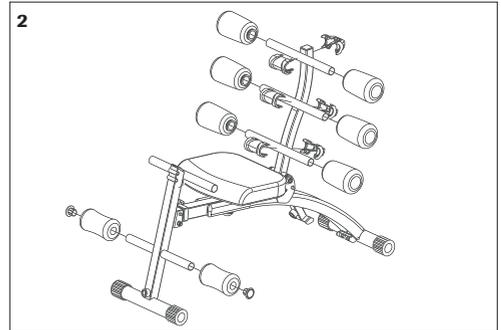
Geben Sie die Rückenpolster laut der Abbildung auf die Haupteinheit. Setzen Sie die Konnektoren zusammen. Stellen Sie dabei sicher, dass sie die Rückenpolster fixieren.



1. Montieren Sie die Teile

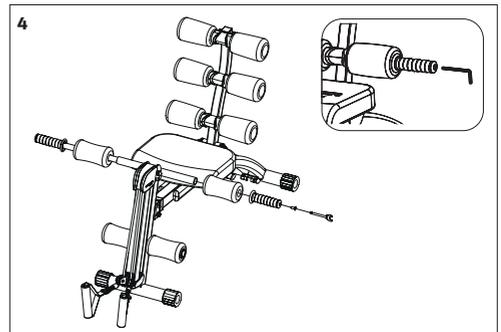
Geben Sie den Vorderrahmen in die Haupteinheit hinein und fixieren Sie ihn mit dem Knauf und dem kurzen Bolzen. Geben Sie die Fußstütze hinein und fixieren Sie sie mit dem Knauf.

Klappen Sie die Sitzlehne auf und fixieren Sie sie mit dem langen Bolzen. Geben Sie die Kopfstütze hinein und fixieren Sie sie mit dem kürzesten Bolzen.



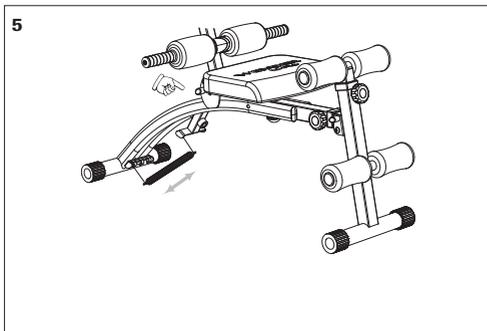
3. Montieren Sie die Rudereinheit

Montieren Sie den Ruderteil laut der linken Abbildung. Befestigen Sie die Schraube, die Beilagscheibe und die Mutter. Fixieren Sie die Mutter mit dem Sechskantschlüssel.



4. Montieren Sie den Griff

Montieren Sie den Griff laut der linken Abbildung. Verwenden Sie den Schraubendreher, um die Schraube zu befestigen.



5. Befestigen Sie die Federn

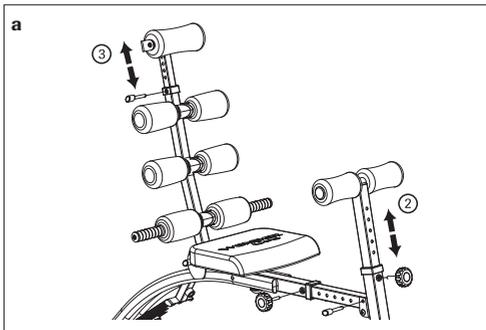
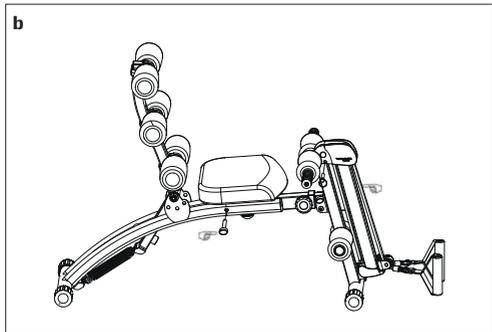
Befestigen Sie die Federn laut der linken Abbildung. Tipp: Sie können den Widerstand ändern, indem Sie Federn hinzufügen oder entfernen.

! Wenn Sie eine Feder hinzufügen oder entfernen, achten Sie immer darauf, dass Sie die Sitzlehne fixieren.

Vor der Verwendung

a. Einstellung der Abmessungen

1. Stellen Sie die Länge ein.
2. Stellen Sie die Fußstütze ein.
3. Stellen Sie die Kopfstütze ein.

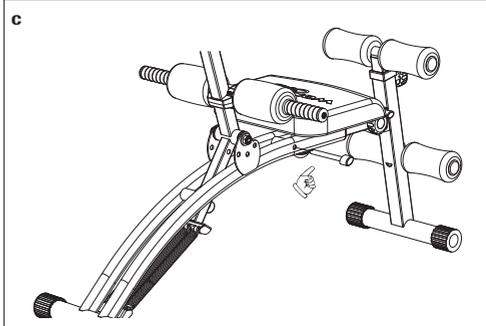
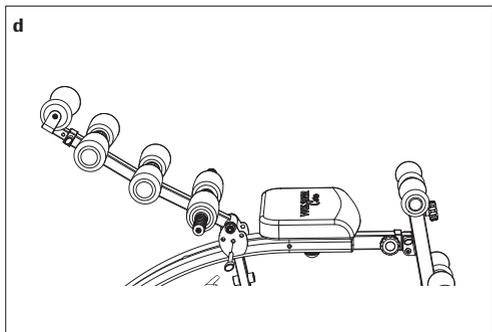


b. Situp und Untere Bauchmuskelpresse

Entfernen Sie den langen Bolzen und bewahren Sie ihn unter dem Sitz auf. Siehe linke Abbildung.

c. Rudertraining

Ziehen Sie den Bolzen heraus, um die Rudereinheit freizugeben. Heben Sie die Rudereinheit hinauf, wie dies in der linken Abbildung gezeigt wird. Setzen Sie den Bolzen wieder ein, um die Rudereinheit zu fixieren.

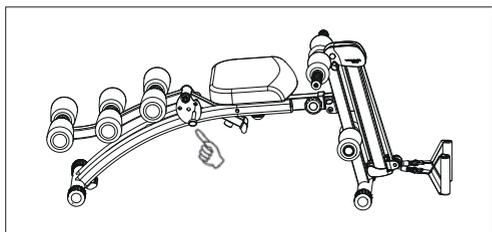


d. Drehtraining

Entfernen Sie alle Federn. Bringen Sie die Rückenlehne nach unten und richten Sie sie an dem letzten Loch aus. Geben Sie den langen Bolzen hinein, um die Rückenlehne zu fixieren.

Aufbewahrung

- Vermeiden Sie bitte hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und direkte Sonneneinstrahlung. Bewahren Sie das Gerät an einem sauberen Ort mit guter Belüftung auf.
- Klappen Sie das Gerät zusammen, wenn es nicht verwendet wird, und bewahren Sie es an einem Ort außerhalb der Reichweite von Kindern auf.



Klappen Sie die Rückenlehne zurück

Entfernen Sie alle Federn und bewahren Sie sie an einem Ort außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Nehmen Sie den langen Bolzen heraus und klappen Sie die Rückenlehne zurück. Geben Sie den langen Bolzen laut der linken Abbildung in das Loch hinein, um sie zu fixieren.



Importeur | Importer | Importateur | Importatore | İthalatçı

CH

MediaShop AG | Industriering 3 | 9491 Ruggell | Liechtenstein | info@mediashop.li

EU

MediaShop Holding GmbH | Schwarzottstraße 2a | 2620 Neunkirchen | Österreich
office@mediashopholding.com

TR

Mediashop Dayanıklı Tüketim Malları Pazarlama A.S. Bayer Cd. Gülbahar Sk.
Perdemsac Plaza N0:17/43 | Kozyatağı/İstanbul | info.tr@mediashop-group.com

www.mediashop.tv

DE | AT | CH

0800 3763606

KOSTENLOSE SERVICEHOTLINE

ROW +423 3881800