

With SONIX for the people

# SONIX

## 사용 설명서

REV. 02

▶ 반드시본 사용 설명서를 잘 읽어보신 후 사용해야합니다.





# 사용설명서

- 반드시 본 사용설명서를 잘 읽어보신 후 사용해야 합니다.
- 읽으신 후 보증서와 함께 분실 되지 않게 보관해야 합니다.
- 본 제품은 국내에서만 사용할 수 있게 제작되었습니다.

- 1 제품구성표
- 2 안전한 사용을 위한 주의사항
  - 안전한 취급 방법
  - 안전한 전원 취급 방법
  - 안전한 취급 및 설치 방법
  - 안전한 사용 방법
  - 안전한 손질 및 제품 보관 방법
- 3 제품원리
  - 기대효과 및 활용방안
  - 주요부분의 명칭
  - 제어부 명칭
  - 작동 및 표시
  - Audio System
  - Safety System
- 4 제품규격
  - SW-V/M10 SW-VC12
- 5 조립 및 분해 방법
- 6 음파진동운동기 (리모컨) 사용법
- 7 사용자 유의사항
- 8 SONIX Training Program
  - Frequency(Hz) 별 자극부위
  - 프로그램 모드 설명
  - SONIX Basic Training
- 9 A/S 설명
- 10 고장 신고 전 확인사항
- 11 폐 가전제품 처리 순서
- 12 제품보증서

# > 제품 구성표

본체



몸체와 바닥 분리 포장 가능

SW-VM10 SW-VC12

	전원케이블 1개	2m	
	리모컨 1개	1 battery	
	오디오 연결선 1개	Input external audio	
	T렌치 1개	6mm	
	렌치 볼트 4개	M8x70	
	수평조절패드 3개	1~1.5 mm	불포함 (수평조절볼트 내장)





사용설명서 1권

## > 안전한 사용을 위한 주의사항






### > 안전한 취급 방법

안전을 위한 주의사항은 운동기를 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.

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

### 표시의 내용

				
준수	금지	분해금지	전원플러그 제거	접지

## > 안전한 전원 취급 방법



준수

본 제품은 국내에서만 사용해야 합니다. (220V / 60Hz 전용)

전원플러그가 기기 제품 뒷면에 눌리지 않아야 합니다.



금지

젖은 손으로 전원 플러그를 취급하면 안됩니다.

전원코드를 무리하게 구부리거나 무거운 제품 또는 물건에 눌러 파손 되지 않도록 해야 합니다.

파손된 전원코드 및 콘센트는 사용하면 안됩니다.



준수

전원 콘센트는 제품기기 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.



전원플러그 제거

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

## > 안전한 취급 및 설치 방법



금지

습기가 많은 곳에는 설치하면 안됩니다.

물과 접촉할 가능성이 있는 베란다 근처에는 설치 하면 안됩니다.

제품을 설치할 때는 벽면에서 20 cm 이상 간격을 띄워야 합니다.



준수

바닥이 튼튼하고 수평 한 곳에 설치 해야 합니다.

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

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



제품 이동 시 플레이트 하단의 그림 ①, ②의 아랫부분을 이용해 제품을 들거나 이동합니다.

## > 안전한 사용 방법

불안정한 자세에서 갑자기 운동할 경우 신체에 무리가 올 수 있으므로 올바른 자세를 취한 후 START버튼을 눌러야 합니다.

제품 작동 상태에서 내려오면 상해의 위험이 있으므로 사용 후에는 꼭 STOP 버튼을 누르고 완전히 멈춘 상태에서 내려 와야 안전 합니다.



준수

불필요한 전기 소모를 막기 위해 사용하지 않을 시 전원 플러그를 제거해야 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.



분해금지

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

## > 안전한 손질 및 보관 방법



금지

인화물질은 제품 가까이 놓으면 안됩니다.

---

물을 직접 뿌리거나 벤젠, 시너, 락스 등으로 청소하면 안됩니다.

---

청소하기 전에는 전원 플러그를 제거 해야 합니다.

---



주의

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.

---



- 1 기존의 회전모터방식이 아닌 새로운 형태의 스피커 진동 원리를 이용하여, 몸 전체로 전달되는 음파장 즉, 진동에너지를 중력이상의 강도로 근섬유(근육세포)를 자극하여 근섬유를 보다 빠르고 강력하게 수축과 이완을 반복하게 하며, 이러한 강력한 근 수축은 다른 어떠한 근력운동보다 단시간에 근력을 향상시켜줍니다.
- 2 SONIC WORLD음파진동기기는 음파장을 이용한 원리를 최적화시켜 단시간에 최대의 운동효과 및 인체에 면역력과 자연치유력을 증대시킬 수 있도록 개발된 혁신적인 장비이며, 바이브레이션 테크놀로지 분야의 선두주자입니다.



## > 기대효과 및 활용방안

### ① General Training전신의 균형 및 건강증진에 도움

심리적, 신체적, 시간적, 공간적, 물리적인 문제로 인해 운동에 제약이 많은 사람들에게 매우 효과적인 대체장비입니다.

규칙적인 유산소운동의 효과를 경험할 수 있으며, 기존의 운동에 비해 보다 적은 시간으로 보다 큰 운동 효과를 가능하게 해 줍니다.

### ② Special Training강력한 파워트레이닝을 통한 근육강화

백근섬유(속근섬유 fast twitch muscle fiber)를 자극하여 강력한 파워를 발현하는데 도움을 줍니다.

달리고, 뛰고, 던지는 동작과 같은 단시간에 큰 힘을 필요로 하는 운동종목의 선수들에게는 이러한 백근섬유의 비율과 성능이 선수로서의 성패를 좌우하는 가장 핵심적인 사항이 됩니다.

운동을 통해 근육의 지구력도 향상될 수 있는데, 이는 성장호르몬(GH)의 분비를 자극하여 적근섬유(자근섬유 slow twitch muscle fiber)의 성능을 향상 시키게 되므로 가능하게 됩니다.

### ③ 음파장을 통한 안전하고 효율적인 운동효과

음파장은 운동하기가 쉽지 않은 인대와 건을 부드럽게 해 주며, 인체의 큰 근육들은 물론 일반적인 웨이트 트레이닝 으로는 운동이 불가능한 골반 속이나 얼굴근육과 같은 작은 근육들까지도 원활한 운동을 가능하게 해 줍니다.

기존의 파워트레이닝과 전신진동운동을 병행하여 실시할 경우 최대근력을 30%이상 추가로 증가시켜 주며, 트레이닝 시간을 85% 단축시키고, 운동시간 또한 절반 이하로 감소시킬 수 있습니다.

또한 무거운 것을 들어 올리는 기존의 근육트레이닝 방식과는 달리 관절이나 인대, 건 등에 전혀 무리를 주지 않아 운동으로 인한 상해의 위험이 전혀 없습니다.

## > 주요 부분의 명칭



## > 제어부 명칭

① 전원 버튼

② 시간 표시

③ 강도 표시

④ 강도 조절 버튼 (상, 하)

⑤ START 및 STOP 버튼

⑥ 시간 버튼

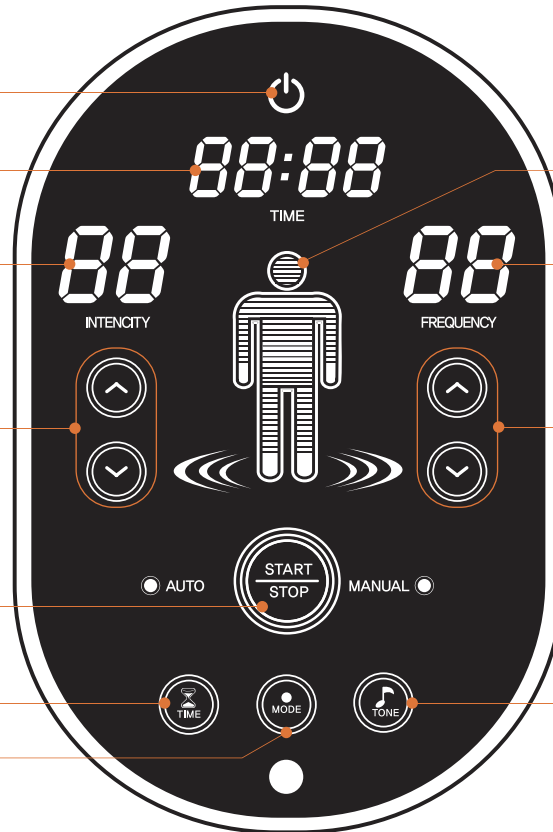
⑦ MODE 버튼

⑧ 프로그램 모드 표시  
(수동모드 1개, 자동모드 4개)

⑨ 주파수 표시

⑩ 주파수 조절 버튼 (상, 하)

⑪ TONE 버튼



## > 작동부

### 1 전원 버튼

전원버튼을 누른 후(부저음 소리가 납니다.) 제어부 상태가 확인됩니다.  
(모든 부분에LED켜짐, 이때 주파수는 "7Hz", 강도 "0"으로 표시되며, 시간은 "10분" 초기값으로 셋팅되어 있음)

### 4 강도 조절 버튼

0~99까지 (단,10단위로 설정되어있음) 상, 하로 움 직여 원하는 강도로 선택할 수 있습니다.  
(기본값으로 "0"으로 셋팅되어 있음)

### 5 START 및 STOP 버튼

1회 누르면 제품이 작동되고, 다시 한번 1회 누르면 작동중인 제품이 멈춥니다.  
(파란색: 정지 빨간색: 작동중)

### 6 시간 버튼

1회 누를시 1분씩 증가하며, 최대 10분까지 설정 할 수 있습니다.

### 7 MODE버튼

기본적으로 수동모드로 되어있으며, 원하는 프로그램 모드로 바꾸어 작동할 수 있습니다.  
(각 프로그램 모드별 표시가 다름 - 프로그램 모드별 설명 참조)

### 10 주파수 조절 버튼

주파수를 (3~50Hz) 상, 하로 움 직여 원하는 주파수를 선택할 수 있습니다.  
(기본값으로 "7Hz"으로 셋팅되어 있음)

### 11 TONE버튼

1회 누를시 소리는 꺼지고 소리에 대한 진동만 나타 납니다. (이때, 음원이 켜진 상태에서 사용)  
다시 1회 누를시 소리와 소리에 대한 진동 모두 느껴 집니다.  
(파란색:TONE기능 OFF, 빨간색:TONE기능 작동중)

## 표시부

### 2 시간 표시

잔여 시간이 표시 됩니다.

### 3 강도표시Intensity Display

- 진동의 세기가 0~99까지 표시 됩니다.  
- Pro 모드에서 강 (HI), 중 (HL), 약 (LO)을 표시합니다.

### 8 프로그램 모드표시 Mode Display

선택한 모드가 표시 됩니다.  
(수동, 하체, 복부, 상체, 전신)

### 9 주파수 표시 Frequency Display

진동수를 표시해 주며, 3~50Hz 까지 표시됩니다.

## > SONIX AUDIO SYSTEM

### AUDIO SYSTEM 기능

가청주파수 대역의 음을 차단하고, 그 이하의 주파수 소리를 진동으로 느낄 수 있도록 하는 SYSTEM. MP3 또는 PC 음원을 오디오 입력단자에 연결하여 소리와 진동을 동시에 느낄 수 있도록 고안된 SONICWORLD의 기술만이 구현할 수 있는 세계최초의 장비입니다.



① VOLUME

소리를 조절합니다.

② INPUT 잭

외부 음원을 입력할 수 있는 단자입니다.

입력된 음원을 플레이트에서 소리와 음파 진동으로 함께 느낄 수 있습니다.

③ OUTPUT 잭

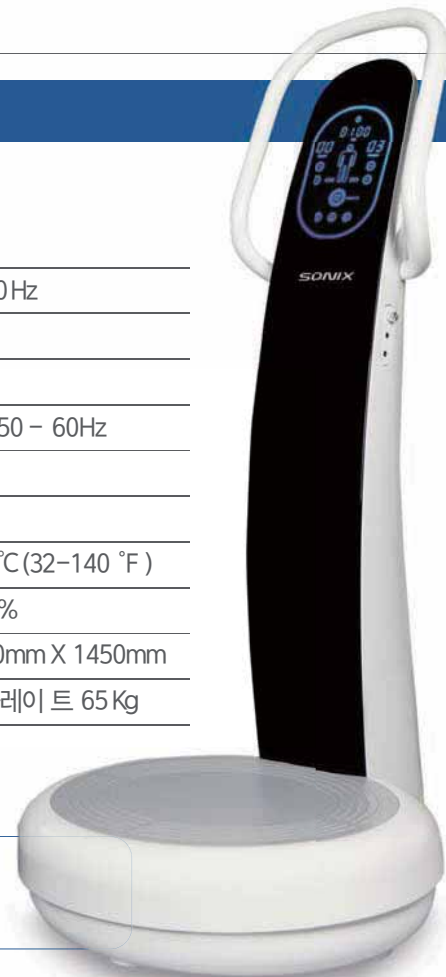
MP3 등의 음원을 외부로 출력할 수 있는 단자입니다. (헤드폰 또는 이어폰 이용가능)

## > 제품규격

### > SW-VM10 / SW-VC12

모델명	SW-VM10	SW-VC12
적용 주파수	0.1 - 100,000Hz	0.1 - 100,000Hz
작동 주파수	3 - 50Hz	3 - 50Hz
최대 허용 하중	Max 130 Kg	Max 250 Kg
전원	100 - 240V, 50 - 60Hz	100 - 240V, 50 - 60Hz
소비전력	250W	400W
Sonic Wave Generator	150 $\phi$	150 $\phi$ x 2
사용환경	온도 : 0 - 40°C (32-140 °F)	온도 : 0 - 40°C (32-140 °F)
	습도 : 0 - 80%	습도 : 0 - 80%
크기	700mm X 820mm X 1450mm	900mm X 910mm X 1450mm
중량	바디 12kg, 플레이트 35Kg	바디 12kg, 플레이트 65 Kg
색상	실버, 화이트	실버

\* 위 사양은 제품 개선을 위해 예고 없이 변경될 수 있습니다.



# > 조립 및 분해방법

## > 조립

1

- ㉑ 플레이트를 평평한 바닥에 놓습니다.
- ㉒ 플레이트에 바디 끼우기



위 그림처럼 바디를 수직으로 세워 플레이트 뒷면에 있는 홈에 잘 맞추어 끼움. 와이어가 없어지고 커넥터가 바디 및 플레이트에 내장되어 바디를 플레이트에 꽂음과 동시에 커넥터가 결합됨.

2

- ㉓ 렌치볼트 (M8×70) 4개 결합하기



플레이트에 있는 볼트구멍과 바디에 있는 볼트구멍을 잘 맞춰 동봉한 렌치볼트 4개를 T렌치를 이용해 차례대로 끼움. VC12모델은 고무발이 내장돼 별도로 수평을 맞추 필요 없음. (VM10 : 수평조절패드이용)



3



-플레이트 뒷 커버를 조립합니다.

4



- 플레이트의 상하좌우 수평이 맞는지 확인하여 수평이 되도록 조절해 줍니다.  
SW-VM10 : 수평조절패드 이용  
SW-VC12 : 플레이트 하단에 내장된 수평조절볼트 (6개) 이용
- 전원코드를 콘센트에 연결합니다.

## > 조립

5



제품 작동 시

- 1 전원 버튼을 눌러 제품을 "ON" 시킵니다.
- 2 "START" 버튼을 누른 후 "INTENSITY"와 "FREQUENCY" 버튼을 눌러 수치를 조절합니다.
- 3 제품이 정상적으로 작동하는지 확인합니다.

### ! 전원코드 연결시 유의사항

- 1 플레이트 위는 무부하 상태(아무것도 없는 상태)이어야 합니다.
- 2 전원코드를 콘센트에 꽂으면 제어부가 순간 커졌다 부저음과 함께 꺼집니다.
- 3 부저음이 들리기 전까지 VM10의 플레이트 위에 어떠한 물체도 있어서는 안됩니다.
- 4 만약 부저음이 들리기 전에 플레이트 위에 물체가 있다면 플레이트 위에 올려진 물체를 제거하고 VM10의 전원코드를 콘센트에 뺀 후 다시 꽂아야 합니다.

## > 분해

6

- 1 분해는 조립의 역순입니다.
- 2 반드시 전원케이블을 제거 한 후 실시합니다.
- 3 조립 순서의 5번부터 1번까지 역순으로 진행합니다.

### ! 분해시 주의사항

플레이트에서 바디를 분해할 때 너무 강하게 잡아당기지 마세요.  
바디와 플레이트 내부연결선이 이탈되어 제품이 작동하지 않을 수 있습니다.

## > 음파진동 운동기 (리모컨) 사용법



- ① 플레이트의 수평 상태를 확인합니다.  
(수평이 되지 않을 경우 수평조정패드 (VM10) 또는 수평조정볼트 (VC12) 이용)
- ② 제품 뒤에 있는 전원 연결선을 콘센트에 연결합니다.
- ③ 제어부 상단에 전원버튼부분 (파란색)을 확인합니다.
- ④ 플레이트 위에 올라서서 발을 어깨 넓이로 벌립니다.

### 수동 모드 사용시

- ⑤ 전원버튼을 눌러 제품을 켭니다.  
(기본값으로 강도: 0, 주파수: 7Hz, 시간은 10분으로 셋팅되어 있음)
- ⑥ TIMER버튼을 눌러 시간을 맞춥니다.  
(1회 누를 때마다 1분씩 증가. 최대 10분까지 설정할 수 있습니다.)
- ⑦ START버튼을 누릅니다.
- ⑧ INTENSITY(0~99까지, 단 10단위로 증가) FREQUENCY (3~50 Hz)를 조절해 선택하여 사용합니다.
- ⑨ 사용 중 정지하려면 STOP버튼을 누릅니다.  
반드시 플레이트가 완전히 멈춘 후 내려옵니다.
- ⑩ 사용을 중단하려면 전원버튼을 눌러 기기를 대기상태로 전환합니다.

### 프로그램 모드 사용시

- ⑤ 모드선택버튼을 눌러 선택하고 싶은 프로그램을 선택 하세요.
- ⑥ INTENSITY 버튼을 눌러 세기를 선택합니다.  
(세기는 LO(약), LH(중), HI(강) 3단계로 조절가능 합니다.)
- ⑦ TIME은 10분으로 설정 되어있습니다.  
(작동중에는 TIME, INTENSITY, FREQUENCY설정을 할 수 없습니다.)
- ⑧ START버튼을 누릅니다.
- ⑨ 사용 중 정지하려면 STOP버튼을 누릅니다.  
반드시 플레이트가 완전히 멈춘 후 내려옵니다.
- ⑩ 사용을 중단하려면 전원버튼을 눌러 기기를 대기상태로 전환 합니다.

## > 사용자 유의 사항

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 다음의 경우에 해당 할 경우 반드시 사전에 담당의사 또는 전문의와 상담 후 사용하시기 바랍니다.

- 심혈관질환 환자
- 디스크 환자
- 종양 및 당뇨 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
- 피임용 기구(IUD)를 착용한 경우

# > SONIX Training Program

## > Frequency (Hz) 별 자극부위

3Hz	전신운동	15Hz	허벅지 (Front) , 종아리, 무릎
4Hz	팔, 어깨	16Hz	허벅지 (Front) , 종아리, 무릎
5Hz	가슴, 어깨	17Hz	복부, 허벅지 (Inner) , 골반전방
6Hz	어깨, 등	18Hz	전신 전체적 자극 (Stretching)
7Hz	hips, 등, 복부 (Trunk)	19Hz	전신 전체적 자극 (Stretching)
8Hz	복부, hips, 허벅지	20Hz	전신 전체적 자극 (Stretching)
9Hz	hips, 허벅지, 복부	21Hz	골반 (측면) , 봉공근, 아랫배 (여자)
10Hz	허리, 허벅지 (Inner)	22Hz	골반 (측면) , 봉공근, 아랫배 (여자)
11Hz	허벅지 (Inner) , 전립선 (남자)	23Hz	종아리, 허벅지 (Back)
12Hz	허벅지, 얼굴	24Hz	종아리, 허벅지 (Back)
13Hz	전신 (척추) , 얼굴, 무릎	25Hz	종아리, 허벅지 (Back)
14Hz	전신 (척추) , 어깨, 무릎	26Hz~50Hz	전체적인 심부근 자극, 근신경트레이닝, 골밀도 강화, 재활트레이닝, 근자극 마사지, 순환마사지

## > 프로그램 모드 설명

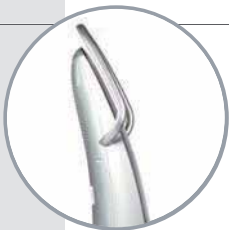


Pro ①  
Low Body Vibration.

하체운동  
인체역학적인 근전도 실험을 근거로 대둔근, 대퇴근, 가자미근에 가장 많은 자극을 가하는 주파수(Hz) 위주로 프로그램을 구성하여 직립상태에서 쉽게 엉덩이, 허벅지, 종아리 부위에 진동운동을 가할 수 있는MODE입니다.

Pro ②  
Abdomen Vibration.

복부운동  
복직근은 직립상태에서 전체 주파수대에서 자극이 나타나지만 인체역학적인 근전도 실험을 근거로 복직근, 척추기립근이 가장 많은 자극을 받는 주파수(Hz)를 위주로 프로그램을 구성하여 직립 상태에서 쉽게 복부의 근육군에 운동을 할 수 있는 MODE입니다.



### Pro 3

Upper Body Vibration.

#### 상체운동

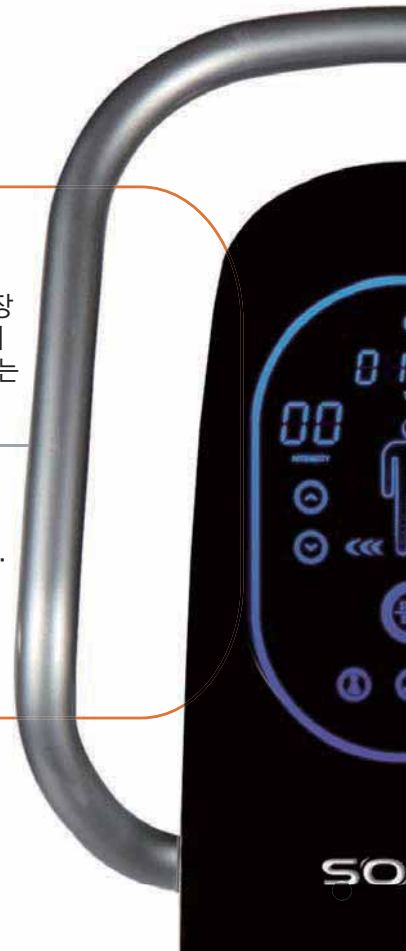
인체역학적인 근전도 실험을 근거로 승모근, 이두근, 대흉근에 가장 많은 자극을 가하는 주파수(Hz) 위주로 프로그램을 구성하여 직립상태에서 쉽게 어깨, 팔, 가슴, 등 부위에 진동운동을 가할 수 있는 MODE 입니다.

### Pro 4

Whole Body Vibration.

#### 전신운동

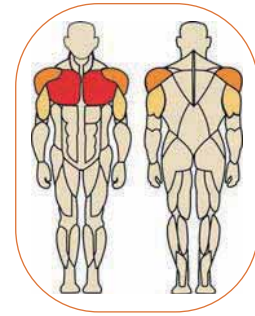
주파수 3~50 Hz와 10~99 세기로 구성된 진동운동 프로그램으로 다양한 변화를 느낄 수 있는 가장 일반적인 프로그램입니다. 음파진동의 강렬함과 리드미컬함을 동시에 느낄 수 있습니다.



# > SONIX Training Programs

## > Pectoralis 가슴

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



### Position | 자세

- 팔꿈치가 바깥쪽을 향하게 벌려 플레이트에 얹드려 푸시업 자세를 취한다.
- 손바닥을 플레이트에 밀착시켜 양 엄지 손가락 쪽으로 힘의 방향을 전달해 준다.

### Caution | 주의사항

- 허리가 아래로 쳐지지 않도록 어깨와 허리의 높이를 수평으로 맞춘다.





## > Pectoralis 가슴

P2 //////////////

PUSH EACH HAND

9Hz~13Hz

### Position | 자세

- 팔꿈치를 어깨 높이까지 들어 올려 기도하는 모습으로 얼굴 앞에서 양손을 모아준다.
- 몸통이 틀어지지 않게 마주한 손바닥을 서로 안으로 밀어 좌우로 이동한다.

### Caution | 주의사항

- 마주한 양 손이 어깨 넓이 이상으로 동작의 범위를 넘어가지 않게 한다.



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

## Position | 자세

- 플레이트의 끝쪽에 허리를 세워 앉아 한 팔을 몸 뒤로 뻗어준다.
- 뒤로 팔이 뻗어 있는 쪽의 가슴을 정면으로 밀어 최대한 가슴과 팔의 근육을 늘려준다.

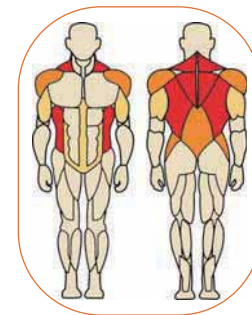
## Caution | 주의사항

- 상체가 옆으로 기울거나 허리가 틀어지지 않도록 정면으로 유지한다.



## > Back 등

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



### Position | 자세

- 양 손을 머리위로 팔꿈치를 펴 들어 올린다.
- 가슴을 열어 등의 중앙으로 견갑골을 모아 긴장 상태를 유지하여 팔꿈치를 축으로 밀어 내린다.
- 팔꿈치가 가슴의 아래 라인까지 오도록 내린다.

### Caution | 주의사항

- 팔꿈치를 밀어 내릴 때 유지하고있는 전완이 앞으로 기울지 않도록 바닥과 수직상태를 잘 유지한다.



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

### Position | 자세

- 양 팔을 어깨 높이를 유지하여 손등이 하늘을 보도록 가슴 높이로 앞으로 나란히 뻗는다.
- 등의 중앙으로 견갑골을 모아 전완부가 바닥과 수평이 되도록 유지하여 팔꿈치를 중심으로 뒤로 밀어 보낸다.

### Caution | 주의사항

- 가드를 살짝 당기는 느낌으로 상체를 뒤로 이동시킨다.



## > Back 등

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

### Position | 자세

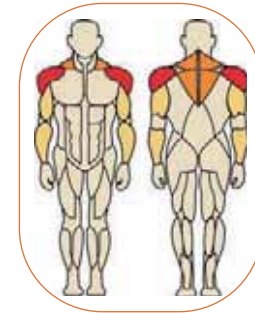
- 양 발을 어깨 넓이로 벌려 서서 가드를 잡는다.
- 등을 둥그랗게 말아 등 중앙부를 최대한 뒤로 밀어주며 무릎을 살짝 굽혀 골반을 정면으로 들어 올린다.
- 가드를 잡은 팔은 펴고 턱은 아래로 당겨 내린다.

### Caution | 주의사항

- 가드를 살짝 당기는 느낌으로 상체를 뒤로 이동시킨다.



# S1 /////////////// LATERAL RAISE 5Hz~6Hz



## Position | 자세

- 플레이트 위에 발을 어깨 넓이 만큼 벌려서 양팔을 자연스럽게 펴 어깨 높이 만큼 들어 올린다.
- 팔꿈치와 손의 수평을 유지하여 3초간 올리고 3초간 내리기를 팔의 전체를 움직이는 느낌으로

## Caution | 주의사항

- 어깨 높이에서 더 올라가지 않도록, 다리에 손이 닿지 않도록 항상 어깨의 긴장을 늦추지 않는다.



## > Shoulder 어깨

S2 //////////////

# SHOULDER PRESS

10Hz~14Hz

### Position | 자세

- 플레이트에 마주보고 서서 상체를 굽혀 플레이트의 중앙에 손끝이 마주보게 내려 얹드린다.
- 다리와 허리를 펴고 발의 뒤꿈치를 살짝 들어 체중을 상체쪽으로 이동시켜 팔꿈치를 굽혀 내려간다.

### Caution | 주의사항

- 뒤꿈치를 들어올려 어깨와 손의 위치를 일직선으로 맞춰준다.



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

## NECK&SHOULDER STRETCHING

10Hz~14Hz

### Position | 자세

- 플레이트와 마주보고 한 발짝 뒤로 물러서 무릎을 바닥에 대고 앉아 양손을 플레이트 위에 올린다.
- 엉덩이를 뒤로 밀어 양 다리와 상체가 닿도록 가슴을 바닥쪽으로 밀어 내린다.

### Caution | 주의사항

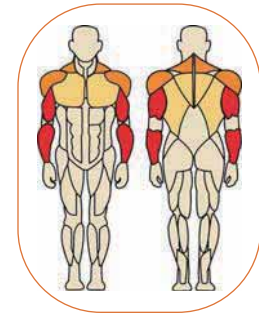
- 플레이트와 손바닥, 전완이 떨어지지 않도록 유의하며, 엉덩이와 손끝이 최대한 멀어지는 느낌으로 당긴다.





## > Arm 팔

# A1 /////////////// TRICEPS DIP 11Hz~15Hz



### Position | 자세

- 플레이트의 끝부분을 손가락으로 감싸고 플레이트의 끝에 뒤로 돌아 앉는다.
- 엉덩이를 앞으로 이동시켜 플레이트 바깥으로 빼고 팔꿈치를 접어 내려 팔로 체중을 지지한다.

### Caution | 주의사항

- 팔꿈치를 굽혀 내려 갔을때 어깨가 상승되지 않도록 아래로 밀어 내린다.



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

### Position | 자세

- 플레이트의 중앙에 다리를 접어 편하게 앉아 허리를 곧게 세워 양손을 가슴 앞에서 모은다.
- 가슴 앞에서 모은 양 손은 서로 손의 반대쪽 방향으로 밀어 손목은 고정시키고 손끝은 비스듬히 넘겨 준다.

### Caution | 주의사항

- 팔꿈치의 높이, 손의 높이가 가슴선으로 유지 되도록 주의한다.



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

## Position | 자세

- 플레이트와 마주보고 한 발짝 뒤로 물러서 무릎을 바닥에 대고 앉아 양 손을 플레이트 위에 올린다.
- 손끝이 몸쪽으로 보게끔 손목을 돌려 플레이트에 밀착시켜 엉덩이를 뒤로 밀어 손목 주변 근육을 늘려

## Caution | 주의사항

- 전완근의 이완시 반동을 주지 않으며, 손이 플레이트와 떨어지지 않도록 한다.

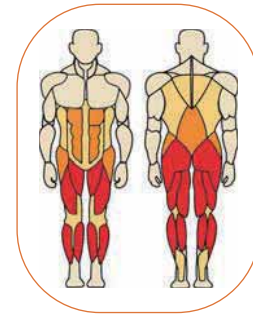


## > Legs 다리

L1 //////////////

SQUAT

12Hz~16Hz



### Position | 자세

- 플레이트의 중앙에 어깨 넓이 만큼 다리를 벌리고 서서 가드를 잡고 허리를 세워 무릎을 굽혀 앉는다.
- 무릎이 발끝보다 앞으로 나가지 않도록 엉덩이를 뒤로 빼고 등이 굽어 지지 않게 세워 상체를 앞으로 내린다.

### Caution | 주의사항

- 발끝과 무릎이 같은 방향으로 향하게 주의하며, 가드를 잡은 손은 균형 유지에만 쓰도록 당기지 않는다.



## > Legs 다리

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

### PositionI 자세

- 플레이트의 중앙에 가드를 잡고서 몸이 T자 모양이 되도록 다리를 들어 올리고 상체는 앞으로 내린다.
- 지지하고 있는 다리는 무릎을 펴서고 뒤통치쪽으로 체중을 실어 주며, 가드는 당기지 않고 밸런스만 유지한다.

### CautionI 주의사항

- 뒤통치를 밀듯 다리를 들어 올리며, 골반이 틀어지지 않도록 들어 올린 다리의 골반을 아래로 내린다.



## > Legs다리

L3 //////////////

# QUADRICEPS STRETCHING

14Hz~18Hz

### Position | 자세

- 플레이트에 한쪽 다리의 무릎을 지지하고 반대쪽 다리는 플레이트 바깥 바닥에 무릎을 세워 앉는다.
- 상체는 곧게 세우고 플레이트에 올린 다리의 골반이 틀어지지 않게 유지하여 체 중 을 앞으로 이동 시며 밀어내려 간다.

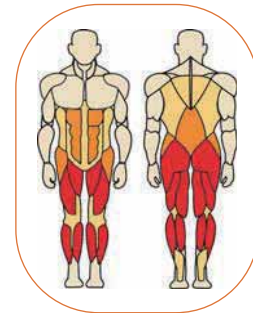
### Caution | 주의사항

- 플레이트 아래에서 지지하고 있는 다리의 무릎이 발끝보다 앞으로 나가지 않도록 발의 위치를 멀리둔다.



## > Legs 다뤘

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



### Position | 자세

- 플레이트의 중앙에 양 발을 모으고 서서 상체를 아래로 떨어뜨리는 느낌으로 내린다.
- 허리부터 머리까지 최대한이완될 수 있도록 턱을 가슴쪽으로 당겨 등을 동그랗게 말아준다.

### Caution | 주의사항

- 무릎이 굽혀지지 않게 다리를 편상태를 유지하여 체중을 뒤꿈치로 이동하고, 반동을 주지 않는다.



## > Legs다리

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

### Position| 자세

- 플레이트의 중앙에 어깨 넓이 만큼 다리를 벌리고 서서 가드를 잡고 허리를 세워 무릎을 굽혀 앉는다.
- 손은 밸런스만 유지한 상태에서 뒷꿈치를 플레이트에서 50° 정도 들어 올린다.

### Caution| 주의사항

- 뒷꿈치를 많이 들어 올리는 자세는 오히려 발목 관절에 무리를 줌으로 적당한 높이를 유지한다.





## > Legs다리

L6 //////////////

### CALF STRETCHING

12Hz~18Hz

#### Position | 자세

- 플레이트의 끝 부분에 어깨 넓이 만큼 다리를 벌리고 서서 양손을 뺀어 가드를 잡는다.
- 뒤꿈치가 떨어지지 않도록 하여 무릎을 곧게 펴 엉덩이와 상체를 가드 쪽으로 밀어준다.

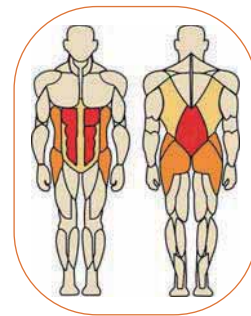
#### Caution | 주의사항

- 상체를 가드 쪽으로 밀어 내려 갈때 엉덩이가 뒤로 빠지지 않도록 몸을 일직선을 만들어 준다.



## > Core 코어

# C1///////// CRUNCH 10Hz~14Hz



### Position| 자세

- 양 손은 머리를 받쳐 플레이트 위에 등을 대고 누워 무릎을 90°로 접어 다리를 복부 쪽으로 올린다.
- 턱을 가슴 쪽으로 당겨 시선은 배꼽을 바라보며 플레이트에서 견갑골(날개뼈)을 들어 올린다.

### Caution| 주의사항

- 시선은 배꼽쪽으로 고정하여 경추에 부담이 가지 않도록 하며, 몸을 동그랗게 말아 들어 올린다.



## > Core 코어

# C2 // // // // // LEG CIRCLE 11Hz~14Hz

### Position | 자세

- 플레이트 위에 등을 대고 누워 무릎을 펴 바닥과 수직이 되도록 다리를 모아 들어 올린다.
- 들어 올린 다리의 발끝을 모아 무릎이 떨어지지 않게 유지하여 발끝으로 천천히 원을 그린다.

### Caution | 주의사항

- 발 끝 으 로 원 을 그 린 때 허 리 와 엉덩 이 가 플레이트에서 떨어지지 않도록 아랫배의 긴장을 유도한다.



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

## OBLIQUE STRETCHING

### 18Hz~22Hz

#### Position| 자세

- 플레이트의 중앙에 어깨 넓이 만큼 발을 벌리고 서서 양 팔을 머리위로 들어 올려 상체를 늘려준다.
- 반을 측면으로 밀어 골반의 반대 방향으로 상체를 아래로 밀어 내려간다.

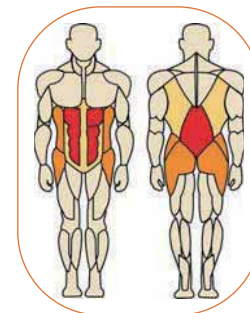
#### Caution| 주의사항

- 운동을 진행 함에 있어 엉덩이가 뒤로 빠지지 않게 한다.



## > Core코어

# C4///////// HORIZONTAL ROTATION 18Hz~22Hz



### Position | 자세

- 플레이트의 중앙에 어깨 넓이 만큼 발을 벌리고 서서 양 팔을 90°로 접어 바닥과 수평이 되게 어깨높이로 들어 올린다.
- 골반을 중심으로 수평을 유지하여 상체를 회전 시킨다.

### Caution | 주의사항

- 상체를 회전 시켰을 때 무릎이 틀어지거나, 상체가 기울지 않도록 바른 자세로 선다.



## > Core 코어

C5//////////

COBRA

9Hz~13Hz

### PositionI 자세

- 플레이트의 중앙에 어깨 넓이 만큼 발을 벌리고 서서 양 팔을 90° 로 접어 바닥과 수평이 되게 어깨높이로 들어 올린다.
- 골반을 중심으로 수평을 유지하여 상체를 회전 시킨다.

### CautionI 주의사항

- 운동자의 능력에 따라 팔의 위치를 플레이트 에서 가깝게 또는 멀게 조절하여 운동범위를 정한다.



## > Core코어

# C6////////// VERTEBRA STRETCHING 11Hz~15Hz

### Position 자세

- 플레이트의 중앙에 다리를 접어 양 발바닥을 마주대어 모으고 앉아 양 손으로 모은 발을 잡는다.
- 턱을 가슴쪽으로 당겨 상체를 동그랗게 말아 머리를 숙여 아래로 내린다.

### Caution 주의사항

- 상체를 앞으로 숙일 때 플레이트에서 엉덩이가 떨어지지 않도록 운동범위를 정한다.



# > A/S설명

\*본 제품은 구입일로부터 품질 보증기간 1년 이내에 정상적으로 사용하는 상태에서 고장 날 경우, 무상으로 수리하 여 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/S주의사항

1. 중고품을 구입한 경우나 당사가 지정한 서비스 센터가 아닌 장소에서 수리한 경우, 정품이 아닌 부품 사용, 개조나 변조하여 기능에 이상이 발생한 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. 임의 분해 방지용 스티커가 손상 되었을 시는 당사의 소비자 피해보상 기준이 적용되지 않습니다.



# > 고장 신고 전 확인사항

증상	확인	처리
제품에 전원이 들어오지 않는다.	전원에 전원케이블이 바르게 연결되어 있는지 확인 합니다.	전원에 전원케이블을 바르게 꽂습니다.
제품 바디(몸체)의 떨림과 소음이 심해요	설치한 곳의 바닥이 기울어진 곳인지 확인 합니다.	바닥이 평평하면서 단단한 곳으로 이동해야 합니다.
제품이 사용 중 갑자기 멈춥니다.	제품이 연결된 콘센트에 여러 개의 콘센트가 꽂혀있는지 확인 합니다.	제품은 한 콘센트에 하나만 연결해 사용해야 합니다.
조작부는 정상적으로 작동을 하는데 플레이트에 진동이 오지않습니다.	INTENSITY(세기)가 "0" 으로 되어 있는지 확인 합니다.	INTENSITY(세기)를 상,하로 조절하여 세기를 조절 합니다.
조작부는 정상적으로 작동 하는데 "START" 버튼이 동작되지 않습니다.	플레이트가 무부하상태(아무것도 없는 상태)에서 작동시켰는지, 전원 연결 시 무부하상태였는지 확인합니다.	플레이트 위를 무부하상태로 한 후 전원코드를 콘센트에서 뽑고 다시 꽂아 3초 후 부저음이 울린 다음 다시 작동시킵니다.



# > 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.

## > 제품보증서

-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	음파동운동기기
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**



주식회사소닉월드 | [www.sonicworld.kr](http://www.sonicworld.kr)  
220-120 강원도원주시문막읍 동화공단로 131