

Integrated Sonic Wave System

**SONIX**



株式会社素尼克世界 | [www.sonicworld.kr](http://www.sonicworld.kr)  
220-120 江原道原州市台庄洞1720-26 原州医疗仪器产业团地1-125  
中国总代理: 广东正林医药有限公司 | [www.sonixworld.cn](http://www.sonixworld.cn)  
地址: 广州市白云区增槎路10号东楼五层南区

Integrated Sonic Wave System

**SONIX**

**使用说明**

REV. 02

▶ 使用产品前, 请详细阅读本使用说明书的内容。



[www.sonicworld.kr](http://www.sonicworld.kr)  
[www.sonixworld.cn](http://www.sonixworld.cn)





# 使用说明书

- 使用产品前, 请仔细阅读本使用说明书的内容。
- 阅读后, 请与质保书一同妥善保管。
- 本产品只使用于国内。

## 1 产品的装箱清单

## 2 安全使用产品的注意事项

- 正确地操作产品。
- 安全地操作电源。
- 安全地操作及安装产品。
- 安全地使用产品。
- 安全地维护及保管产品的方法。

## 3 产品原理

- 预期效果和应用方案。
- 主要部位的名称。
- 控制部位的名称。
- 操作及表示。
- Audio System
- Safety System

## 4 产品规格

- SW-VM10

## 5 组装和拆卸的方法

## 6 音波振动运动器(遥控器)的使用方法

## 7 使用人的注意事项

## 8 SONIX Training Program

- 按 Frequency(频率; Hz)被刺激的不同的部位。
- 说明模式。
- SONIX Basic Training

## 9 说明有关的售后服务

## 10 申请修理故障前的检查事项

## 11 废弃家电产品的处理顺序

## 12 质保书

# 装箱清单

主机	SW-VM10	SW-VC12	
	 电源线 1条	2m	
	 遥控器 1个	1个电池	
	 音箱连接线 1条	输入外部音箱	
	 “T”型扳子 1个	6mm	
	 扳子螺栓 8个	M8x45	
	 调节水平垫 3个	1~1.5 mm	水平调节螺丝内装
	 SONIX User's Guide	使用说明书 1本	

机身和机板可分开包装。

## > 安全使用产品的注意事项

### > 安全的使用方法

如果忽略这些说明,可能会由于不正确的设备操作,而造成人身伤害或损坏机器。  
为了能够安全地操作,必须留意这些注意事项。

注意事项使用[警告]和[注意]符号,各单位的意思如下

请留意这些  和  提及内容,避免造成人身伤害或损坏机器。  
警告 注意

表示的内容



遵守



禁止



禁止拆卸



分离电源线



接地

### > 安全地使用电源方法



遵守

不可在机器背面按压电源插头。



禁止

不可用潮湿的手接触电源插头。

用力过大量弯曲电源线或过重的物品按压电源线,预防电源线的损坏。

不可使用被损坏的电源线或插座。



遵守

电源插座只连接本产品,请勿同时连接其它的产品。  
同时连接多种产品,会损坏保险丝或无法起动的保险丝。

发现电源插头端子上附着灰尘或异物,用干净的干毛巾擦掉后再使用。



拔掉电源插头

使用产品时,出现烟雾或出现烧焦的味儿,  
应立即停止使用机器并将电源线与插座分开。

## > 安全地使用及安装方法



禁止

不得于装在湿气多的地方。

不得于安装在有可能与水分接触的阳台的附近。

安装产品时, 应与墙面有20cm以上的距离。

应安装在既坚固又水平的地方。

需检查产品表面表示的最大电子容量和使用的插座的电子容量是否充足。

搬运产品时, 应使用搬运专用工具, 随意搬运会损坏产品。



遵守



搬运产品时, 如同利用图(机板下方)的 ①, ② 部位, 向上抬起产品或搬运产品。

## > 安全地使用方法

不稳定的姿势时使用运动器, 或者突然运动时, 会给身体带来负担, 所以在正确姿势下, 按开始按钮。

运动器在起动机时, 从运动器上离开, 会有危险, 因此必须先按停止按钮, 确认该运动器完全被停止后, 再离开运动器。

为防止浪费耗电, 不使用机器时, 请将电源线拔掉。

起动产品时, 在机板上蹦跳, 会造成人身伤害。

老年人或儿童使用本产品时, 需保护人看护及留意。

预防产品的破损或操作错误, 不得随意拆卸, 随意修理, 改造产品。



遵守



禁止拆卸

## > 安全地维护和保管产品的方法



禁止

不可在产品附近放置引火物质。

不可向机器直接喷洒水分或用纯苯, 稀释剂, 消毒剂来清洁产品。

清洁产品前, 必须将电源插拔掉。

清洁时, 不可让水进入机器内部, 用干布擦拭产品。



遵守

清洁产品外壳时, 应使用适合产品材质的清洁剂。

长时间不使用产品时, 应清洁产品外壳及干燥后, 再进行保管。

## > 产品原理

- 1 不采用现有的电机旋转方式, 而采用了新型音箱振动的原理。向全身传达音波, 即用振动能源以重力以上强度, 刺激肌肉纤维(肌肉细胞), 使肌肉更迅速, 强有力的进行反复地收缩和放松, 结果与其它的肌肉运动相比, 在更短时间内, 提高了肌力。
- 2 SONIC WORLD音波振动仪器是采用音波运力, 在最短的时间内, 得到最好的运动效果, 提高人体免疫力以及自然治愈力的革新性装置。是振动技术行业的领先产品。



## > 预期效果及应用的方案

### ① General Training 有助于全身的均衡及提高健康。

对于因心理上, 身体上, 时间上, 空间上及物理的原因, 无法运动的人, 是非常有效的代替运动的设施。能够体验有规则的有氧运动, 与现有的运动相比, 以更少的时间, 获得更多的运动效果。

### ② Special Training 通过强大的力量训练, 强化肌肉。

以刺激快肌纤维, 有助于创造强大力量。如同奔跑, 投球动作, 在短时间内需要爆发强大力量的专业选手来说, 快肌纤维的比率及性能是能够决定成功的核心因素。通过运动, 可提高肌肉的持久力。这是因为以刺激成长激素 (GH), 提高慢肌纤维的性能的结果。

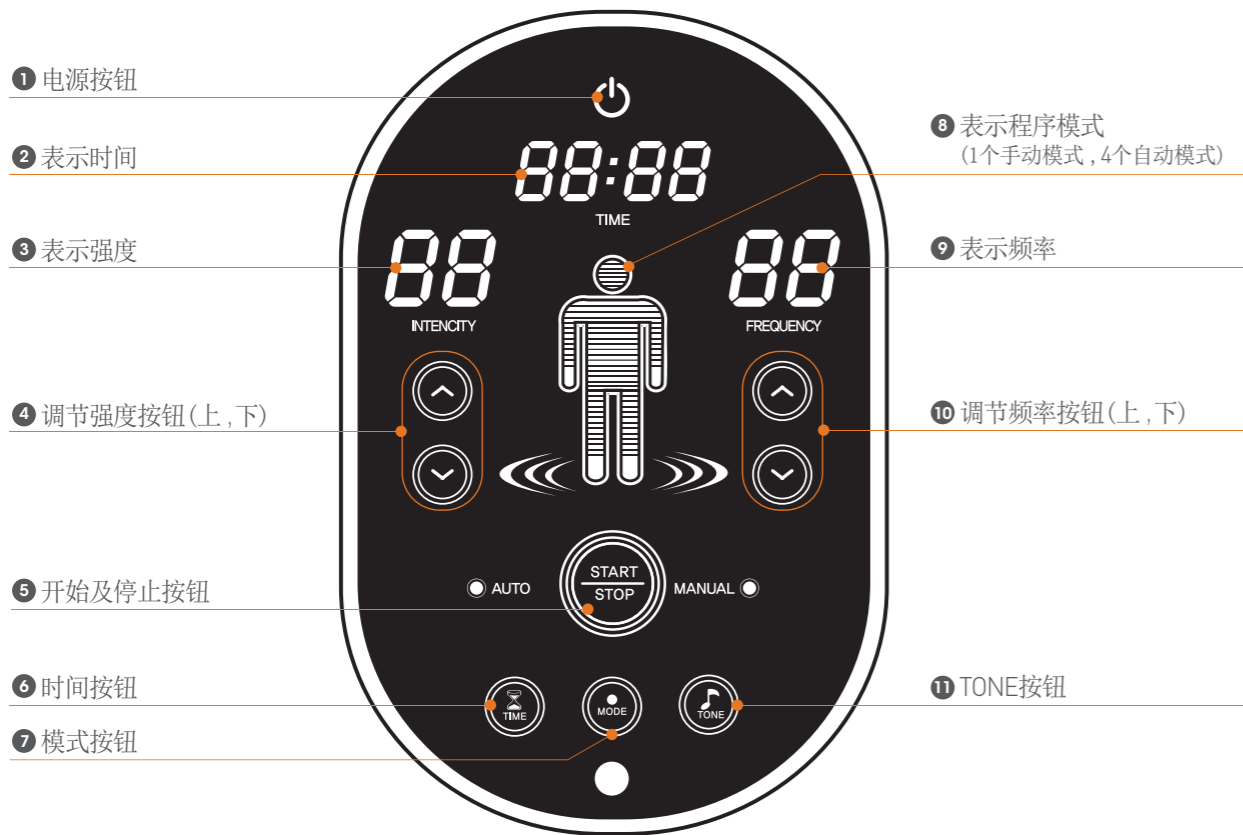
### ③ 以音波, 获得既安全又有效的运动效果。

音波会使不容易锻炼的韧带, 肌腱变的柔软。能够锻炼人体中的大肌肉, 不容易锻炼的骨盆内的肌肉, 面部的肌肉等小肌肉。与现有的力量型锻炼同时进行全身振动运动时, 可提高最大30%的肌力, 可缩短为85%的锻炼时间, 减少了一半以上的运动时间。另外与现有肌肉锻炼方式, 向上抬沉重的运动工具不同, 因不会向关节, 韧带, 肌腱施加压力, 所以不会因运动而造成身体的损伤。

## > 主要部位的名称



## > 操作部位的名称



### 1 电源按钮

按电源按钮后(会出现蜂鸣音)可看到控制部的状态。  
(所有部位的LED灯会亮启,此时的频率显示为“7Hz”,  
强度显示为“0”。时间设定为“10分钟”的初始值。)

### 4 调节强度按钮(上,下)

0~99(按一次增加10挡)。以按上,下按钮,  
可选择强度。(基本值设定为“0”)

### 5 开始及停止按钮

按1次按钮会起劲,再按一次可停止。  
(蓝色:停止,红色:在起劲中)

### 6 时间按钮

按1次时,增加1分钟。可设定最大10分钟。

### 7 模式按钮

初始设定为手动模式。可变更为所需要的程序模式。  
(按各个程序模式表示的不同 - 参考程序模式类的说明)

### 10 调节频率按钮(上,下)

以按上,下按钮,可选择所需要的频率。  
(基本值设定为“7Hz”)

### 11 TONE 按钮

按一次按钮,关闭声音,只出现振动。  
(此时,音源在运作的情况下使用)  
再按一次按钮时,可同时感到声音和振动。  
(蓝色:TONE功能OFF,红色:TONE功能在起劲中)

## 显示部位的名称

### 2 表示时间

显示剩余时间。

### 3 表示强度

- 振动的强度显示为0~99。  
- 在Pro模式中,表示强(HI),中(HL),弱(LO)。

### 8 表示程序模式 Mode Display

显示已选择的模式。  
(手动,下身,腹部,上身,全身)

### 9 表示频率 Frequency Display

显示振动数,显示为3~50Hz。

## > SONIX AUDIO SYSTEM (素尼克 音频系统)

### AUDIO SYSTEM 的功能

切断可听频率范围的音波,以振动能够感觉其范围外的频率的SYSTEM。以将MP3或PC音源与AUDIO输入端子相连接,能够同时感觉到声音和振动的SONIC WORLD体现的世界最初发明的装备。



① 音量

调节音量。

② 输入插孔

输入外部音源的端子。

在机板上能够以声音及音波感觉到输入的音源。

③ 输入插孔

将MP3等音源向外部输出端子。(可使用耳机)

## > 安全装置

### SONIX SAFETY SYSTEM 的功能

为更加提高本产品的安全性,采用了自动控制系统。自动控制系统是指感应一定的负荷(重量)时,以自动停止,控制产品的功能。产品在起动,在机板上无负荷时,或者在起动中,使用人突然从离开机板时,产品内装的传感器会感应,会以立即自动控制,来预防安全事故的发生。

#### 自动控制系统功能模式

模式1	- 大约 30~40kg以下重量,不启动。
模式2	- 对所有重量,可启动。

※ 本产品初始设定为模式1,用模式2启动时,无法传感自动控制功能,振动严重,会发生事故

#### 转换模式方法

- 同时按⑥,⑦按钮,模式1转换为模式2。
- 转换时,(11)TONE按钮的颜色从蓝色变为红色。
- 再次同时按⑥,⑦按钮,模式2转换为模式1。

## > 产品规格

## > SW-VM10 / SW-VC12

型号	SW-VM10	SW-VC12
适用频率	0.1 ~ 100,000Hz	0.1 ~ 100,000Hz
起动频率	3 ~ 50Hz	3 ~ 50Hz
最大许可的荷重	Max 130 Kgs	Max 250 Kgs
电源	100~240V, 50~60Hz	100~240V, 50~60Hz
消耗电量	300W	400W
Sonic Wave Generator	159 φ	159 φ X 2
使用环境	温度: 0~40摄氏度(32~140华氏度) 湿度: 0~80%	温度: 0~40摄氏度(32~140华氏度) 湿度: 0~80%
尺寸	700mm X 820mm X 1450mm	900mm X 910mm X 1450mm
重量	机身 12kgs, 机板 35kgs	机身 12kgs, 机板 65kgs
颜色	银色, 白色	银色

\* 为改善产品的性能,上述规格在未预先通知的情况下会有所更改。

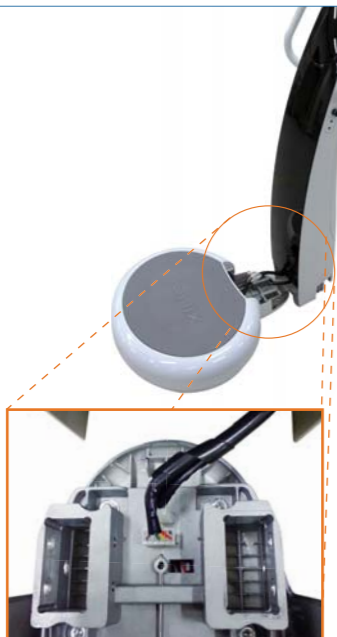


14

15



1



— 在机板附近, 立起机身, 连接内部连接线(2个)。

※在机板上插入机身时, 注意机身不与内部连接线接触, 完全插入机身。

2



— 将机身插入机板后, 用T型扳子拧紧左, 右各3个螺栓。

※为稳定机身, 需将螺栓完全拧紧。(参考图片)

3



— 组装机板后面盖。

4



— 注意机板与地面要水平, 未实现水平时, 用水平调节垫, 调整水平

SW-VM10 : 用水平调节垫

SW-VC12 : 用在机板下内装的水平调节螺丝 (6个)

— 将电源线与电源插座相连接。

## > 组装

5



### 起动产品

- 1 按电源按钮,启动机器。
- 2 按“START”按钮后,按“INTENSITY”,“FREQUENCY”按钮,调节程度。
- 3 检查产品是否正常起动。

### ⚠ 连接电源线时的注意事项

- 1 连接电源线时的注意事项。
- 2 将电源线插入电源插座时,自动启动控制部位,3秒后自动关机,关机时有声
- 3 听见蜂鸣音前,在VM10的机板上,不得放置任何物品。
- 4 如听见蜂鸣音前,在VM10的机板上,有物品,先移除该物品后,将VM10的电源线拔掉,重新插入。

## > 拆卸

6

- 1 拆卸顺序是组装顺序的反顺序。
- 2 必须把掉电源线后,进行拆卸。
- 3 从组装顺序的5至1,进行拆卸。

### ⚠ 拆卸时的注意事项

从机板拆卸机身时,不得用过大的力量拉。  
机身和机板的内部连接线会被分离,以后将无法起动。

## > 音波振动运动器(遥控器)的使用



- 1 检查机板是否水平。  
如未水平时,利用水平调节垫(SW-VM10)/水平调节螺丝(SW-VC12)
- 2 产品背面的电源连接线与电源插座相连接。
- 3 检查控制部位上方的电源按钮(蓝色)。
- 4 踏上机板后,双腿分开与同肩宽。

### 使用手动模式时

- 5 按电源按钮,打开产品。  
(初始设定为:强度:0,频率:7Hz,时间:10分钟)
- 6 按TIMER,调节时间。  
(每按1次时,增加1分钟,可设定最大10分钟)
- 7 按开始按钮。
- 8 调节强度(0~99,但10为单位),频率(3~50Hz)。
- 9 在使用中,需停止,按停止按钮。必须完全停止机板后,再从机板上离开。
- 10 需停止使用,按电源按钮,将机器转换为待机状态。

### 使用程序模式时

- 5 按选择模式按钮,选择所需要的程序。
- 6 按强度按钮,选择强度。  
(强度可调为LO(弱),LH(中),HI(强))
- 7 时间设定为10分钟。  
(在起动中,无法设定时间,强度,频率)
- 8 按开始按钮。
- 9 在使用中,需停止,按停止按钮。必须完全停止机板后,再从机板上离开。
- 10 需停止使用,按电源按钮,将机器转换为待机状态。

18

19

## > 使用人的注意事项

SONIX是利用音波振动的最尖端的健康运动器,是非常安全的产品。  
但,请务必遵守如下安全守则,如不遵守安全守则,由于使用人的错误而造成的事故,  
(株)SONIC WORLD公司不承担任何的责任。

1. 使用时间: 如过多的使用,会对身体造成负担。  
因此1次的使用时间不得超过30分钟,推荐1日最多使用2次。
2. 使用人的身体状态如同如下情况时,请使用产品前,  
咨询主治医生或专业的医生后再使用。

- 心血管疾病的患者。
- 椎间盘突出的患者。
- 肿瘤。
- 手术后,在恢复期的患者。
- 在身体内,装有心脏起搏器或支架。
- 癫痫症的时候。
- 用螺丝固定骨折时。
- 怀孕时。
- 装用避孕用工具(IUD)时。

## > 按频率(Hz)别的刺激部位

3Hz	全身运动	15Hz	大腿(Front), 小腿, 膝盖
4Hz	臂, 肩膀	16Hz	大腿(Front), 小腿, 膝盖
5Hz	胸部, 肩膀	17Hz	腹部, 大腿(Inner), 骨盆
6Hz	肩膀, 背部	18Hz	全身所有部位刺激(Stretching)
7Hz	髋关节, 背部, 腹部(Trunk)	19Hz	全身所有部位刺激(Stretching)
8Hz	腹部, 髋关节, 大腿	20Hz	全身所有部位刺激(Stretching)
9Hz	髋关节, 大腿, 腹部	21Hz	骨盆(侧面), 缝匠肌, 下方腹部(女士)
10Hz	腰, 大腿(Inner)	22Hz	骨盆(侧面), 缝匠肌, 下方腹部(女士)
11Hz	大腿(Inner), 前列腺(男士)	23Hz	小腿, 大腿(Back)
12Hz	大腿, 面部	24Hz	小腿, 大腿(Back)
13Hz	全身(脊椎), 面部, 膝盖	25Hz	小腿, 大腿(Back)
14Hz	全身(脊椎), 肩膀, 膝盖	26Hz~50Hz	刺激深层肌肉, 锻炼肌肉神经, 提高骨质密度, 医疗运动, 刺激肌肉性按摩, 循环按摩

## > 说明程序模式



### Pro 1 Low Body Vibration.

#### 下身运动

以人体动力学的肌电图测试为依据,由对臀大肌,大腿肌肉,比目鱼肌等肌肉最多刺激的频率(Hz)组成程序。是在直立状态下,对臀部,大腿,小腿施加振动运动的模式。

### Pro 2 Abdomen Vibration.

#### 腹部运动

在直立状态下,腹直肌是在全部频率范围中,都有一定的反应。但是,在以人体动力学的肌电图测试为依据,采用了对腹直肌,脊椎起立肌刺激最多的频率范围,组成了程序。因此在直立状态下,简单地进行腹部的肌肉运动。

### Pro 3 Upper Body Vibration.

#### 上身运动

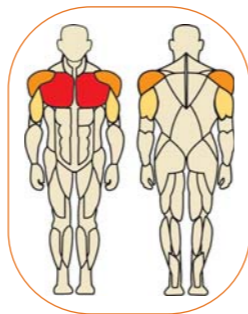
以人体动力学的肌电图测试为依据,由对斜方肌,二头肌,胸大肌刺激最多的频率范围,组成了程序。是在直立状态下,对肩膀,臂,胸部进行振动运动的程序。

### Pro 4 Whole Body Vibration.

#### 全身运动

由3~50Hz的频率及10~99的强度组成的振动运动程序。可感觉到多种变化的最普通的程序。能够同时感觉到音波振动及节奏。

P1 ///////////////  
PUSH UP  
10Hz~14Hz



**Position | 姿势**

- 向外展开肘, 趴在机板上, 采取俯卧撑的姿势。
- 将手掌贴近于机板后, 向双手的拇指传达力量。



**Caution | 注意事项**

- 腰部不得向下垂, 肩膀与腰部高度要一致。

P2 ///////////////  
PUSH EACH HAND  
9Hz~13Hz

**Position | 姿势**

- 肘与肩膀高度平行, 如同祈祷的姿势, 在面前合掌。
- 不得拧身体, 在将合掌的手互相推的同时, 向左右摇。



**Caution | 注意事项**

- 合掌的双手不得超出肩膀的范围。

## > Pectoralis 胸部

### P3 /////////////// PECTORALIS STRETCHING 8Hz~12Hz

#### Position | 姿势

- 在机板上腰部伸直, 一只手臂向背部拉伸。
- 向背部拉伸的手臂的同侧胸部, 以最大程度上向前推, 拉伸胸部肌肉和臂肌肉。

#### Caution | 注意事项

- 注意上身向侧面倾斜或不得转腰。保持朝正面的姿势。



## > Back 背部

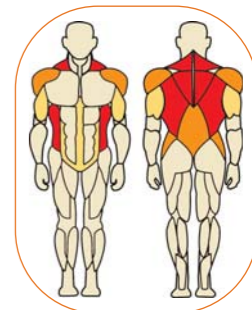
### B1 /////////////// PULL DOWN 13Hz~18Hz

#### Position | 姿势

- 双手及肘向上抬起。
- 扩胸, 向背部中间聚肩胛骨, 保持紧张状态, 向下推肘。
- 肘部位推到胸部下方。

#### Caution | 注意事项

- 向下推肘部位时, 前臂不得向前倾斜, 与地面保持垂直状态。



## > Back 背部

### B2 // // // // // ROWING BACK 13Hz~18Hz

#### Position | 姿势

- 向上抬双臂与肩膀高度一致,手背向上,双臂向前伸出。
- 向背部中间聚肩胛骨,将前臂与地面保持水平,肘部向后推。

#### Caution | 注意事项

- 轻拉手柄,将上身向后移动。



## > Back 背部

### B3 // // // // // ROLLING UP SPINE 13Hz~18Hz

#### Position | 姿势

- 双腿分开与同肩宽,握住手柄。
- 躬背部的同时,背部中间向后推。轻弯膝盖,向正面抬骨盆。
- 拉伸握住手柄的双臂,向下拉下颚。

#### Caution | 注意事项

- 轻拉手柄,将上身向后移动。

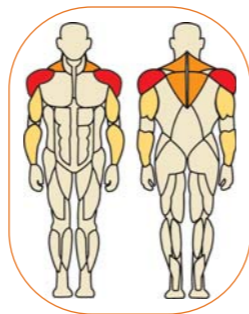


## &gt; Shoulder 肩膀

## S1 //////////////

### LATERAL RAISE

5Hz~6Hz

**Position | 姿势**

- 在机板上, 双腿分开与同肩宽, 自然拉伸双臂, 按肩膀高度上向抬。
- 肘和手保持水平, 3秒内向上抬, 3秒内向下放, 进行胳膊整体的上下运动。

**Caution | 注意事项**

- 注意双臂不得高抬过肩膀, 注意双手不得与大腿接触, 不得放松肩膀。



## &gt; Shoulder 肩膀

## S2 //////////////

### SHOULDER PRESS

10Hz~14Hz

**Position | 姿势**

- 面对机板站立, 弯曲上身, 双手向内侧展开, 卧下。
- 拉伸双腿及腰部, 以轻轻上抬脚跟, 将体重向上身移动, 弯曲肘部, 俯卧撑姿势。

**Caution | 注意事项**

- 向上抬脚跟, 肩膀和手的位置调整为一线。





## > Shoulder 肩膀

S3 //////////////

### NECK&SHOULDER STRETCHING

10Hz~14Hz

#### Position | 姿势

- 面对机板站立, 脚与机板一部远的距离。双膝跪在地面上, 将双手放在机板上。
- 臀部向后推, 为了让双腿与胸部接触, 将胸部向地面推。

#### Caution | 注意事项

- 注意手掌, 前臂不得离开机板, 将臀部以最大的程度与手掌拉远。

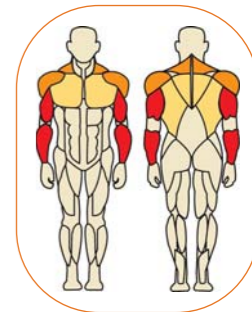


## > Arm 臂

A1 //////////////

### TRICEPS DIP

11Hz~15Hz



#### Position | 姿势

- 用手指握住机板的边缘部位, 背对机板而坐。
- 将臀部向前移动, 以曲肘, 用臂力支撑身体重量。

#### Caution | 注意事项

- 曲肘时, 不得向上端肩。



## > Arm 臂

### A2 /////////////// PRAY EXERCISE 6Hz~9Hz

#### Position | 姿势

- 盘腿坐在机板上, 腰部挺直, 双手在胸前合十。
- 在胸前双手用力合十后, 固定手腕, 指尖向一侧倾斜。

#### Caution | 注意事项

- 肘的高度, 手的高度与胸平行。



## > Arm 臂

### A3 /////////////// WRIST STRETCHING 13Hz~16Hz

#### Position | 姿势

- 面对机板, 后退一步屈膝, 双手放在机板上。
- 以手腕的内侧向外, 臀部向后拉伸, 来拉伸手腕周围的肌肉。

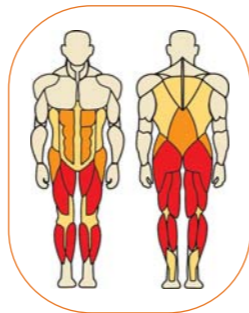
#### Caution | 注意事项

- 放松肌肉时, 不得反作用, 手不得离开机板。



## > Legs 腿部

### L1 /////////////// SQUAT 12Hz~16Hz



#### Position | 姿势

- 在机板中间, 双脚分开与肩同宽, 双手握住手柄, 挺直腰部, 屈膝坐势。
- 避免膝盖过于弯曲超过脚尖, 将臀部向后拉伸; 避免背部弯曲, 上身作出向前并向下的姿势。

#### Caution | 注意事项

- 脚尖, 膝盖同方向。手握住手柄, 目的是保持身体平衡, 不要过于用力拉手柄。



## > Legs 腿部

### L2 /////////////// T-BALANCE 13Hz~17Hz

#### Position | 姿势

- 在机板中间, 双手握住手柄, 将一条腿抬起, 身体处于T字形。上身向前, 向下的姿势。
- 支撑身体的腿, 不得屈膝, 身体的重力在脚跟; 手不得用力拉手柄, 只是保持身体的平衡。

#### Caution | 注意事项

- 如同推动脚跟, 向上抬起腿, 不得转动骨盆, 骨盆向下移动。



## > Legs 腿部

### L3 /////////////// QUADRICEPS STRETCHING 14Hz~18Hz

#### Position | 姿势

- 将膝盖放在机板的一侧, 另一只脚站在机板以外的地面上, 挺直膝盖而坐。
- 挺直上身, 保持骨盆在机板上不转动, 将身体的重力前移, 向下。

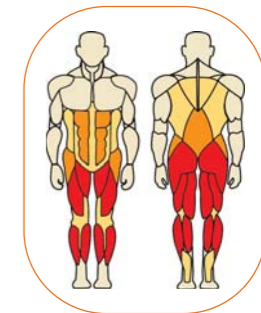
#### Caution | 注意事项

- 为了机板外侧腿的膝盖位置不超过脚尖, 所以脚的距离需离机板稍远些。



## > Legs 腿部

### L4 /////////////// TRUNK FLEXION 15Hz~20Hz



#### Position | 姿势

- 在机板中间双脚合十站立, 把上身如同坠落的感觉向下。
- 为了从腰部到头部最大程度上拉伸, 以拉胸部来使背部弯曲。

#### Caution | 注意事项

- 为了不弯曲膝盖, 保持挺直, 将身体的重力移到脚跟, 不给反作用力。



## > Legs 腿部

### L5 /////////////// CALF RAISE 12Hz~18Hz

#### Position | 姿势

- 在机板中间, 双腿分开与肩同宽, 手握住手柄, 挺直腰部, 弯曲膝盖坐姿。
- 手在保持身体平衡的状态下, 将脚跟在地向上抬起50度。

#### Caution | 注意事项

- 过度抬起脚跟会给脚腕带来负担, 因此保持适当的高度。



## > Legs 腿部

### L6 /////////////// CALF STRETCHING 12Hz~18Hz

#### Position | 姿势

- 在机板的后端, 双腿分开与肩同宽, 双手向前推握住手柄。
- 防止脚跟与机板分离, 挺直膝盖, 将臀部和上身向手柄方向推。

#### Caution | 注意事项

- 在上身向手柄方向推时, 为了避免臀部的翘起, 将身体保持1字的姿势。

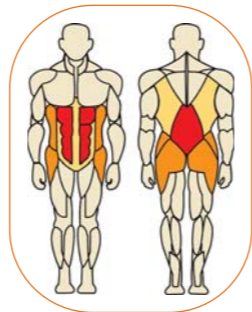


## &gt; Core

## C1 // // // // //

### CRUNCH

12Hz~18Hz



#### Position | 姿势

- 用双手支撑头部, 背部躺在机板上, 膝盖弯曲成90度, 腿贴近腹部并抬起。
- 将下颚拉向胸部, 视线向肚脐, 肩胛骨从机板上抬起。

#### Caution | 注意事项

- 视线聚焦在肚脐, 不给颈椎负担, 弯曲身体向上抬起。



## &gt; Core

## C2 // // // // //

### LEG CIRCLE

11Hz~14Hz

#### Position | 姿势

- 背部躺在机板上, 挺直膝盖与机板成垂直姿势, 双腿合并向上抬起。
- 向上抬腿时双脚合并, 保持膝盖合十, 用脚尖缓慢画圆。

#### Caution | 注意事项

- 用脚尖画圆时, 注意保持腰部和臀部紧贴机板上, 促使下腹部保持紧张状态。



## &gt; Core

## C3 // // // // // // // //

### OBLIQUE STRETCHING

18Hz~22Hz

#### Position | 姿势

- 在机板中间双腿分开与肩同宽, 抬起双臂至头顶, 拉伸上身。
- 双臂推向一侧, 向骨盆的反方向, 将上身向下推。

#### Caution | 注意事项

- 运动中禁止臀部翘起。

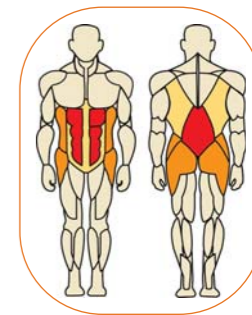


## &gt; Core

## C4 // // // // // // // //

### HORIZONTAL ROTATION

18Hz~22Hz



#### Position | 姿势

- 在机板中间双腿分开与肩同宽, 双臂弯曲90度, 与地板成水平, 抬起至与肩同高。
- 以骨盆为中心保持水平, 旋转上身。

#### Caution | 注意事项

- 旋转上身时, 不得转动膝盖或上身倾斜, 正确姿势站立。



## &gt; Core

C5//////////

COBRA

18Hz~22Hz

**Position | 姿势**

- 在机板中间双腿分开与肩同宽, 双臂弯曲90度, 为与地板保持水平, 抬起至与肩同高。
- 以骨盆为中心保持水平, 旋转上身。

**Caution | 注意事项**

- 根据使用者的能力, 将双臂的位置接近机板或远于机板, 来决定运动范围。



## &gt; Core

C6//////////

VERTEBRA STRETCHING

11Hz~15Hz

**Position | 姿势**

- 在机板中间, 将两脚掌合十, 双手握住脚。
- 将下颚拉向胸部, 弓背, 头向下。

**Caution | 注意事项**

- 弓背时, 以臀部不得离开机板, 来决定运动范围。





## > 说明有关售后服务

\*本产品购买之日起质保期(1年)内,在正常使用的情况下,出现故障,以无偿修理。

产品故障类型		服务内容	
		在质保期内	在质保期外
在正常使用情况下,出现了性能,功能故障。	从购买日起1个月内,需要大修理时	更换产品	-
	可修理	无偿修理	有偿修理
	无法修理	更换产品	折旧后更换
消费者的故意或错误,而造成的性能,功能上的故障。	可修理	有偿修理	有偿修理
	无法修理	需支付的费用接近有偿修理的费用,更换产品。	以本公司另外规定的规则为准
其它	由冲击,火灾,浸水,破损的原因,无法修理时,以有偿服务。		
	由搬移产品或搬家的原因,需重新安装产品时,以有偿服务。		

### ! A/S 注意事项

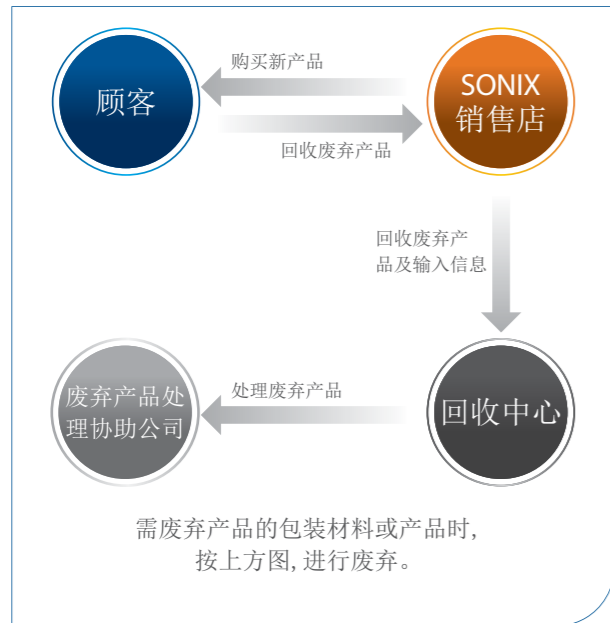
- 1 购买二手产品或未在本公司指定的服务中心进行修理时,未使用正品部件,因任意改造,出现异常时,不适用本公司指定的补偿消费者受害的标准。
- 2 不提供质保书时,或者在质保书上未记录所需要内容时,或者伪造质保书,虽然在质保期内,但以收费进行修理。
- 3 防止拆卸用的贴纸被损坏时,不适用本公司指定的补偿消费者受害的标准。

## > 故障前检查的事项

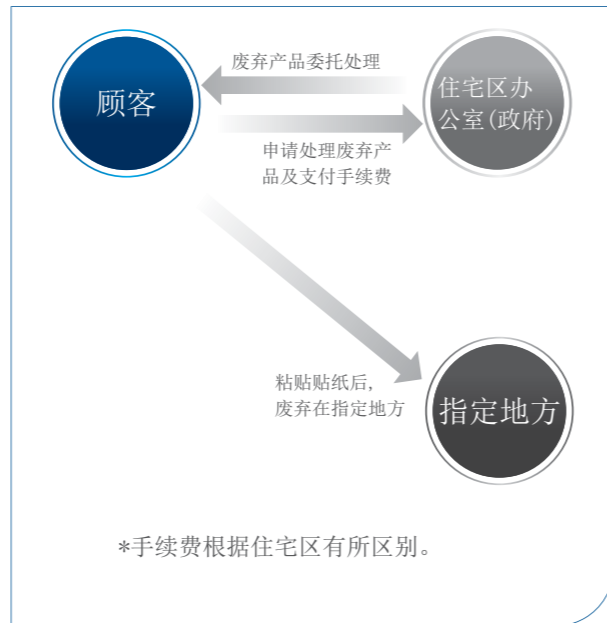
症状	检查	处理
产品无法启动。	电源线是否与插座连接好。	插座与电源线连接好。
产品机身有过大振动,噪音。	检查安装的地面是否有倾斜处。	产品搬到水平,坚固的地面。
产品使用中,突然会停止。	连接产品的插头上是否连接多种电源线。	在插座上只连接本产品。
操作部位在正常起动,但机板上无振动。	检查强度是否“0”	以上,下调节强度。
操作部位在正常起动,但无法起动Start按钮。	在机板上是否未放置任何物品的情况下启动。 输入电源时,检查在机板是否无负荷状态。	去除机板上的物品,作为无负荷状态后,分离插头。重新连接电源线,3秒后听见蜂鸣声,重新启动。

## > 废弃家电产品的处理顺序

### > 购买新产品后,废弃现有产品时(免费)



### > 未购买新产品,废弃现有产品时(有偿)



回收标志

### 回收标志制度是指?

是促进资源的回收使用,提高回收率,施行的制度。按产品或包装上标注的内容,请积极参与此回收使用政策。

## > 质保书

### > 三包条例

三包服务只限于在正常使用情况下的三包有效保修期内,由于产品本身质量问题引起的非人为损坏的故障,凭发票和本三包凭证按照三包规定将享受下列三包服务:

- 1 自购买之日起7天内有质量问题,消费者可以选择退货,换货和修理,本公司不接受签收之后提出的关于破损或者是摩擦、划痕、裂缝、裂线之类的人为质量问题。
- 2 自购买之日起第8天至第15天内有质量问题,消费者可以选择退货或者修理,本公司不接受签收之后提出的关于破损或者是摩擦、划痕、裂缝、裂线之类的人为质量问题。
- 3 在三包有效期内,消费者享受免费修理服务。
- 4 本产品三包有效期为一年。
- 5 为了保障您权益能够正常退换货,产品包装及说明书等请完整预留15天。

为了更好的享受“三包”权益,请您购买产品后妥善保管购机发票及保修卡。购机发票及保修卡需填写完整,正确并加盖销售者印章。

请销售商在以下空白处填写顾客便于访问的SONIX授权服务中心信息。

•SONIX授权服务中心地址:  
广州市白云区增槎路10号东楼五层南区  
•联系电话:400-169-0118

属于下列情况之一(但不限于下列情况)不实行三包:

- 1 三包凭证上的内容与商品实物表示不符或者涂改的。
- 2 非承担三包的修理者拆卸造成损坏的。
- 3 未按产品使用说明要求使用,维护,保养而造成损坏的。
- 4 因不可抗造成的损坏的。
- 5 无三包凭证及有效发票,且不能够证明该产品在三包有效期内的。
- 6 超过三包有效期的。
- 7 由于使用者使用不当而造成的。
- 8 使用非原厂配件而导致产品发生故障的。

### 产品三包凭证正本

客户姓名	男 / 女	购机商店名称	
联系电话		购机商店地址	
邮编		购机商店电话	
客户地址	省 市 区/县	购机日期	年 月 日
产品型号		发票号码	
产品产地			

\* 此卡需由购机商店盖章后方可生效

## > 质保书

### > 产品维修记录

#### 产品维修记录

维修中心名称

维修中心地址

维修中心电话

送修日期

送修故障情况

故障原因

故障处理情况

#### 产品维修记录

维修中心名称

维修中心地址

维修中心电话

送修日期

送修故障情况

故障原因

故障处理情况

- 登陆SONIX官网: [www.sonicworld.kr](http://www.sonicworld.kr)
- 登陆SONIX中国区网站: [www.sonixworld.cn](http://www.sonixworld.cn)
- 拨打SONIX 400服务热线: 400-169-0118

Best life with healthier BODY & SPIRITS

Healthier body with  
**SONIX**



更完美的运动伴侣!

打造美丽形体的正确选择!

为与珍重之人共同  
创造未来进行的选择!



Integrated SONIC Wave System

