

SONIX

Sonic World Co., Ltd. | www.sonicworld.kr

131, Donghwa Gongdan-ro, Munmak-eup, Wonju-si, Korea

SONIX
Manual de Usuario
SW-VM15 / SW-VC15 08-31-2023

▶ Lea atentamente este manual antes de usar.



www.sonicworld.kr

Sistema integrado de ondas sónicas

SONIX
SONIX

MANUAL DE USUARIO

- Lea atentamente este manual antes de usarlo.
- Guarde este manual en un lugar seguro.
- Este producto ha sido fabricado únicamente para uso en el extranjero..

- 1** Componentes del paquete
- 2** Reglas de seguridad
 - Pautas de seguridad para el manejo
 - Pautas de seguridad para la energía eléctrica.
 - Pautas de seguridad para la instalación.
 - Pautas de seguridad para la operación.
 - Pautas de seguridad para mantenimiento y almacenamiento.
- 3** Principio de funcionamiento
 - Efectos y aplicaciones beneficiosos
 - Nomenclaturas
 - Panel de control
 - Botones
 - Pantalla
 - Sistema de audio
- 4** Especificaciones (SW-VM15/SW-VC15)
- 5** Instrucciones de montaje y desmontaje
- 6** ¿Cómo utilizar SONIX?
- 7** Requisitos de usuario
- 8** Programas de formación de SONIX
 - Área de estimulación por frecuencia
 - Modos de programa (SW-VM15)
 - Programas de formación SONIX
- 9** Servicio postventa

Componentes del paquete



El cuerpo y la placa se pueden empaquetar por separado

	Cable de alimentación	2m
	Almohadilla niveladora de goma	1mm 2ea 1.5mm 1ea
	Cable de conexión de audio	Input external audio
	llave en T	6mm
	tornillo	M8x70
	copia impresa	

2

3

> Reglas de seguridad

> Pautas de seguridad para el manejo.

Para evitar cualquier accidente o peligro, los usuarios deben seguir las siguientes instrucciones de precaución para el funcionamiento seguro y adecuado del producto.

Las precauciones se distinguen en advertencia o atención.



Advertencia

o



Atención

Se pueden causar lesiones o daños si no se siguen correctamente.

Significado de los símbolos



Observación



Inhibición



Sin desmontaje



Retire el enchufe



Suelo

> Directriz de seguridad para la energía eléctrica



Observación

Para evitar el riesgo de descarga eléctrica, este equipo sólo debe conectarse a un tomacorriente con conexión a tierra.

Este Producto será para uso en el extranjero únicamente.

El enchufe de alimentación no debe quedar presionado por la parte posterior del producto.



Inhibición

No toque el enchufe con las manos mojadas.

El cable de alimentación no debe doblarse excesivamente ni colocarse debajo de objetos pesados.

No se utilizará ningún cable de alimentación o tomacorriente dañado.



Observación

Se asignará una toma de corriente exclusiva para el producto. El uso simultáneo de otros aparatos puede destruir los fusibles o causar una falla del producto.

Los terminales de los enchufes de alimentación polvorientos se deben limpiar con un paño seco antes de su uso.



Retire el enchufe

Si sale humo o olor a quemado de la máquina, detenga su funcionamiento inmediatamente y desconecte el cable de alimentación.

> Pautas de seguridad para la instalación.



Inhibición

No instale el producto en un área húmeda o con mucha humedad.

No instale el producto en áreas donde pueda estar expuesto al agua.

El producto se instalará al menos a 20 centímetros de la pared.

El producto se instalará sobre un suelo sólido y nivelado.



Observación

Asegúrese de que la toma de corriente tenga la capacidad suficiente para soportar el consumo máximo de energía del producto.

Se utilizará un transportador adecuado para mover el producto; o mover incorrectamente la máquina puede causar daños.

> Pautas de seguridad para la instalación.

Presione el botón "INICIAR" después de que su postura sea firme y estable: la operación brusca en una postura inestable puede causar daños físicos.

Bajar del plato mientras está en movimiento puede causar lesiones. Presione "STOP" y luego asegúrese de que el producto se detenga por completo antes de descender del producto.



Observación

Para ahorrar energía, desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente.

Saltar sobre la placa mientras está en funcionamiento puede causar lesiones o daños al producto.

Los niños y ancianos deben ir acompañados de un tutor por seguridad.



Sin desmontaje

No se permite ninguna modificación de este equipo.

No desmonte, repare ni modifique el producto, ya que podría causar daños o mal funcionamiento del producto.

> Pautas de seguridad para mantenimiento y almacenamiento.



Inhibición

No coloque ningún material inflamable cerca del producto.

No rocíe agua directamente ni utilice benceno, diluyente o lejía para limpiar el producto.

Desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente antes de limpiar.

Para limpiar el panel de control, límpielo con un paño seco.
No debe entrar agua en el panel de control.



Observación

Para limpiar la superficie del producto, utilice una solución de limpieza adecuada para el material del producto.

Limpie y seque el producto antes de un almacenamiento prolongado.

> Principio de operación

- 1 Las vibraciones de las ondas sónicas se generan utilizando nuevas formas de mecanismo de altavoz en lugar de motores giratorios; su energía se entrega al cuerpo, estimulando las fibras musculares (miocitos). La máquina promueve la contracción y relajación de los músculos, por lo que la fuerza muscular mejora más rápido que el entrenamiento muscular habitual.
- 2 La máquina de vibración de ondas sónicas de SONIC WORLD, es un producto innovador desarrollado con la aplicación óptima de frecuencias de ondas sónicas que ayuda a mejorar el entrenamiento, la inmunidad y la autoterapia en un corto período de tiempo.



> Efectos y aplicaciones beneficiosas

1 Entrenamiento General | Ayuda a mejorar el equilibrio y la salud.

El ejercicio en Sonix es muy eficaz para las personas que no pueden hacer ejercicio debido a factores físicos o aquellas que no tienen tiempo o espacio para el ejercicio tradicional. Con Sonix, puedes lograr el efecto del ejercicio aeróbico en menos tiempo.

2 Entrenamiento Especial | Aumenta la fuerza muscular mediante un entrenamiento intenso de potencia.

Sonix proporciona entrenamiento de fuerza estimulando las fibras musculares de contracción rápida. Para los atletas que realizan ejercicios explosivos durante los deportes, como carreras de velocidad, saltos o lanzamientos, el entrenamiento de fibras musculares de contracción rápida puede ser útil. Sonix también ayuda a mejorar la resistencia muscular al estimular la producción de la hormona del crecimiento, que puede ayudar a estimular la fibra muscular de contracción lenta.

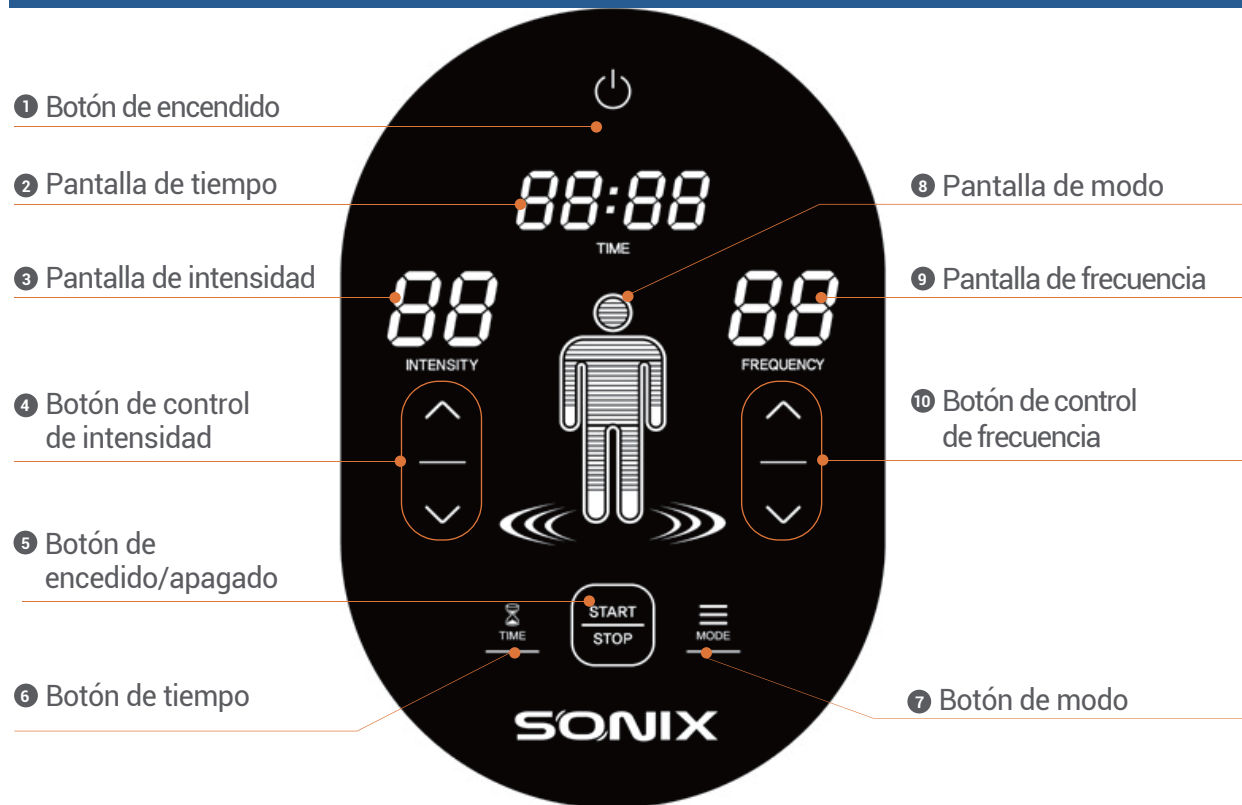
3 Efecto seguro pero eficiente de las ondas sónicas.

Sonix estimula y relaja tendones y ligamentos, que son difíciles de entrenar con el ejercicio tradicional. Además, el ejercicio con ondas sónicas estimula pequeños grupos de músculos, como los músculos faciales y pélvicos, algo que el entrenamiento con pesas tradicional no puede lograr. La vibración de todo el cuerpo combinada con el entrenamiento con pesas tradicional aumenta la fuerza muscular máxima en un 30%, reduce el período de entrenamiento requerido en un 85% y también reduce la duración de la sesión en un 50%. El ejercicio de vibración también es de bajo impacto. No estresa ni sobrecarga las articulaciones, tendones o ligamentos, lo que ayuda a reducir en gran medida el riesgo de lesiones.

> Nomenclaturas



> Panel de control



> Botones

- 1 Botón de encendido**
Presione el botón de encendido para verificar el panel de control (se escuchará un zumbido cuando se encienda). Cada LED se encenderá con la configuración inicial de frecuencia en 7 Hz, intensidad en "0" y tiempo en "10" minutos.
- 2 Botón de tiempo**
Cada pulsación aumenta en 1 minuto hasta un máximo de 10 minutos. Puede utilizar este botón durante la operación.
- 3 Botón de modo**
Se pueden seleccionar modos individuales en una secuencia de Manual, Pro1, Pro2, Pro3 y Pro4.
- 4 Botón de control de intensidad**
- En el modo Manual, el nivel de intensidad se puede seleccionar en el rango de 0~99 (en incrementos de 10).
- En el modo Pro, la intensidad se puede seleccionar entre 5 niveles: [L1, L2, L3, L4, L5].
- 5 Botón de control de frecuencia**
En el modo Manual, la frecuencia (Hz) se puede seleccionar de 3 a 50 Hz en incrementos de 1 Hz. y 55hz, 60hz, 65hz, 70hz.
- 6 Botón de encendido/apagado**
Presione este botón una vez para comenzar a operar. Presiónelo nuevamente para detener la operación (azul: parada, rojo: en operación)

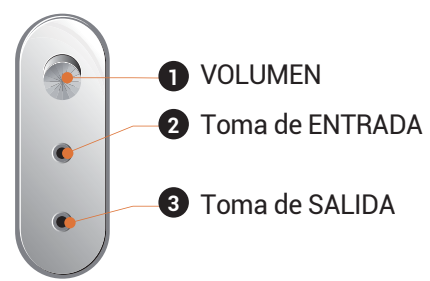
> Pantall

- 2 Pantalla de tiempo**
Se muestra el tiempo restante.
- 3 Pantalla de intensidad**
- La intensidad de la vibración se muestra en el rango de 0-99.
- En el modo Pro, se muestra L1, L2, L3, L4, L5.
- 8 Pantalla de modo**
Se muestra el modo seleccionado.
- 9 Pantalla de frecuencia**
Se muestra el rango de frecuencia de 3 a 50 Hz y 55 Hz, 60 Hz, 65 Hz y 70 Hz.

> Sistema de audio

Función DUO (operación en modo dual)

Sonix está equipado con DUO, una función que integra ondas sonoras de un dispositivo de audio conectado (como un reproductor MP3) con la vibración estándar de la máquina.



- 1 VOLUMEN Controla la intensidad de la vibración y el sonido sónicos.
- 2 Toma de ENTRADA Las fuentes de sonido externas deben conectarse al conector.
- 3 Toma de SALIDA Se conectan auriculares o audífonos a este conector para disfrutar de la música.

Modelo	SW-VM15	SW-VC15
Frecuencia aplicable	0.1~100,000Hz	0.1~100,000Hz
Frecuencia de operación	3~50Hz, & 55,60,65,70Hz	3~50Hz, & 55,60,65,70Hz
Máx. Peso de carga	Max 130 Kg	Max 250 Kg
Fuente de alimentación	110-120V/50Hz, 60Hz 220-240V/50Hz, 60Hz	110-120V/50Hz, 60Hz 220-240V/50Hz, 60Hz
Consumo de energía	210W	230W
Generador de ondas sónicas	150Φ	150Φ
Condiciones de operación	Temp.: 0-40°C (32-140°F) Humedad: 0-80%	Temp.: 0-40°C (32-140°F) Humedad: 0-80%
Tamaño	700mm X 750mm X 1450mm	850mm X 850mm X 1450mm
Peso	Cuerpo 12kg, Placa 35kg	Cuerpo 12kg, Placa 65kg
Opciones de color	Plateado, Gris	Plateado

* Estas especificaciones están sujetas a cambios a discreción del fabricante sin previo aviso.



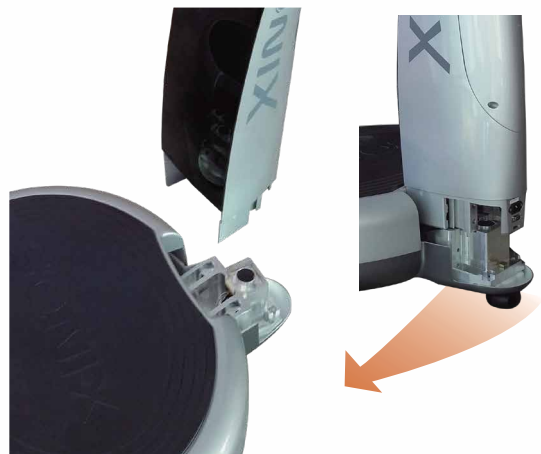
> Instrucciones de montaje y desmontaje

16

17

> Montaje

1



- a) Coloque el plato sobre un suelo plano.
- b) Como en la foto de arriba, inserte el cuerpo en el orificio de la placa.

2



- c) Apriete los pernos 4ea (M8X70), usando la llave en T adjunta.

3



Monte la tapa de la placa.

4



Utilice una almohadilla niveladora debajo de la placa para nivelar.
Conecte el cable de alimentación al enchufe.

> Armado

5



Cómo operar SONIX

- 1 Presione el botón "ENCENDIDO" en el panel de control.
- 2 Después de presionar el botón "INICIO", presione "INTENSIDAD" y "FRECUENCIA" para configurar su nivel.
- 3 Confirme que la máquina esté funcionando correctamente.

> Desarmado

6

- 1 El procedimiento de desmontaje se realiza en orden inverso al procedimiento de montaje.
- 2 El cable de alimentación debe retirarse con antelación, antes del desmontaje.
- 3 Para desmontar la máquina siga las Secuencia de montaje en orden inverso del n.º 5 al n.º 1.

En modo manual

- 5 Presione el botón POWER para encender el producto (configuraciones iniciales: frecuencia a 3 Hz, intensidad a "0" y tiempo a "1" minuto).
- 6 Presione el botón TIME para configurar la hora (incremento de 1 minuto por presión, hasta 10 minutos).
- 7 Presione el botón START.
- 8 Ajuste INTENSIDAD (0-99, incremento en 10) y FRECUENCIA (3-70 Hz) a su elección.
- 9 Presione el botón STOP para detener la operación. Bájese del plato después de que se detenga por completo.
- 10 Presione el botón de POWER para detener la operación y cambiar al modo de espera.

En Modo Programa

- 5 Presione el botón MODE para seleccionar el programa que desee.
- 6 Presione el botón de iINTENSITY para ajustar la intensidad.
- 7 El tiempo se fija en 10 minutos. (No puedes cambiar la intensidad y la frecuencia durante la operación).
- 8 Presiona el botón de START.
- 9 Presione el botón STOP para detener la operación. Bájese del plato después de que se detenga por completo.
- 10 Presione el botón de POWER para detener la operación y pasar al modo de espera.

> Requisitos de usuario

SONIX es una máquina de ejercicios de vibración por ondas sónicas segura y de última generación. Sin embargo, para máxima seguridad, siga todas las instrucciones de seguridad. Sonic World no es responsable de las lesiones.

1. Evite el uso excesivo. Limite el uso a 30 minutos por sesión y 2 sesiones por día.
2. Consulte con su médico o proveedor de atención médica si tiene condición limitante.

- Problemas cardiovasculares
- Lesiones de discos vertebrales
- Cáncer
- Recuperándose de cirugía
- Si utiliza un marcapasos o dispositivo similar
- Epilepsia o una condición convulsiva
- Le han reparado huesos rotos con tornillos.
- Embarazo

> Programa de entrenamiento SONIX

> Área de estimulación por frecuencia

3Hz	ejercicio de todo el cuerpo	15Hz	muslo (frente), pantorrillas, rodillas
4Hz	brazos, hombros	16Hz	muslo (frente), pantorrillas, rodillas
5Hz	pecho, hombros	17Hz	abdomen, muslo (interior), pelvis (frente)
6Hz	hombros, espalda	18Hz	estimulación de todo el cuerpo (estiramiento)
7Hz	cadera, espalda, abdomen (Tronco)	19Hz	estimulación de todo el cuerpo (estiramiento)
8Hz	abdomen, cadera, muslo	20Hz	estimulación de todo el cuerpo (estiramiento)
9Hz	cadera, muslo, abdomen	21Hz	pelvis (lateral), sartorio, abdomen inferior (femenino)
10Hz	cintura, muslo (interior)	22Hz	pelvis (lateral), sartorio, abdomen inferior (femenino)
11Hz	muslo (interior), próstata (masculino)	23Hz	pantorrillas, muslo (espalda)
12Hz	muslo, cara	24Hz	pantorrillas, muslo (espalda))
13Hz	todo el cuerpo (vértebras), cara, rodillas	25Hz	pantorrillas, muslo (espalda)
14Hz	todo el cuerpo (vértebras), hombros, rodillas	26Hz –	Estimulación completa de los músculos superiores, entrenamiento neuromuscular, mejora de la DMO, entrenamiento de rehabilitación, masaje muscular, masaje circulatorio.

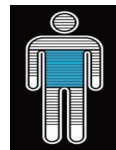
> Modos de programación



Vibración de la parte baja del cuerpo.

Cuerpo inferior

Programado para aplicar, basado en experimentos bioelectromiográficos, un rango de frecuencias que estimulan el glúteo mayor, el músculo femoral y el músculo sóleo. Este modo de ejercicio vibratorio influye fácilmente en las caderas, los muslos y las pantorrillas cuando estás de pie.



Vibración Abdominal.

Abdomen

Programado para aplicar, basado en experimentos bioelectromiográficos, un rango de frecuencias que estimulan el músculo recto abdominal y el músculo erector de la columna. Este modo de ejercicio vibratorio estimula los músculos abdominales cuando estás de pie. (El músculo recto abdominal se estimula con todas las frecuencias cuando se está de pie).



Vibración de la parte superior del cuerpo.

Parte superior del cuerpo

Programado para aplicar, basado en experimentos bioelectromiográficos, un rango de frecuencias que estimulan el músculo trapecio, bíceps y pectoral. Este modo de ejercicio vibratorio estimula los hombros, los brazos y el pecho cuando estás de pie.



Vibración de cuerpo entero

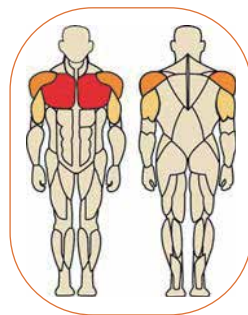
Todo el cuerpo

Programado para aplicar una amplia gama de frecuencias (3-50 Hz) y todos los niveles de intensidad (10-99) que estimulan la mayoría de los músculos de todo el cuerpo. Este modo general de ejercicio vibratorio le permite sentir y disfrutar los ritmos convincentes de las vibraciones de las ondas sónicas.

> Programas de entrenamiento de SONIX

> Pectorales

P1 // // // // // LAGARTIJAS 10Hz-14Hz



Posición |

- Extienda los codos hacia afuera, acuéstese boca abajo sobre el plato y adopte una postura de flexión.
- Pegue las palmas de las manos sobre la placa y ejerza fuerza en la dirección de los extremos del pulgar.

Precaución |

- Ajuste la altura de los hombros y la cintura cerca del nivel horizontal para evitar que la cintura se doble.



> Pectorales

P2 // // // // // EMPUJA CADA MANO 9Hz-13Hz

Posición |

- Levante los codos hasta el nivel de los hombros, coloque las manos frente a la cara con las palmas tocándose. (Similar a la postura de oración)
- Empuje cada palma hacia adentro y muévalas hacia la izquierda y hacia la derecha alternativamente, sin torcer el cuerpo.

Precaución |

- No mueva las manos más allá de los hombros.



> Pectorales

P3 /////////////// ESTIRAMIENTO DEL PECTORAL 8Hz-12Hz

Posición |

- Siéntese en el borde del plato con la cintura y la espalda erguidas y estire un brazo hacia atrás hacia el cuerpo principal con los brazos paralelos al suelo.
- Empuje el pecho hacia adelante para extender los músculos del pecho y de los brazos tanto como pueda.

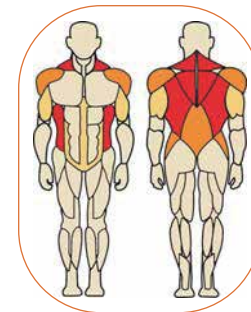
Precaución |

- Siga mirando hacia adelante mientras mantiene la cintura erguida y espalda sin inclinarse ni torcer la parte superior del cuerpo.



> Espalda

B1 /////////////// ESPALDA BAJA 13Hz-18Hz



Posición |

- Levante las manos con los brazos abiertos a ambos lados.
- Abra el pecho, empuje los omóplatos hacia el centro de la espalda, mantenga la tensión y luego empuje los codos hacia abajo.
- Empuje los codos hacia abajo hasta debajo del pecho.

Precaución |

- Mantener los antebrazos en posición vertical al suelo sin inclinarse hacia adelante o hacia atrás, mientras empuja hacia abajo los codos.



> Espalda

B2 //////////////

REMANDO EN REVERSA

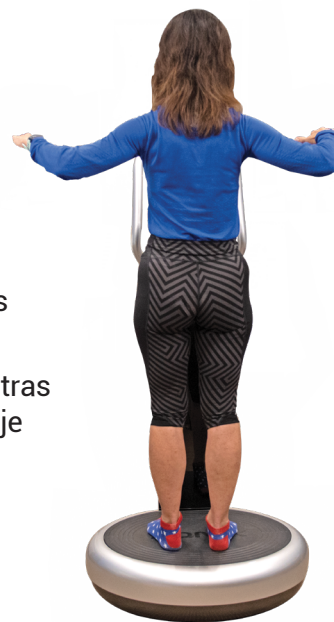
13Hz-18Hz

Posición |

- Estire los brazos hacia adelante en paralelo al nivel de los hombros con las manos hacia abajo.
- Empuje los omóplatos hacia el centro de la espalda mientras mantiene los antebrazos paralelos al suelo y luego empuje los codos hacia atrás.

Precaución |

- Mueva la parte superior del cuerpo hacia atrás como si estuviera tirando ligeramente del mango.



> Espalda

B3 //////////////

ENROLLAR LA COLUMNA

13Hz-18Hz

Posición |

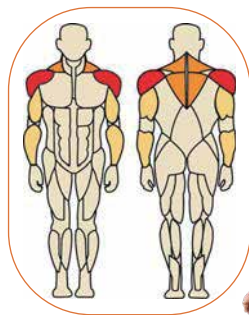
- Adopte una postura cuadrada y sostenga el mango.
- Empuja tu espalda hacia atrás tanto como puedas mientras intentas que tu espalda sea convexa hacia afuera, doblando un poco las rodillas y levantando la pelvis hacia arriba y hacia adelante al mismo tiempo.
- Extiende los brazos sujetando el mango y baja la mandíbula.

Precaución |

- Mueva la parte superior del cuerpo hacia atrás como si estuviera tirando ligeramente del mango.



S1 // // // // //
LEVANTAMIENTO
LATERAL
5Hz-6Hz



Posición |

- Adopte una postura cuadrada sobre el plato, abra y extienda los brazos hasta el nivel de los hombros.
- Levanta los brazos hacia arriba y hacia abajo durante 3 segundos repetidamente mientras mantienes los codos y las manos paralelos al suelo, como si estuvieras moviendo todos los brazos.

Precaución |

- No levantes los brazos por encima del hombro. No te toques las piernas con las manos. Mantenga siempre la tensión en los hombros.

S2 // // // // //
PRENSA DE HOMBROS
10Hz-14Hz



Posición |

- Párese en el suelo frente al plato, doble la parte superior del cuerpo y coloque las manos sobre el plato con las yemas de los dedos hacia el centro del plato.

Precaución |

- Levante los talones para colocar los hombros y las manos en línea vertical.

> Hombros

S3 // // // // //

ESTIRAMIENTO DE CUELLO Y HOMBROS 10Hz-14Hz

Posición |

- Arrodíllate en el suelo de cara al plato, flexiona la cintura y la espalda y coloca las manos sobre el plato con los brazos extendidos.
- Empuje las caderas hacia atrás y empuje el pecho hacia abajo hasta que el pecho llegue a las piernas.

Precaución |

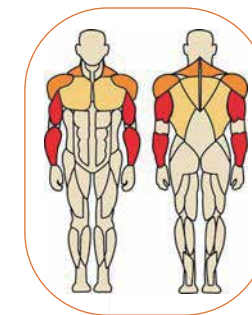
- Tenga cuidado de no separar las manos y los antebrazos del plato, pero empuje las caderas lo más lejos que puedan estar separadas entre sí.



> Brazo

A1 // // // // //

INMERSIÓN DE TRÍCEPS 11Hz-15Hz



Posición |

- Siéntate en el borde del plato mirando hacia adelante, sujetando los bordes con las manos.
- Saque las caderas del borde de la placa hacia adelante, doble los codos y luego soporte el peso con los brazos..

Precaución |

- Al doblar los codos, mueva el cuerpo hacia abajo para no levantar los hombros.



> Brazo

A2 //////////////

EJERCICIO DE ORACIÓN

6Hz-9Hz

Posición |

- Siéntate en el centro del plato doblando las piernas hacia adelante, manteniendo la cintura y la espalda rectas, y sosteniendo las manos frente al pecho con las yemas de los dedos desplegadas y los antebrazos paralelos al suelo.
- Empuje las manos hacia la derecha y hacia la izquierda alternativamente sin mover su ubicación frente al seno, mientras inclina las yemas de los dedos.

Precaución |

- Tenga cuidado de mantener los antebrazos paralelos al suelo.



> Brazo

A3 //////////////

ESTIRAMIENTO DE MUÑECA

13Hz-16Hz

Posición |

- Arrodílese en el suelo frente al plato y coloque las manos sobre el plato.
- Gire las muñecas para que las yemas de los dedos se dirijan hacia usted y empuje las caderas hacia atrás para extender los músculos dentro y alrededor de las muñecas.

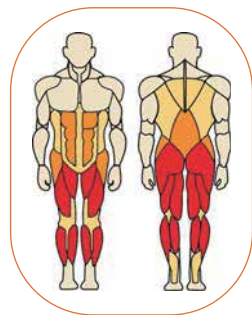
Precaución |

- No aplique ninguna atadura a sus muñecas. Mantenga las manos firmemente sobre el plato.



> Piernas

L1 // // // // // SENTADILLA 12Hz-16Hz



Posición |

- Adopte una postura cuadrada en el centro del plato, sostenga el asa, erguirá la espalda hacia la derecha y doble las rodillas como si estuviera sentado.
- Empuje las caderas hacia atrás manteniendo las rodillas al alcance de las puntas de los pies y empuje la parte superior del cuerpo hacia adelante hacia abajo sin doblar la espalda.

Precaución |

- Levanta una pierna como si estuvieras empujando el talón. Empuje hacia abajo la pelvis de la pierna levantada para no torcer la pelvis.



> Piernas

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

Posición |

- Párese en el centro del plato, sostenga el mango con las manos, levante una pierna hacia atrás y empuje la parte superior del cuerpo hacia adelante hacia abajo hasta formar una T.
- Mantenga extendida la rodilla de la pierna de apoyo, cargue el peso del cuerpo en el talón y sostenga el asa para mantener el equilibrio del cuerpo.

Precaución |

- Levanta una pierna como si estuvieras empujando el talón. Empuje hacia abajo la pelvis de la pierna levantada para no torcer la pelvis.



> Piernas

L3 // // // // //

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

14Hz-18Hz

Posición |

- Párese en el suelo con una pierna y luego arrodílese sobre la placa con la rodilla de la pierna opuesta, doblando la rodilla de la pierna de apoyo en el suelo.
- Empuje la parte superior del cuerpo hacia adelante hacia abajo moviendo el peso del cuerpo hacia adelante mientras mantiene la parte superior del cuerpo erguida y sin hacer que la pelvis se tuerza.

Precaución |

- Coloque el pie de la pierna de apoyo hacia adelante para no permitir que la rodilla de la misma pierna sobrepase el pie en el suelo.

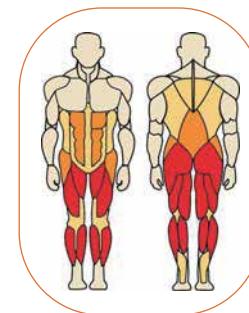


> Piernas

L4 // // // // //

FLEXIÓN DE TRONCO

15Hz-20Hz



Posición |

- Párese en el centro del plato con los pies juntos y luego baje la parte superior del cuerpo hacia abajo.
- Tire de la mandíbula hacia el pecho y haga que la espalda sea convexa hacia afuera para estirar el cuerpo desde la cabeza hasta la cintura tanto como sea posible.

Precaución |

- No dobles las rodillas y mantén las piernas estiradas. Mueva el peso del cuerpo hacia los talones.



L5 /////////////// ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS 12Hz-18Hz

Posición |

- Adopte una postura cuadrada en el centro del plato, sostenga el asa y doble las rodillas como si se sentara con la espalda y la cintura erguidas.
- Levante los pies a unos 50 grados de la placa y mantenga el equilibrio del cuerpo sujetando el mango con las manos.

Precaución |

- Puede provocar una sobrecarga de los ligamentos del tobillo si los pies se elevan demasiado alto, levante los pies a un ángulo adecuado y manténgalo.



L6 /////////////// ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLA 12Hz-18Hz

Posición |

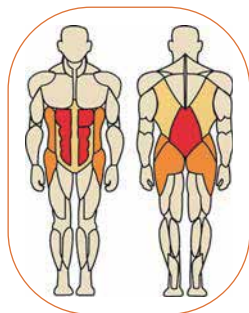
- Adopte una postura cuadrada sobre el borde del plato y estire los brazos hacia adelante para sujetar el mango con las manos..
- Mantenga las rodillas rectas mientras mantiene los talones en el plato y empuje las caderas y la parte superior del cuerpo hacia el mango.

Precaución |

- Al empujar hacia abajo la parte superior del cuerpo hacia el mango, Mantenga todo el cuerpo recto sin tirar las caderas hacia atrás.



C1 // // // // // ABDOMINALES 10Hz-14Hz



Posición |

- Acuéstese sobre el plato, sostenga la cabeza hacia atrás con las manos, doble las rodillas unos 90 grados y levante las piernas hacia la parte superior del cuerpo.
- Levante los omóplatos del plato, tirando de las mandíbulas hacia adentro mientras mira el ombligo.

Precaución |

- Mantenga la vista fija en el ombligo para aliviar la sobrecarga de las vértebras cervicales. Haz que tu espalda sea convexa hacia afuera.



C2 // // // // // CÍRCULO DE PIERNAS 11Hz-14Hz

Posición |

- Acuéstese sobre el plato, junte y levante las piernas a una posición vertical manteniendo las rodillas rectas.
- Manteniendo las rodillas y las puntas de los pies juntas, gire los dedos de los pies juntos.

Precaución |

- Al girar los dedos de los pies, mantenga las caderas y la cintura sobre la placa, lo que induce tensión en la parte inferior del abdomen.



C3 // // // // // ESTIRAMIENTO OBLICUO 18Hz-22Hz

Posición |

- Adopte una postura cuadrada en el centro del plato, levante los brazos por encima de la cabeza, mantenga las manos manteniendo los codos rectos y estire la parte superior del cuerpo.
- Mientras empuja la pelvis hacia los lados (izquierda derecha), baje la parte superior del cuerpo hacia los lados (derecha e izquierda).

Precaución |

- Durante el ejercicio, mantenga todo el cuerpo recto sin tirar las caderas hacia atrás.



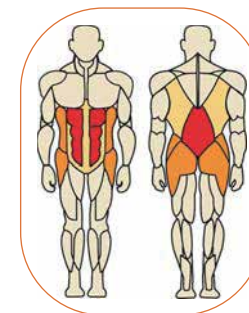
C4 // // // // // ROTACIÓN HORIZONTAL 18Hz-22Hz

Posición |

- Adopte una postura cuadrada en el centro del plato, doble los codos a 90 grados y levante los brazos hasta el nivel de los hombros en paralelo al plato.
- Gire la parte superior del cuerpo alrededor de la pelvis en el sentido de las agujas del reloj y en el sentido contrario a las agujas del reloj, alternativamente, mientras mantiene el equilibrio horizontal de la pelvis.

Precaución |

- Mantenga el equilibrio de la postura al rotar la parte superior del cuerpo, sin torcer las rodillas ni inclinar la parte superior del cuerpo.



> Core

C5////////

COBRA

9Hz-13Hz

Posición |

- Acuéstese boca abajo sobre el plato con el abdomen sobre el plato y coloque las manos en el suelo frente al plato.
- Levante la parte superior del cuerpo estirando los brazos con las manos apoyadas en el suelo, mientras mantiene las piernas rectas para inducir tensión en las caderas.

Precaución |

- La ubicación de las manos en el suelo o la distancia desde el plato se puede ajustar individualmente según las capacidades físicas.



> Core

C6////////

ESTIRAMIENTO DE VERTEBRAS

11Hz-15Hz

Posición |

- Siéntese en el centro del plato, doble las rodillas para que las plantas de los pies queden juntas y mantenga los pies juntos con las manos.
- Mueva la mandíbula hacia el pecho e incline la cabeza hacia el plato para que la espalda sea convexa hacia afuera.

Precaución |

- Asegúrese de que las caderas no estén separadas del plato al inclinar la cabeza hacia abajo.



> Después del servicio

48

Cosas a comprobar antes y después de la venta

Síntoma	Cosas que hay que comprobar antes del servicio postventa	Acciones
Power no está encendido	Asegúrese de que el cable de alimentación esté conectado correctamente.	Conecte correctamente el cable de alimentación a la toma de corriente.
El cuerpo se sacude mucho con el ruido.	Asegúrese de que el cable de alimentación esté correctamente conectado a la fuente de alimentación.	Mueva el producto a un piso sólido y nivelado.
El producto se detiene abruptamente durante la operación.	Asegúrese de que no haya demasiados enchufes en una toma de corriente.	Conecte este producto a una sola fuente de alimentación.
El producto genera un zumbido.	Asegúrese de que la temperatura ambiente no sea demasiado alta o que el producto se utilice durante demasiado tiempo.	En caso de que la temperatura ambiente sea demasiado alta o el producto se utilice durante demasiado tiempo, el ventilador comienza a funcionar para evitar el sobrecalentamiento. Puedes seguir usándolo sin problema.
El panel de control funciona bien pero la placa no vibra.	Asegúrese de que la intensidad esté configurada en cero (0).	Ajuste el nivel de intensidad tocando los botones arriba o abajo.

> Si desea deshacerse del dispositivo, comuníquese con su distribuidor.

Integrated Sonic Wave System

SONIX