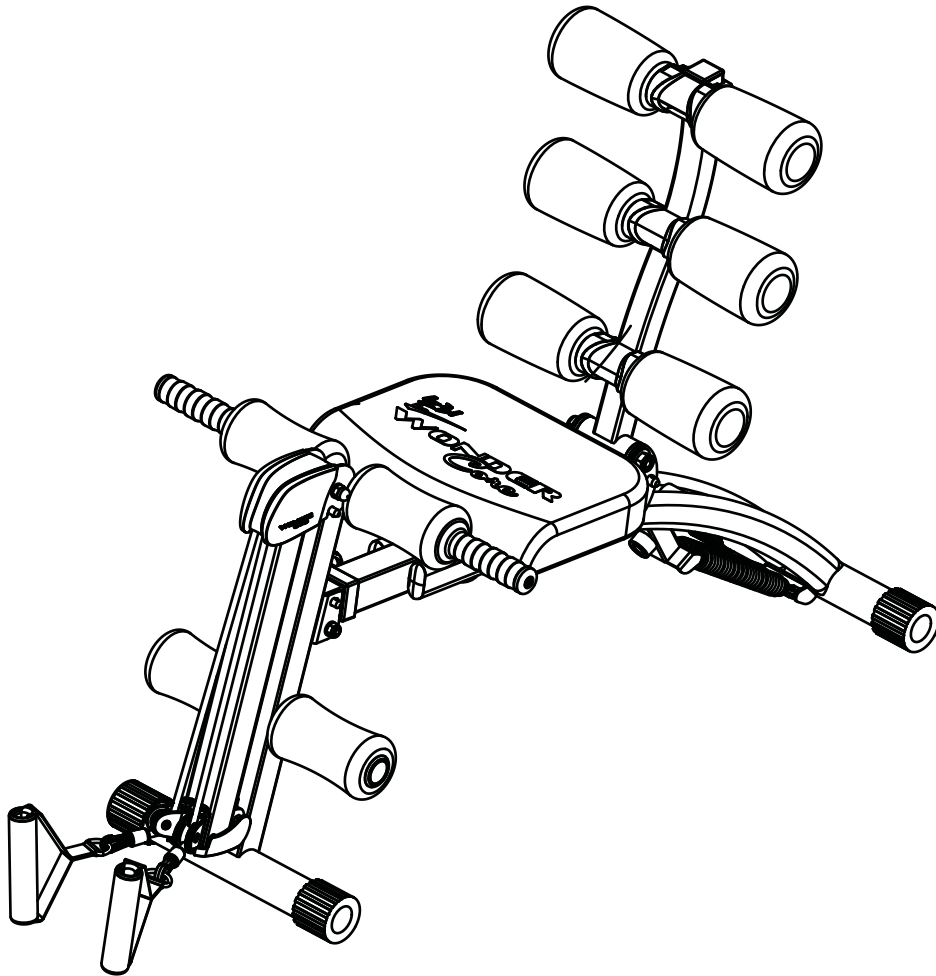


## GEBRUIKERSHANDLEIDING

# WONDER<sup>®</sup> II

## Core



- ◆ Lees de "Veiligheidsvoorschriften" alvorens het apparaat te gebruiken, zodat u het apparaat op de juiste wijze gebruikt.
- ◆ Bewaar deze gebruikershandleiding na het lezen op een veilige plaats zodat u deze op elk moment kunt raadplegen.
- ◆ Indien u het product aan anderen overdraagt, dient het vergezeld te gaan met de handleiding.

### Catalogus


Veiligheidsvoorschriften .....	1~2
Eigenschappen .....	3
Accessories.....	4
Montage.....	5~6
Het Apparaat Gebruiken.....	7
Hoe Te Gebruiken.....	8~9
Opslag & Onderhoud .....	10

# Veiligheidsvoorschriften




- U dient de “veiligheid voorzorgmaatregelen” te lezen alvorens het apparaat te gebruiken.
- De hierin opgenomen waarschuwingen verwijzen naar het belang van de veiligheid.
- Dit apparaat voldoet aan de EN 957 deel 2 klasse H (H = thuisgebruik)





## Waarschuwing

 <p>Moet opgevolgd worden</p>	<p>Dit product is geschikt en bedoeld voor gezonde personen. U dient uw huisarts te raadplegen alvorens dit product te gebruiken.</p>
	<p>Waarschuwing: Voor uw eigen veiligheid dient u uw apparaat regelmatig te controleren op schade en slijtage en voor elk gebruik specifiek de zitting, de veren, de touwen en de knoppen te controleren. Indien u ontbrekende of beschadigde onderdelen, butsen, barsten, krassen of groeven in het apparaat aantreft, dient u het apparaat niet langer te gebruiken.</p>
	<p>Waarschuwing: Een onjuiste houding kan letsel veroorzaken. Om letsel te vermijden, dient u de veiligheidsinformatie in deze handleiding op te volgen. Indien de Wonder Core nieuw voor u is, dient u het apparaat maximaal 30 minuten per dag te gebruiken. Overmatige training kan tot spierpijn leiden.</p>
	<p>Waarschuwing: Wanneer u een veer demonteert of monteert, denk er dan altijd aan om de zitting weer vast te zetten met de lange pin.</p>
	<p>Stak het gebruik onmiddellijk indien u iets vreemds of oncomfortabels in uw lichaam voelt tijdens de oefening. Er bestaat gezondheidsgevaar.</p>
	<p>Gebruik het apparaat niet na het nuttigen van alcohol. Dit kan tot ongevallen of ongemak aan het lichaam leiden dus dit dient te allen tijde opgevolgd te worden.</p>
	<p>Gebruik het apparaat niet direct na maaltijden (Het apparaat niet binnen één uur na een maaltijd gebruiken) Dit kan tot ongevallen of ongemak aan het lichaam leiden dus dit dient te allen tijde opgevolgd te worden.</p>
	<p>Plaats het apparaat op een geschikte plek voor oefeningen. Indien de plek ongeschikt is, kunt u achterover vallen of letsel oplopen.</p>
	<p>Gebruik het apparaat op een vlakke en harde ondergrond. Indien de plek ongeschikt is, kunt u achterover vallen of letsel oplopen.</p>
	<p>Waarschuwing: Alvorens de roeiset te gebruiken, dient u aan alle kanten een ruimte van 100cm van het apparaat vrij te houden van obstakels, kinderen, omstanders en huisdieren.</p>
<p>Alvorens het apparaat te gebruiken, dient u zich ervan te verzekeren dat alle pennen op hun plekken zitten en er niet gemakkelijk uit kunnen komen.</p>	

## Waarschuwing

 <b>Gebruik door Kinderen is Verboden</b>	<p>Laat kinderen het apparaat niet zonder toezicht gebruiken. Dit kan letsel veroorzaken.</p>
	<p>Laat geen jonge kinderen of huisdieren in de buurt verblijven wanneer u het apparaat gebruikt.</p>
 <b>Niet demonteren</b>	<p>Het apparaat niet zelf repareren of ombouwen. Kan abnormale beweging of een ongeval veroorzaken. Neem contact op met de officiële dealer in geval van storingen of schade.</p>
 <b>Controle</b>	<p>Zorg ervoor dat de schroeven en knoppen strak aangedraaid zijn alvorens het apparaat te gebruiken. Kan ongevallen veroorzaken door achterover vallen of schade.</p>

## Attentie

 <b>Moet opgevolgd worden</b>	<p>U dient geschikte en passende sportkleding te dragen tijdens het gebruik. Anders kan dit letsel of ongevallen veroorzaken. Als u lang haar heeft, dient u dit bijeen te binden voor elk gebruik. Anders zou het vast kunnen komen te zitten in de foamroller.</p>
	<p>Voorafgaand aan de oefening dient u uw lichaam op te warmen. Oefeningen doen alvorens op te warmen is een belasting voor het lichaam.</p>
	<p>Wanneer u draaioefeningen doet, dient u uw handen op de handgreep te houden. Anders kunt u vallen of gewond raken.</p>
	<p>Na elk gebruik het apparaat opvouwen en opbergen om te voorkomen dat kinderen het apparaat zonder toezicht gebruiken.</p>
 <b>Verboden</b>	<p>Gebruik dit apparaat alleen waarvoor het bedoeld is. Anders kan het omvallen, beschadigen, of storingen of letsel veroorzaken.</p>
	<p>Doe geen oefeningen die niet in de gebruiksaanwijzing staan. Anders kan dit letsel of ongevallen veroorzaken.</p>
	<p>Gebruik het product niet met 2 mensen tegelijk. Dit product is bedoeld om door één persoon tegelijk te worden gebruikt. Anders kan dit letsel of ongevallen veroorzaken.</p>
	<p>Gebruik het product niet voor zakelijke doeleinden waardoor het door een onbepaald aantal mensen wordt gebruikt. Dit product is beperkt voor algemeen thuisgebruik. Anders kan dit letsel of ongevallen veroorzaken.</p>
	<p>Wanneer u het apparaat gebruikt, mag u uw handen niet achter of onder de zitting houden.</p>

# Eigenschappen

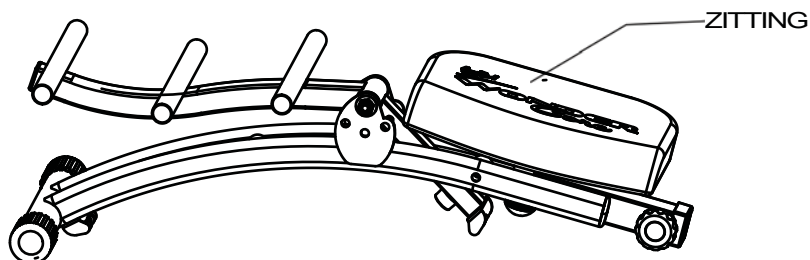
---

DE INTRODUCTIE VAN DE WONDER CORE, DE REVOLUTIONAIRE NIEUWE MANIER OM UW MIDDEL STRAKKER TE MAKEN EN DIE PRACHTIGE, SEXY SIX PACK BUIKSPIEREN TE KRIJGEN DIE U ALTIJD AL WILDE.

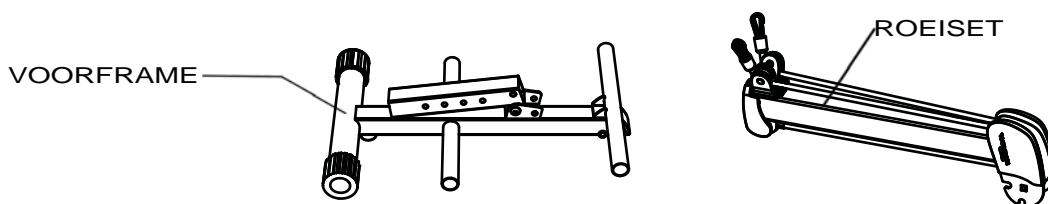
- Met de Wonder Core krijgt u weerstand bij de neerwaartse en opwaartse beweging. Met deze dubbele weerstand krijgt u twee maal zo veel training in de helft van de tijd!
- De Wonder Core biedt een volledig 180 graden bewegingsbereik. Dit betekent dat u uw onderste, middelste en bovenste buikspieren kunt isoleren en trainen---meer bewegingsbereik betekent een veel strakkere middel!
- De Wonder Core is volledige instelbaar aan uw conditieniveau! U krijgt de ideale hoeveelheid weerstand bij de neerwaartse beweging en de juiste hoeveelheid ondersteuning, aangepast aan uw conditieniveau bij de opwaartse beweging. Dit betekent dat iedereen het kan doen!
- U kunt uw zwembandjes als sneeuw voor de zon laten verdwijnen met de ingebouwde Wonder Core draai voor een volledige middeltraining!
- En het beste is dat u met de Wonder Core een zeer comfortabele zitpositie heeft, met uw hoofd en nek volledig ondersteund tijdens het gehele bewegingsbereik.
- Het dikke foam kussen ondersteunt, geeft een verkwikkende massage op en neer uw rug terwijl u traint. Dit voelt geweldig en hierdoor revitaliseert u uw ruggengraat en rug zodat u zich geweldig voelt als u klaar bent!
- De Wonder Core is zelfs geweldig voor mensen met rugpijn! Door het ergonomische, gebogen ontwerp kunt u uw rug volledig strekken. U zult een ongelooflijke opluchting voelen door er alleen al op te gaan liggen.

# Accessoires

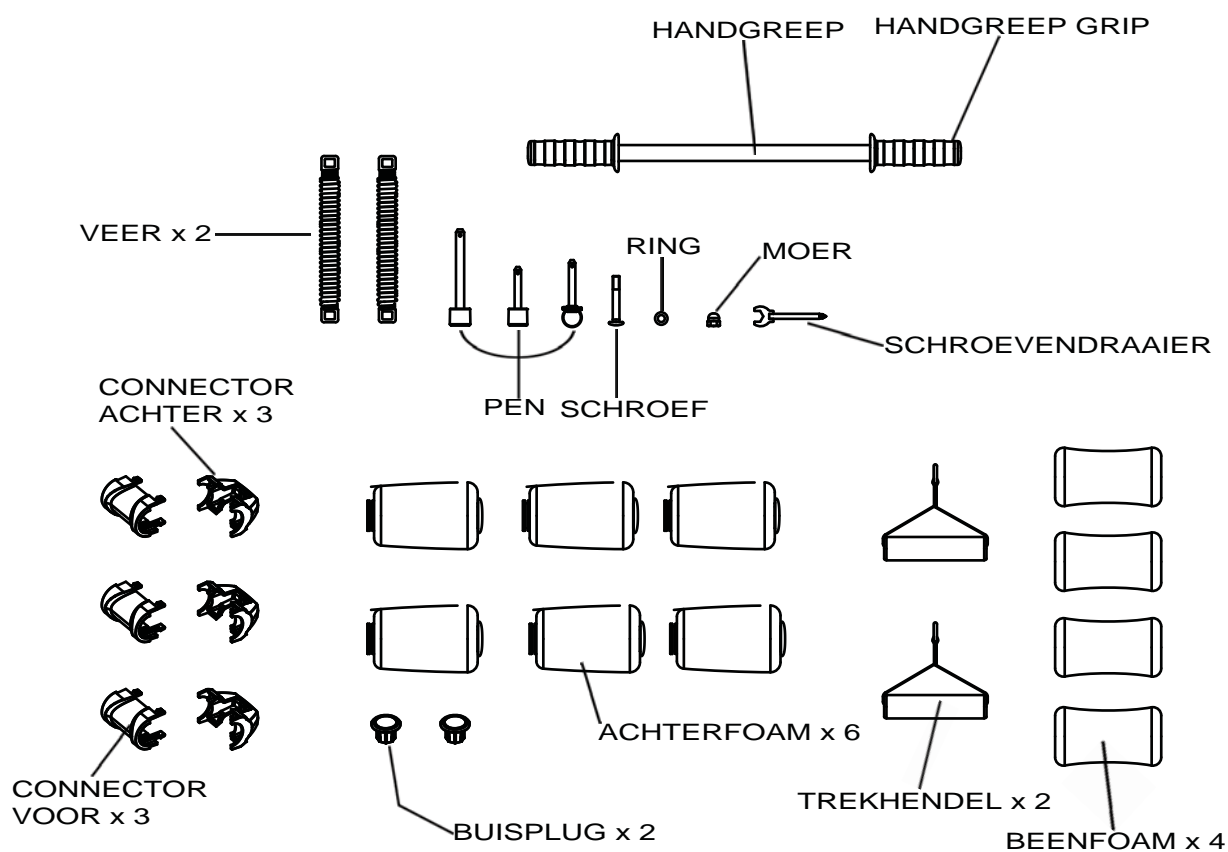
## Hoofdframe



## Onderdelen



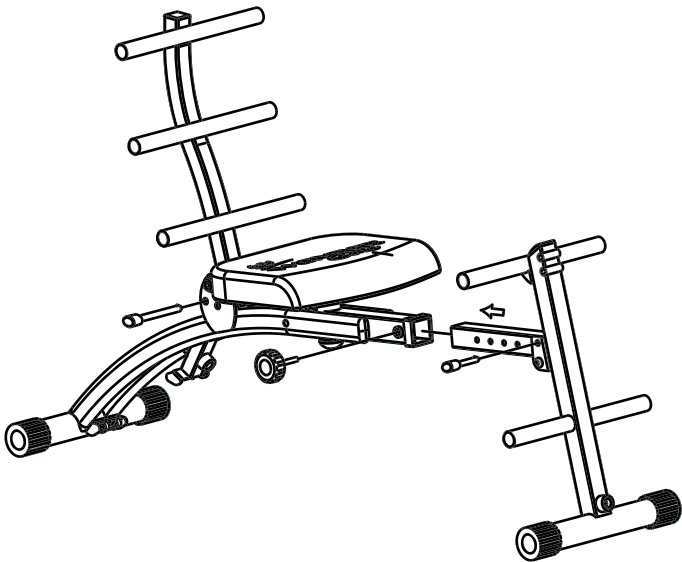
## Accessories



# Montage

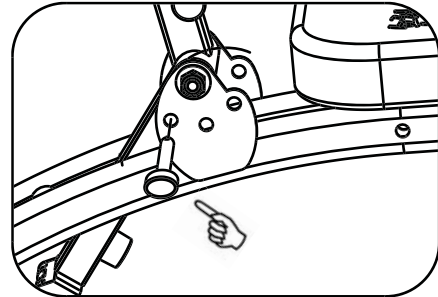
Verzeker uzelf ervan dat de accessoires op de vorige pagina aanwezig zijn en er niets ontbreekt.

1



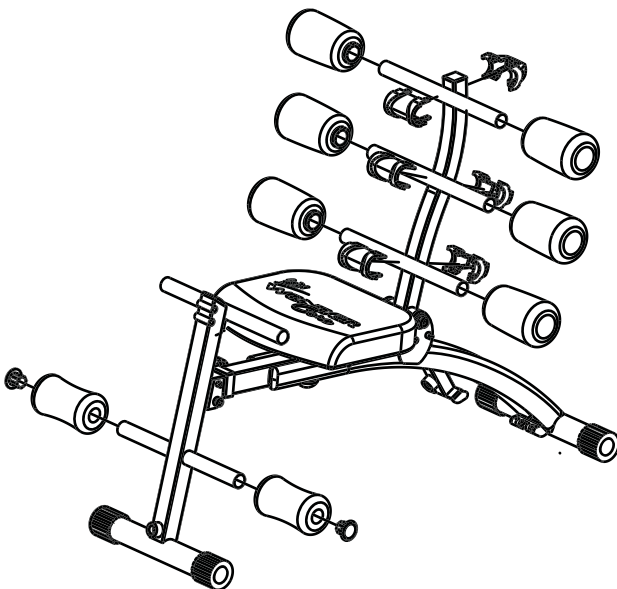
## Monteer de onderdelen

Steek het voorste frame in de hoofdunit en zet deze vast met de knop en de korte pen. Steek de beenondersteuning in en zet deze vast met de knop.



Klap de rugleuning uit en zet deze vast met de lange pen. Steek de hoofdsteun in en zet deze vast met de kortste pen.

2

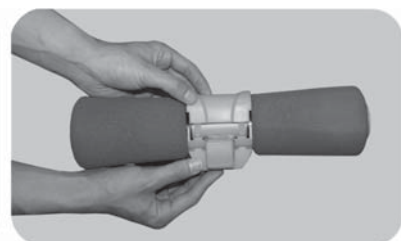
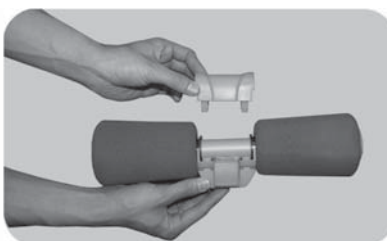
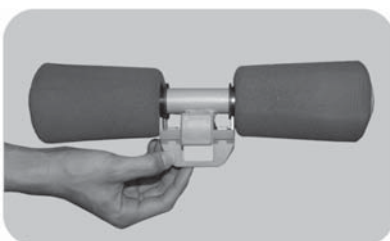


## Monteer het foam

Plaats het rugfoam op de hoofdunit in de juiste volgorde.

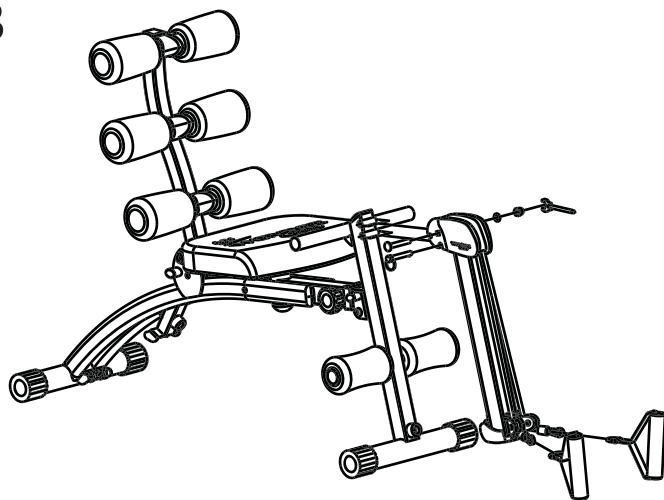
Monteer de connector. Zorg ervoor dat deze de rugfoams vastzet.

Monteer de beenfoams en de buispluggen.



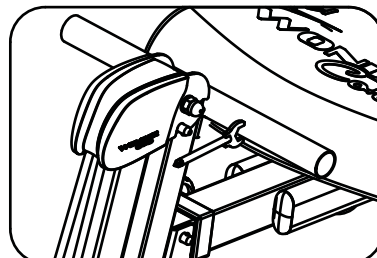
# Montage

3

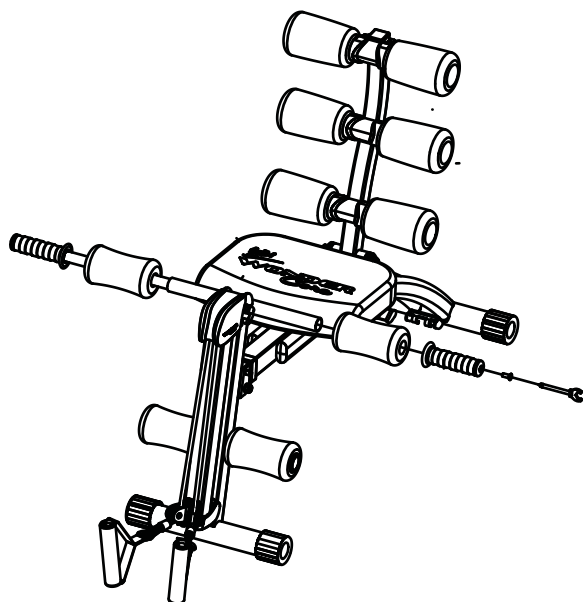


## Monteer de roeidelen

Monteer de roeidelen volgens de linker tekening.  
Zet de schroef, de ring en de moer erop.  
Zet de moer vast met de sleutel.

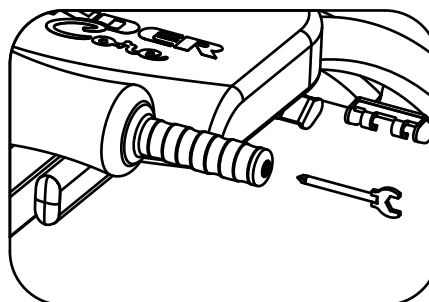


4

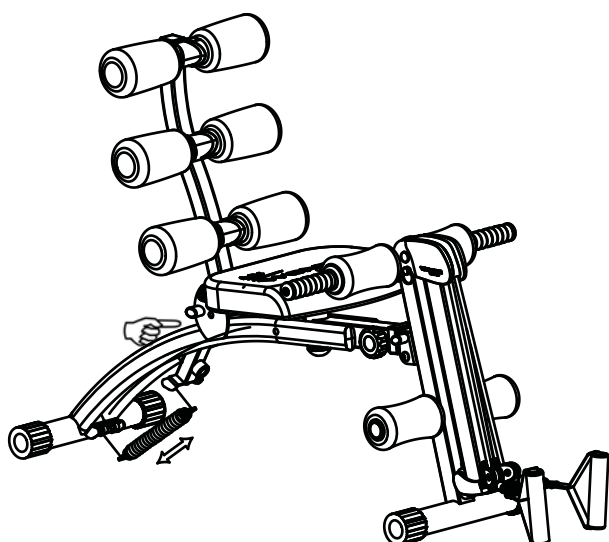


## Monteer de handgreep

Monteer de handgreep volgens de I  
inkertekening.  
Zet de schroef vast met de schroevendraaier.



5

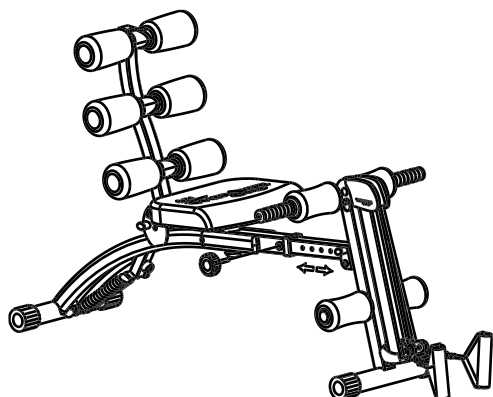


## Monteer de veren

Monteer de veren volgens de linker tekening.  
Tip: U kunt de weerstand instellen door de  
veren te monteren of te demonteren.

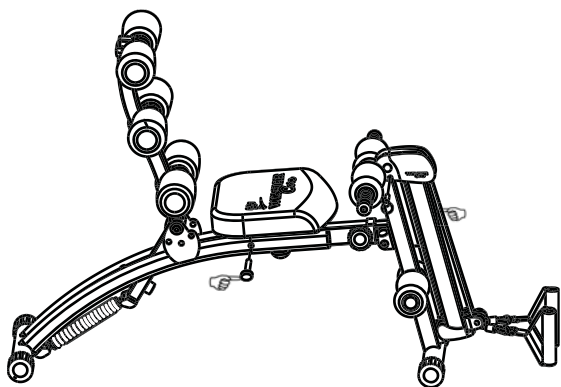
⚠ Zorg ervoor dat u steeds de  
rugleuning vastzet als u een  
veer monteert of demonteert.

# Hoe Te Gebruiken



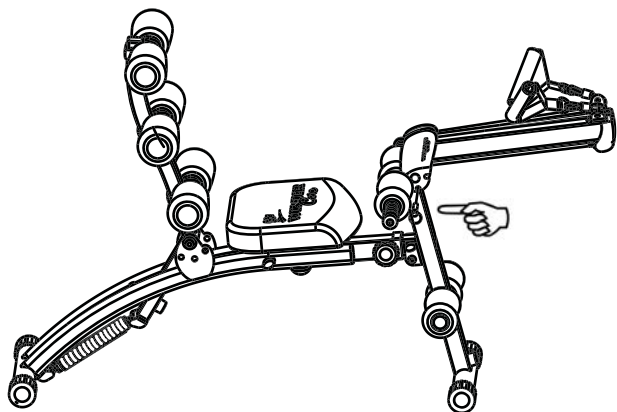
## Afmetingen instellen

- 1) Stel de lengte in
- 2) Stel de beensteun in
- 3) Stel de hoofdsteun in



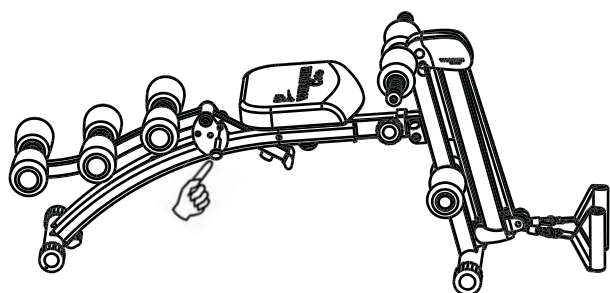
## Sit up & Onderste buikspieren naar onderen drukken

Verwijder de lange pen en bewaar deze onder de zitting. Zie linker tekening.



## Roeioefening training

Trek de pen uit om de roeiset vrij te maken. Til de roeiset op zoals in de linker tekening. Steek de pen terug om de roeiset vast te zetten.



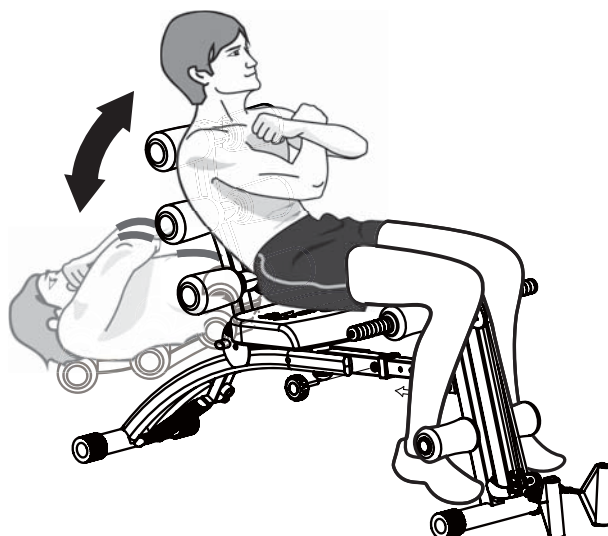
## Draaibeweging training

Verwijder alle veren. Draai de zitting naar beneden voor het onderste gat. Steek de lange pen in om de rugleuning vast te zetten.

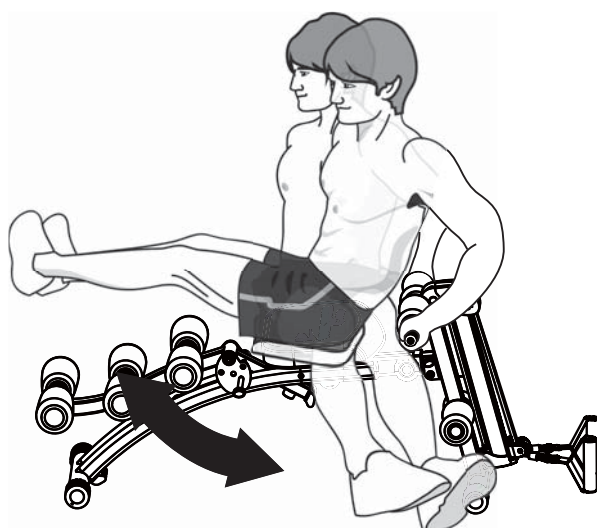


# Hoe Te Gebruiken

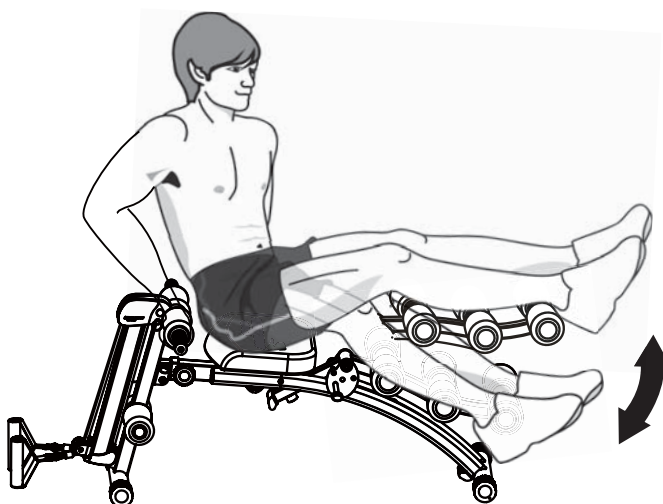
**SIT UP  
TRAINING**



**DRAAI  
TRAINING**



**AB PRESS  
DOWN  
TRAINING**

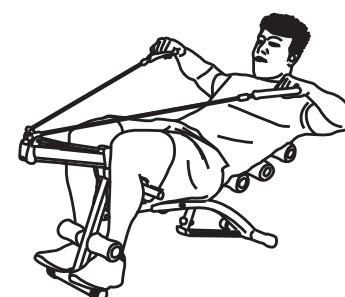


# Hoe Te Gebruiken

**SIT UP  
TRAINING**



**ROEI  
TRAINING**



**RUG  
TRAINING**

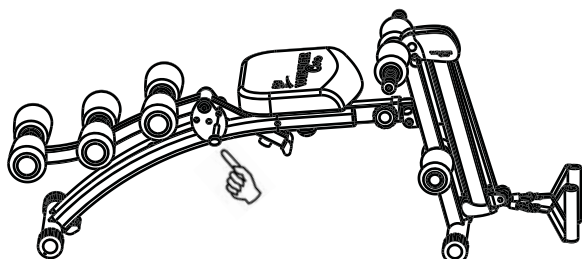


**ARM  
TRAINING**



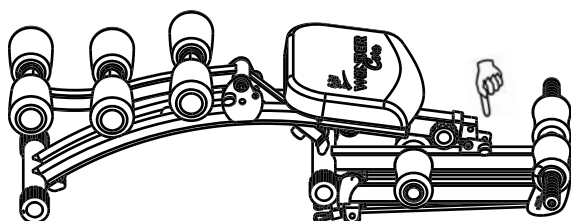
# Opslag & Onderhoud

- ◆ Vermijd hoge temperaturen, vocht of direct zonlicht.  
Berg het apparaat op een schone en goed geventileerde plaats op.
- ◆ Vouw het apparaat op wanneer het niet in gebruik is en berg het buiten bereik van kinderen op



## Fold seat back

Remove all the springs and put them in a place out of reach of the children.  
Take out long pin and fold seat back.  
Insert long pin into the hole as in the left drawing to fix it.



## Fold leg

Remove the short pin and fold leg.  
Put back the short pin.

## Onderhoud

Wanneer het product vuil is, verdunt u wat neutraal schoonmaakmiddel en maak hier een doek mee nat om mee schoon te maken. Hierna veegt u het droog met een droge doek.

Alkalische schoonmaakmiddelen of oplosmiddelen zoals verdunde oplosmiddelen, vluchtige olie etc. kunnen dit product beschadigen. Gelieve deze niet te gebruiken.

## Onderhoud / Inspectie

Indien het product wordt gebruikt na een periode van niet-gebruik, dient u ervoor te zorgen dat het product in goede staat is en veilig kan worden gebruikt.

Indien het product per ongeluk nat wordt, dient u het met een droge doek te drogen om te voorkomen dat het glad wordt.

In geval van storing of abnormale gebeurtenissen, kunt u contact opnemen met de dealer.

Neem contact op met de klantenservice indien er iets met het product gebeurt dat u niet begrijpt.

## Afvalverwerking

Vanwege de verschillende recyclingwetgevingen van elk land dient u deze regelgeving te raadplegen alvorens u zich van het product ontdoet.

Europa Patent 001947219-0001  
VS Patent D664,615  
China Patent ZL201130429351.1  
Japan Patent 2012-10841  
Taiwan Patent D152358  
Korea Gepatenteerd 30-2012-0019034  
Filipijnen Gepatenteerd 3-2012-000626



Licentiehouder: BODYORBIT CO., LTD.  
Nr. 17, Ln. 301, Nanyang Rd., Fengyuan Dist.,  
Taichung City 420, Taiwan

# WONDER<sup>®</sup> Core

## Specificaties

Afmetingen	W107xD54xH89cm Opgevouwen / W112xD54x32cm
Gewicht	Ongeveer 11g
Materiaal	Staal - ABS - PP- TPR - PA- Foam
Maximale Belasting	120kg
Land van herkomst	China