

With SONIX for the people

**SONIX**

# 사용설명서

## SW-VH16

REV. 0

▶ 반드시 본 사용설명서를 잘 읽어보신 후 사용해야 합니다.



SONICWORLD

| [www.sonixkorea.com](http://www.sonixkorea.com)



# 사용설명서

반드시 본 사용설명서를 잘 읽어보신 후 사용하시기 바랍니다.  
읽으신 후 보증서와 함께 분실 되지 않게 보관하시기 바랍니다.

- 1 제품구성
- 2 안전한 사용을 위한 주의사항
  - 안전한 취급 방법
  - 안전한 전원 취급 방법
  - 안전한 설치 방법
  - 안전한 사용 방법
  - 안전한 손질 및 보관 방법
  - 사용자 유의사항
- 3 제품 규격
  - SW-VH16
- 4 제품 명칭 및 작동방법
  - 주요부품의 명칭
  - 제어부/표시부 안내
  - 제품 작동방법
- 5 조립방법
- 6 소닉스(SONIX) 특징점
  - 소닉스(SONIX)란?
  - 음파진동의 효과 및 특징
- 7 파워트레이닝 프로그램
- 8 주파수(Hz)별 자극부위
- 9 고장 신고 전 확인사항
- 10 A/S설명
- 11 폐 가전제품 처리 순서
- 12 제품 보증서

## > 제품구성

2

3



제어부



전원케이블 1개 (2M)



바디



오디오 연결선 1개  
(외부 오디오 입력)



T렌치 6mm 1개



플레이트



M8×60 렌치 볼트 4개  
M8×30 렌치 볼트 2개

SONIX  
사용설명서

사용설명서 1권



## > 안전한 사용을 위한 주의사항

### > 안전한 취급방법

안전을 위한 주의사항은 제품을 안전하고 올바르게 사용하여 사고나 위험을 미리 방지하기 위한 내용이므로 다음 사항을 반드시 지켜야 합니다.

주의 사항은 [경고]와 [주의] 두 가지로 구분되며, 각각의 의미는 다음과 같습니다.



경고



주의

또는

표시사항을 지키지 않을 경우 인체의 손상이나 물질적인 손실 등이 발생할 수 있습니다.

### 표시의 내용



준수



금지



분해금지



전원플러그



접지

## > 안전한 전원 취급 방법



주의

전원플러그가 본 제품 뒷면에 눌러지 않아야 합니다.

전원 콘센트는 본 제품 전용으로 사용해야 합니다.  
여러 제품을 동시에 사용하면 퓨즈가 파손되거나 작동이 되지 않을 수 있습니다.

전원 플러그 단자에 먼지 등이 부착되어 있으면 마른 수건으로  
깨끗이 닦아서 사용해야 합니다.



금지

젖은 손으로 전원 플러그를 취급하면 안됩니다.

전원코드를 무리하게 구부리거나 무거운 제품이나 물건에 눌러 파손되지 않도록 해야 합니다.

파손된 전원코드 및 콘센트는 사용하면 안됩니다.



전원플러그

제품에 연기가 나거나 타는 냄새가 나는 등의 이상 시에는  
제품의 작동을 중지하고 전원코드를 제거해야 합니다.

## > 안전한 설치 방법



금지

습기가 많은 곳에는 설치하면 안됩니다.

---

물과 접촉할 가능성이 있는 베란다 근처에는 설치 하면 안됩니다.

---

주방, 확장 형 발코니, 장식장 근처에 설치하면 안됩니다. (물품 진동,소음 발생)

---

공간이 비어있는 마루 바닥위에 설치하면 안됩니다.

공진 및 소음 발생의 원인이 됩니다.

---



준수

바닥이 튼튼하고 수평 한 곳에 설치 해야 합니다.

수평이 맞지 않을 경우 “수평조절 패드” 를 사용해 수평을 맞춘후 제품을 작동합니다.  
(제품 수평이 맞지 않으면 손잡이가 많이 흔들리며, 소음 및 공진이 더 심하게 발생 할 수 있음)

---

기둥 근처에 설치해야 건물 공진이 덜 발생합니다.

기둥 근처 설치가 어려울 경우 모서리 또는 벽 근처로 설치하시기 바랍니다.

---

제품을 설치할 때는 벽면에서 20cm 이상 간격을 띄워야 합니다.

---

공진이 심할 경우 방진매트를 별도로 사용하셔야 합니다.

---



중수

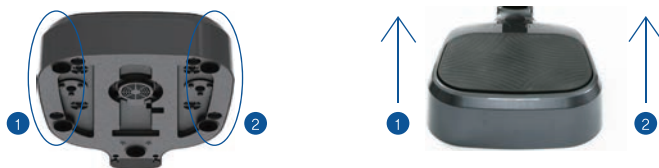
제품에 표시되어 있는 최대 전기용량과 사용할 콘센트의 전기 용량이 충분한지 점검이 필요합니다.

제품을 운반 할 경우 운반기구를 사용하며, 임의로 이동을 할 경우 제품 파손의 원인이 될 수 있습니다.



접지

접지 단자가 있는 경우, 접지 단자가 있는 220V 콘센트를 사용할 때는 접지가 필요가 없습니다.  
 접지 단자가 없는 경우, 접지 단자가 있는 220V 콘센트를 사용할 때는 접지선을 연결하는 것이 좋습니다.  
 접지할 수 없는 경우, 접지할 수 없는 장소 혹은 다습한 장소에는 설치하지 마십시오.



제품 이동 시 플레이트 하단의 그림 ① ② 부분 아래에 있는 손잡이를 이용해 반드시 제품을 들어서 이동해야 합니다. 밀어서 이동시 제품 손상의 원인이 됩니다.

## > 안전한 사용 및 보관방법



중요

불안정한 자세에서 갑자기 운동할 경우 신체에 무리가 올 수 있으므로 올바른 자세를 취한 후 “작동/정지” 버튼을 눌러야 합니다.

제품 작동 상태에서 내려오면 상해의 위험이 있으므로 사용 후에는 꼭 “작동/정지” 버튼을 누르고 진동이 완전히 멈춘 상태에서 내려 와야 안전 합니다.

제품 작동 시 플레이트 위에서 장난 치거나 뛰면 인체의 상해 또는 제품의 손상을 가져 올 수 있습니다.

노약자나 어린이가 제품 사용 시에는 보호자와 대동하여 주의를 기울이도록 해야 합니다.

청소할 때 제어부에 물이 들어가지 않도록 마른 헝겊으로 닦아야 합니다.

제품 외관을 청소할 때에는 재질에 맞는 세척제를 사용하여 닦아야 합니다.

오랫동안 사용하지 않을 때는 제품 외관을 깨끗이 청소하고 건조시킨 후 보관 해야 합니다.



금지

플레이트 위에 물건을 쌓아두면 기기에 손상을 가져올 수 있습니다.

플레이트 위에 휴대폰 등 전자기기를 올려두면 전자기기에 손상을 가져올 수 있습니다.

인화물질은 제품 가까이 놓으면 안됩니다.

물을 직접 뿌리거나 벤젠, 시너, 락스 등으로 청소하면 안됩니다

청소하기 전에는 전원 플러그를 제거 해야 합니다.

제품을 사용할 때는 음료 등 음식물을 들고 타지 말아야 합니다.



분해금지

제품의 파손 또는 오작동의 원인이 되므로 절대로 분해, 수리, 개조하면 안됩니다.



## > 사용자 유의사항

SONIX는 음파진동을 이용한 최첨단 건강운동기로서 매우 안전한 제품입니다.

하지만 다음과 같은 안전수칙을 반드시 지켜주시길 바라며 이를 지키지 않고 사용자의 과실로 인해 발생하는 결과에 대해서는 (주)소닉월드에 책임이 없음을 양지하여 주시기 바랍니다.

1. 사용시간 : 과도하게 사용할 경우 신체에 무리가 올 수 있으므로 사용시간은 1회 30분을 초과하지 않고 1일 2회로 제한 할 것을 권고 합니다.
2. 사용자의 건강상태가 아래의 경우에 해당 할 경우 반드시 사전에 담당의사 또는 전문의와 상담 후 사용하시기 바랍니다.

- 심혈관질환 환자
- 디스크 환자
- 종양 환자
- 수술 후 회복기 환자
- 심박조절장치(Pacemaker)와 같은 인공보조장치가 신체 내 삽입되어 있는 경우
- 간질 증상이 있는 경우
- 뼈의 골절 부위를 나사 못으로 고정한 경우
- 임산부

## > 제품의 규격

### > SW-VH16

모델명	SW-VH16
운동 주파수	4 ~ 40 Hz
운동 강도	메뉴얼 모드 (0~99), 자동모드 (L1~L5)
최대 허용하중	Max 130 Kg
전원	220V/60Hz
소비전력	200W
Sonic Wave Generator	150φ
사용환경	온도:40℃(32~104°F) 습도 : 0~82%
Size	610mm × 730mm × 1490mm
중량	40Kg
마감재질	SPAS ( Spraying )
색상	다크 그레이 / 샴페인 골드



※ 위 사양은 제품 개선을 위해 예고 없이 변경될 수 있습니다.

## > 제품 명칭 및 작동방법

### > 주요 부품의 명칭

#### 제어부

전원버튼을 비롯하여 음파진동운동기의 모든 기능을 이곳에서 제어함. 세련된 디자인과 사용자 중심 버튼조합, 터치방식을 채택해 조작이 편리함.

#### 손잡이

음파진동운동시 플레이트위에 올라서 손잡이를 잡고 운동하면 안정적입니다. 소닉스 손잡이는 인체공학적 설계로 그립(Grip)감이 좋음.

#### 플레이트

음파진동운동시 밟고 올라서는 부분으로 ABS소재를 사용해 강도가 좋고 내구성이 우수해 충격과 굽힘에 강함.



오디오  
입출력 단자



시리얼  
포트

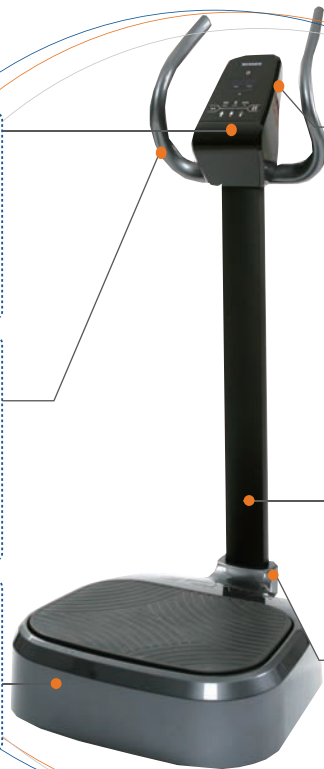
외부의 오디오입력, 즉 MP3 Player 또는 PC의 음원을 오디오 입력단자에 연결하여 음악을 소리와 진동으로 분리해 소리와 진동을 풍부하게 느낄 수 있도록 고안된 SONIX의 특별한 기능, 헤드폰 및 이어폰 사용 가능함.

#### 바디

플레이트와 제어부를 연결해 주는 부분, 알루미늄소재로 내구성이 우수함.

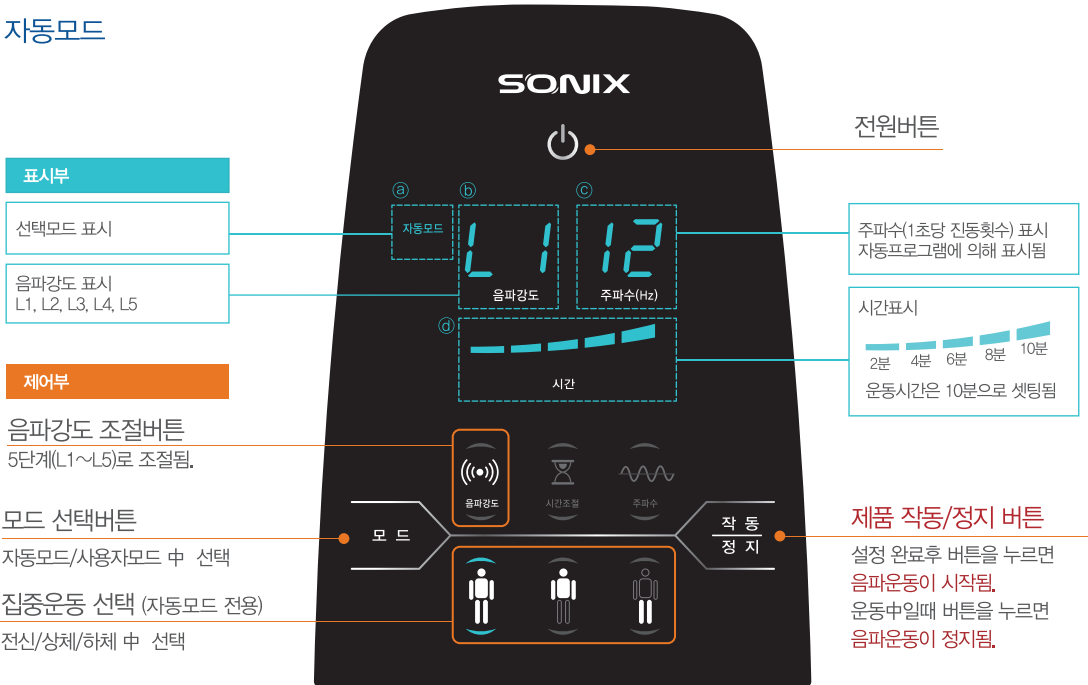
#### 전원 입력부

플레이트 뒷면에 전원 입력단자가 있음, 동봉된 전원케이블을 연결함.



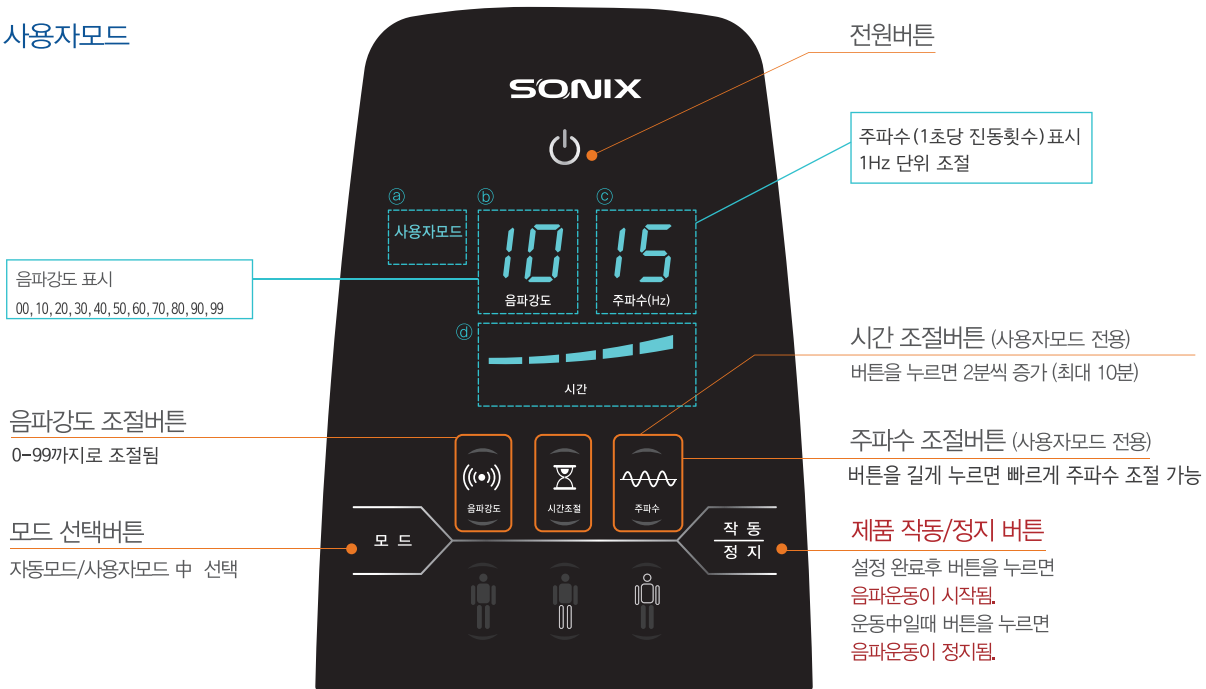
# > 제어부/표시부 안내

## 1 자동모드





※버튼조절방식 : 음파강도/주파수 조절버튼은 UP/DOWN방식으로 버튼을 누를때마다 값이 증가하며 최고값이되면 한단계씩 다시 내려감.

## 2 사용자모드





## > 제품 작동방법




### 음파운동 시작하기

- 1 전원버튼(  )을 누름  
전원 버튼을 누르면 경쾌한 멜로디와 함께 제품의 전원 및 표시부 화면이 켜짐.
- 2 모드선택 버튼(  )을 눌러 Mode를 선택함  
버튼을 누를 때마다 선택모드 표시부(㉔)에 자동모드와 사용자모드가 번갈아 나타남.

#### 자동모드 선택시

- 집중운동 모드(  ) 선택  
3가지 모드(전신운동, 상체운동, 하체운동) 선택가능.  
※작동중 운동모드 변경시 운동시간이 10분으로 재설정됨.
- 음파강도 조절(  )  
음파강도는 L1~L5로 표시되며 운동강도를 나타냄.  
숫자가 낮을 수록 강도가 약함. (5단계/표시부㉔)

#### 사용자모드 선택시

- 음파강도 조절(  )  
음파강도는 숫자로 표시되며 운동강도를 나타냄.  
숫자가 낮을 수록 강도가 약함. (0-99)
- 작동시간 설정(  )  
시간은 그래프로 표시되며 한칸에 2분씩 최대 10분 설정.
- 주파수 조절(  )  
주파수(Frequency)는 1초당 진동횟수를 나타냄.

- 3 작동/정지버튼(  )을 누르면 음파진동운동이 시작됨

## 음파운동 끝내기

- 1 작동/정지버튼(작동/정지)을 눌러 음파진동을 정지함  
진동중 일 때 정지버튼을 누르면 플레이트 진동이 서서히 정지됩니다.
  - 2 전원버튼( )을 눌러 전원을 OFF 시킴  
진동이 정지된 후 전원 버튼을 누르면 표시부 전원이 꺼집니다.  
진동중 일 때 전원 버튼을 누르면 정지가 되며, 20분뒤에는 절전모드로 전환됩니다.
  - 3 플레이트 위에서 천천히 내려옴
- ※ 반드시 플레이트 진동이 완전히 멈춘후 안전하게 내려오시기 바랍니다.

# > 조립 및 분해방법

## > 조립하기

### 1 플레이트와 바디 결합하기

- ㉓ 플레이트를 평평한 바닥에 놓습니다.
- ㉔ 플레이트에 바디 끼우기



바디 하단에 볼트 구멍이 4개 있는 쪽이 아래로 향하게 하며 위 그림처럼 스티커가 보이도록 바디를 세웁니다. 플레이트 뒷면에 있는 홈에 바디를 수직으로 끼웁니다.

### ㉕ 렌치볼트(M8×60) 4개 결합하기



플레이트에 있는 볼트구멍과 바디에 있는 볼트구멍을 잘 맞춰 동봉한 렌치볼트(M8×60) 4개를 차례대로 끼웁니다. 동봉한 T렌치를 이용해 흔들리지 않게 꼭 조여줍니다.



## > 분해하기

### 2 바디와 제어부 결합하기



플레이트와 결합된 바디에 제어부를 끼웁니다.  
제어부 뒷면에 2개에 볼트구멍이 있습니다. 바디의 구멍과 잘 맞추어 동봉한 렌치볼트(M8×30) 2개를 끼운 후 동봉한 T렌치를 이용해 흔들리지 않게 꼭 조여줍니다.

### 3 완성 : 조립확인하기



제어부 손잡이를 양손으로 쥐고 좌우로 흔들어 봅니다. 바디 및 제어부가 흔들림 없이 잘 결합되었으면 전원입력부에 전원케이블을 연결하고 설명서에 따라 제품을 사용해 봅니다.

반드시 콘센트에서 전원케이블을 제거한 후 제품분해를 시작합니다.

분해는 조립의 역순으로 진행합니다.  
왼쪽의 조립방법을 참조하시기 바랍니다.

## > 소닉스(SONIX) 특징점

### > 소닉스(SONIX)란?

소닉스(SONIX)는 최첨단 음파진동 운동기기입니다.



소닉스는 우퍼스피커의 진동원리와 전자기장기술을 응용한 최첨단 진동운동기기입니다.

소닉스의 플레이트를 커다란 우퍼스피커라고 생각하시면 됩니다.

플레이트 위에 올라서면 스피커의 부드러운 소리진동이 발바닥부터 머리끝까지 정밀하면서 강력하게 수직으로 전달됩니다. 이때, 대근육은 물론 평소 자극되지 않는 소근육까지 운동이 됩니다.

진동 운동기는 소련 우주비행사의 건강관리와 회복을 위해 처음 개발되어 구미전역에서 사용되고 있습니다.

소닉스(SONIX)는 모터를 사용하지 않습니다.

지난 50년간 진동운동기는 모터방식이었습니다. 모터의 힘으로 진동을 만들고 운동을 했습니다.

그러나 시끄러운 소음, 잦은 고장, 강도 제어의 어려움, 불규칙한 진동으로 인한 문제점 발생.

모터진동운동기 시장의 판도를 바꾼것은 바로 “음파진동” 입니다.

음파진동운동기 “소닉스(SONIX)” 는 소음과 고장이 적어 반 영구적인 사용이 가능합니다.

가속도제어가 가능해 젊은사람부터 노인, 환자에 이르기까지 안전하게 제품을 사용할 수 있습니다.

## > 음파진동의 효과 및 특징

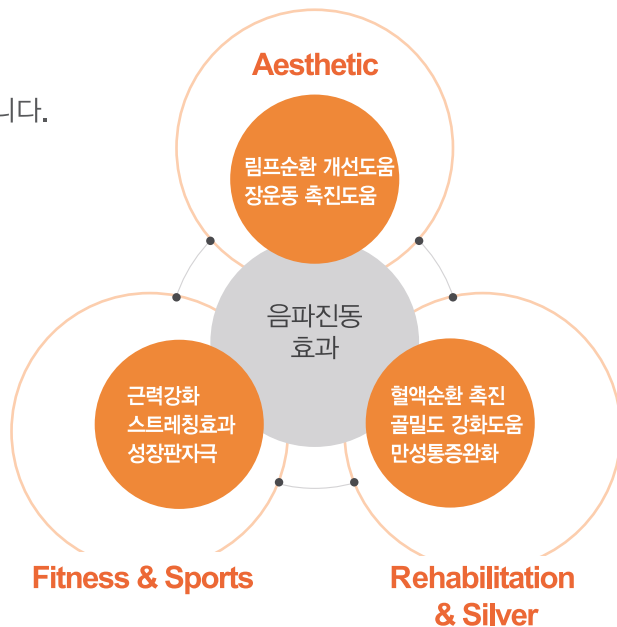
소닉스 음파진동운동은 근력강화는 물론 혈액순환, 림프순환을 촉진해 각종 질병예방 및 노화방지에 효과적입니다.

### 전신운동 기능

본 제품은 음파진동을 이용한 전신운동이 가능합니다. 전신운동모드는 소닉스 연구소에서 개발한 최적의 진동프로그램으로 강렬함과 리드미컬한 음파진동운동의 세계를 만끽하실 수 있습니다.

### 부위별 집중운동 기능

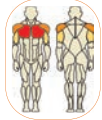
플레이트위에 서 있기만 해도 강력한 음파진동이 하체, 복부, 가슴, 얼굴등 부위별 집중운동이 가능합니다. 부위별 집중운동은 진동중이라도 모드 선택을 통해서 원하는 부위로 옮겨가며 운동 할 수 있습니다.



# > 파워 트레이닝 프로그램

## > 상체운동 프로그램

### ▶ Pectoralis



PUSH UP



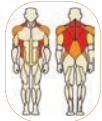
PUSH EACH HAND



PECTORALIS STRETCHING



### ▶ Back



PULL DOWN



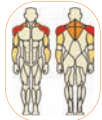
ROWING BACK



ROLLING UP SPINE



### ▶ Shoulder



LATERAL RAISE



SHOULDER PRESS



NECK&SHOULDER STRETCHING



### ▶ Arm



TRICEPS DIP



PRAY EXERCISE

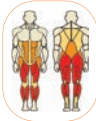


WRIST STRETCHING



## > 복부 및 하체운동 프로그램

### ▶ Legs



SQUAT



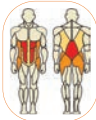
T-BALANCE

QUADRICEPS  
STRETCHINGTRUNK  
FLEXION

CALF RAISE

CALF  
STRETCHING

### ▶ Core



CRUNCH



LEG CIRCLE

OBLIQUE  
STRETCHINGHORIZONTAL  
ROTATION

COBRA

VERTEBRA  
STRETCHING

## > 주파수(Hz)별 자극부위 안내

4Hz	팔, 어깨	15Hz	허벅지 (Front) , 종아리, 무릎
5Hz	가슴, 어깨	16Hz	허벅지 (Front) , 종아리, 무릎
6Hz	어깨, 등	17Hz	복부, 허벅지 (Inner) , 골반전방
7Hz	hips, 등, 복부 (Trunk)	18Hz	전신 전체적 자극 (Stretching)
8Hz	복부, hips, 허벅지	19Hz	전신 전체적 자극 (Stretching)
9Hz	hips, 허벅지, 복부	20Hz	전신 전체적 자극 (Stretching)
10Hz	허리, 허벅지 (Inner)	21Hz	골반 (측면) , 봉공근, 아랫배 (여자)
11Hz	허벅지 (Inner) , 전립선 (남자)	22Hz	골반 (측면) , 봉공근, 아랫배 (여자)
12Hz	허벅지, 얼굴	23Hz	종아리, 허벅지 (Back)
13Hz	전신 (척추) , 얼굴, 무릎	24Hz	종아리, 허벅지 (Back)
14Hz	전신 (척추) , 어깨, 무릎	25Hz	종아리, 허벅지 (Back)
		26Hz~40Hz	전체적인 심부근 자극, 근신경트레이닝, 골밀도 강화, 재활트레이닝, 근자극 마사지, 순환마사지

※ 개인의 체형에 따라 자극부위가 상이할 수 있습니다.

## > 고장 신고 전 확인사항

22

23

문의 내용	점검 내용	조치 내용
전원이 들어오지 않습니다.	전원에 전원케이블이 바르게 연결되어 있는지 확인 합니다.	전원에 전원케이블을 바르게 꽂습니다.
제품 바디(몸체)의 떨림과 소음이 심해요.	진동中 플레이트에서 내려오신건 아닌가요?	제품은 플레이트위에 30Kg이상의 하중이 가해져야 소음이 적고 안전한 사용이 가능합니다.
	제품의 수평이 잘 맞는지 확인 합니다.	수평조절패드를 이용해 제품의 수평을 잘 맞춥니다.
	설치한 곳의 바닥이 기울어진 곳인지 확인합니다.	바닥이 평평하면서 단단한 곳으로 이동해야 합니다.
제품이 사용중 갑자기 멈춥니다.	제품이 연결된 콘센트에 여러개의 콘센트가 꽂혀있는지 확인합니다.	제품은 한 콘센트에 하나만 연결해 사용해야 합니다.



문의 내용	점검 내용	조치 내용
제어부는 정상적으로 작동을 하는데 플레이트에 진동이 오지 않습니다.	음파강도가 “0” 으로 되어 있는지 확인합니다.	음파강도 조절버튼을 눌러 강도를 조절합니다. 100이상이어야 플레이트 진동이 시작됩니다.
제품이 작동을 안해요.	① 제어부에 LED 빛이 들어 오나요?	LED빛이 들어오지 않으면 전원케이블을 빼고 다시 한번 바르게 꽂은 후 작동여부를 확인합니다.
		LED빛은 들어오는데 제품이 작동하지 않는다면 왼쪽아래 ②번 사항을 점검합니다.
	② 오디오 입출력 단자에 MP3 또는 휴대폰 연결후 음악을 틀면 소리가 들리나요?	소리가 들리지 않는다면 당사 A/S센터에 문의해 주시기 바랍니다.



# > A/S 설명

※ 본 제품은 구입일로부터 품질 보증기간 1년 이내에 정상적으로 사용하는 상태에서 고장 날 경우, 무상으로 수리하여 드립니다.

제품고장 유형		서비스 내역	
		보증기간 이내	보증기간 이후
정상적인 사용 상태에서 자연 발생한 성능, 기능상의 고장 발생시	구입 후 1개월 이내에 중대한 수리를 요하는 경우	제품 교환	-
	수리 가능	무상 수리	유상 수리
	수리 불가능	제품 교환	감가상각 후 교환
소비자의 고의 또는 과실에 의한 성능, 기능상의 고장 발생시	수리 가능	유상 수리	유상 수리
	수리 불가능	유상수리에 준하는 비용청구 후 제품 교환	별도 정하는 당사의 기준
기타	충격, 화재, 침수, 파손으로 인하여 수리가 불가능한 경우	유료서비스	
	제품의 이동, 이사 등으로 인한 재설치 시	1회부터 유료서비스	



## A/S 주의사항

1. 당사가 지정한 서비스 센터가 아닌 장소에서 수리한 경우, 정품이 아닌 부품 사용, 개조나 변조하여 기능에 이상이 발생한 경우 임의의 장비를 연동하여 제품을 사용한 경우 당사의 소비자 피해보상 기준이 적용되지 않습니다.
2. 보증서의 제시가 없을 때 또는 보증서의 소정 항목이 기재되지 않았거나 위조되었을 경우에는 보증기간 중일지라도 실비를 받습니다.
3. 제품을 임의 분해한 경우 당사의 소비자 피해보상 기준이 적용되지 않습니다.

## > 폐 가전제품 처리 순서

### > 신규 제품 구입 후 기존 제품 폐기시 (무료)



### > 신규 제품 구입 없이 기존 제품 폐기시 (유료)



### 분리배출 표시제도란?

자원 재활용을 촉진하고 분리 수거율을 높이기 위해 실시되는 제도입니다.  
일반가정에서도 제품 또는 포장재에 표시된 마크에 따라 분리배출에 적극 참여바랍니다.

## > 제품 보증서

26

27

-저희 (주)소닉월드에서는 품목별 소비자 피해 보상규정  
(재경경제부고지 제 2000-2호)에 따라 아래와 같이 제품에 대한 보증을 실시합니다.

-서비스 요청시 (주)소닉월드 본사 또는 지정된 협력사에서 서비스를 합니다.

제품명	음파진동운동기기
구입시기	년 월 일
구입처	
모델명	
제품번호	
소비자판매가	

-보상여부 및 내용통보는 요구일로부터 7일 이내에 피해보상은 통보일로부터 14일 이내에 해결해 드립니다.



제품 보증기간 : 제품 인도 시점부터 1년



With SONIX for the people  
**SONIX**



주식회사 소닉월드 | [www.sonixkorea.com](http://www.sonixkorea.com)  
220-801 강원도 원주시 문막읍 동화공단로 131 / 문의 033-813-1813