

InBody[®] *u*town

User's Manual



u-TOWN을 구입해 주셔서 감사합니다. 본 사용자 설명서는 u-TOWN의 모든 기능을 상세하고 알기 쉽게 기술하고 있습니다.
본 내용을 숙지하시고 따르시면 u-TOWN을 더욱 효과적으로 활용하실 수 있습니다.

© 2019 (주)인바디 모든 권리 보유

© 2019 InBody Co, Ltd. All rights reserved.

저작권법에 따라 본 사용자 설명서는 (주)인바디의 서면 동의 없이 전체 또는 일부를 무단 복사, 복제, 번역 또는 다른 매체로 바꿀 수 없습니다. 본 사용자 설명서는 인쇄상의 잘못이 있을 수 있으며, 사전 통보 없이 내용이 변경될 수 있습니다. (주)인바디는 본 사용자 설명서에 기재된 내용을 준수하지 아니하여 발생한 모든 피해에 대해서는 책임지지 않습니다.

(주)인바디

06106 서울시 강남구 언주로 625 인바디빌딩

TEL: 02-501-3939

FAX: 02-578-5669

Website: <https://inbody.com>

E-mail: info@inbody.com

InBody Co., Ltd.

625, InBody Bldg., Eonju-ro, Gangnam-gu, Seoul 06106 Republic of Korea

TEL: +82-2-501-3939

FAX: +82-2-578-5669

Website: <https://inbody.com>

E-mail: info@inbody.com

InBody u-TOWN 건강증진시스템은 (주)인바디의 등록상표입니다. 이 사용자 설명서에서 언급된 그 밖의 다른 회사와 제품 이름은 해당 회사의 상표입니다. 다른 회사의 제품에 대한 언급은 정보 제공을 위해서이며, 제품을 보증하거나 추천하기 위한 것이 아닙니다. (주)인바디는 다른 회사 제품의 성능이나 사용에 관하여 책임을 지지 않습니다.

본 제품의 규격 및 외관은 품질 향상을 위하여 사전 동의 없이 변경될 수 있으며, (주)인바디는 이에 대한 권리를 가집니다. InBody u-TOWN 건강증진시스템을 구입하신 후 (주)인바디 홈페이지에서 사용자 등록을 하시기 바랍니다. 사용자 등록을 할 경우, 다양한 제품 정보와 고객센터를 제공 받으실 수 있습니다.

Website: <https://inbody.com>

본 사용자 설명서는 이렇게 활용하십시오.

본 사용자 설명서는 InBody u-TOWN 건강증진시스템을 구성하는 장비들의 구성과 사용방법을 알기 쉽게 기술하고 있습니다. 다음 몇 가지 활용요령을 따르시면 더욱 효과적으로 본 사용자 설명서를 활용하실 수 있습니다.

1. 장비를 사용하기 전에 사용자 설명서의 내용을 충분히 숙지해 주십시오.
2. 그림이나 사진 등 보조자료를 확인하여 분명하게 이해하십시오.
3. 경고사항은 반드시 숙지하십시오.

[경고사항]

- 가연성 물질이나 화기 근처에서 기기를 사용하지 마십시오.
 - 경고 표시내용을 지키지 않으면 고장이나 위험의 가능성이 있습니다.
 - 아이들의 손이 닿지 않도록 주의해 주십시오.
 - 기기에 충격 또는 압박을 주거나 흔들지 마십시오. 파손의 위험이 있습니다.
 - 기기를 기울어지지 않게 수평으로 위치시켜 주십시오.
4. 장비를 임의로 분해하지 마시기 바랍니다.
 5. 장비 고장이 의심되거나 점검이 필요할 때는 (주)인바디로 문의하시기 바랍니다.

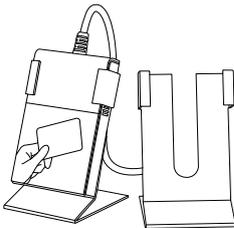
1. RFID card



RF Frequency	13.56 Mhz
Dimension	54(W) × 85(L) × 0.8(H): mm
Antenna Size	45(W) × 76(L): mm
Tag Size	53(W) × 85(L): mm
Distance	Up to 8cm
Operating Temperature	-5°C to + 60°C
Available Ics	NXP I-Code 2 SLI-X
ISO Rule	ISO 15693
EEPROM Size(bit)	1024
Data Retention(years)	50
Write Endurance(cycles)	100,000

2. Card Reader

(모델명: BS-CR)



RF Frequency	13.5608Mhz, FCC and CE Compliant
Power Supply	5V DC USB Power
Supply Current	50mA @ 5V
Dimension	82(W) × 17(L) × 52(H): mm
RF Data Rate	26kbps ISO15693-3, 106kbps ISO14443-A
Host Interface	USB
Host Data Rate	Serial 9600 to 115200 baud rate
Antenna	50Ω Internal antenna & external antenna connector
RF Power	100mW @ 5V
Read Range	50mm internal ant
Flash MCU	Firmware updates = forward compatibility
Memory	1 Kbyte user data, 8k program memory
Visual Indicators	Optical - 2 LED (red/green), Acoustical - Buzzer

* 이 기기는 가정용으로 전자파적합등록을 한 기기로서, 주거지역에는 물론 모든 지역에서 사용할 수 있습니다.

3. Zigbee (Coordinator)

(모델명: Probee-ZU10)

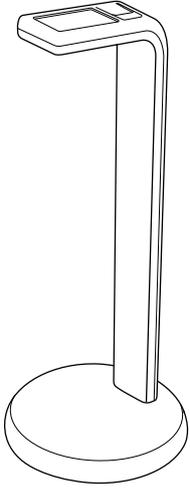


용도	측정데이터 무선 송수신
Frequency Band	2.4GHz
Interface Immunity	DSSS
RF Data Rate	250kbps
Channels	14
Frequency Band	2.4GHz
Channel Spacing	5MHz
Interface	USB A type, USB 2.0 Full Speed
Operating Temperature용	-20°C to + 70°C
Dimension	70.9(L) × 22(W) × 10(H): mm
Weight	10g
인증	FCC, CE, TELEC, KC

4. Terminal

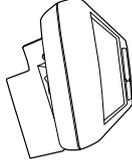
스탠드형

(모델명:IB-T3-SB-Z0)



거치형

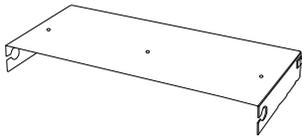
(모델명:IB-T4-WW-Z0)



어댑터	전원입력 AC 100-240V, 50/60Hz, 1.2A 전원출력 DC 12V, 3.4A
표시화면	7inch color LCD
입력인터페이스	Touch Screen
외부인터페이스	USB Host 1ea, 외부장치연결커넥터 1ea, USB Slave 1ea, Ethernet 1ea
크기(mm)	스탠드형 440(W)×440(L)×980(H): mm 거치형 330(W)×130(L)×120(H): mm
장비중량	스탠드형 8.5kg, 거치형 2.8kg
동작환경	10~40°C, 30~75%RH, 70~106kPa
보관환경	-10~70°C, 10~80%RH, 50~106kPa

5. 다중채널수집기

(모델명:BS-T3)



어댑터	전원입력 AC 100-240V, 50/60Hz, 1.2A 전원출력 DC 12V, 3.3A
외부인터페이스	USB Slave 1EA, 26-pin D-sub 커넥터 8EA
장비크기(mm)	483(W) × 220(L) × 57(H): mm
장비중량	5kg
동작환경	10~40°C, 30~80%RH, 50~106kPa
보관환경	-10~70°C, 10~80%RH, 50~106kPa



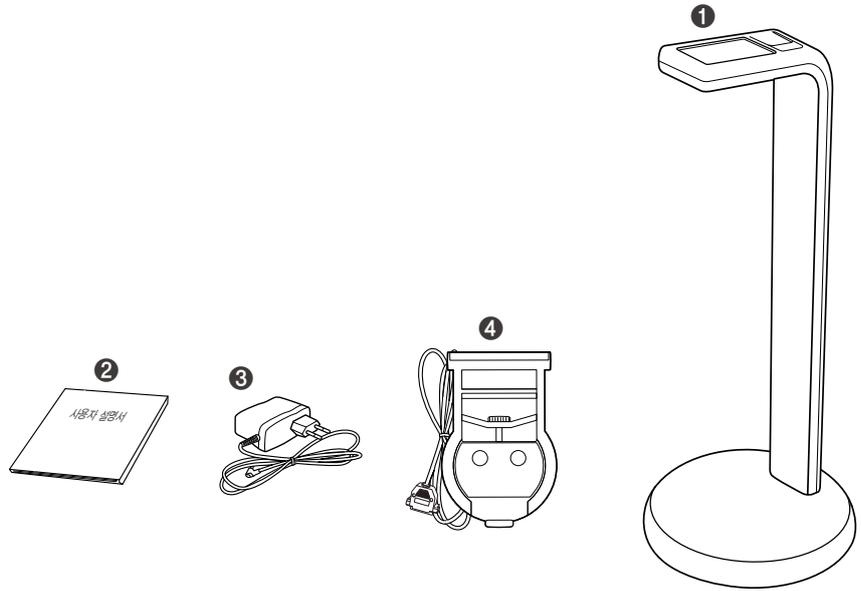
User's Manual Contents

1. 악력계 (BS-HG)	1
2. 윗몸일으키기 (BS-SU)	5
3. 윗몸앞으로굽히기 (BS-FF)	9
4. 사이클 에르고미터 (BS-AB)	13
5. 각근력계 (BS-LS)	17
6. 배근력계 (BS-BM)	21
7. 종합기능체력측정기 (BS-FS)	25
8. 폐활량계 (BS-SM)	35
9. 팔굽혀펴기 (BS-PU)	39
10. 사이드스텝 (BS-SS)	43
11. 스텝검사 (BS-ST)	47
12. CHEST PRESS / SEATED ROW (FS-SD103)	53
13. LEG EXTENSION / LEG CURL (FS-SD302)	57
14. LEG PRESS (FS-SD303)	61
15. SHOULDER PRESS / PULL DOWN (FS-SD101)	65
16. HIP ABDUCTION / HIP ADDUCTION (FS-SD301)	69
17. PEC DECK FLY / REVERSE PEC DECK FLY (FS-SD102)	73
18. ABDOMINAL / BACK EXTENSION (FS-SD204)	77
19. ARM CURL / ARM EXTENSION (FS-SD104)	81
20. TWIST (FS-SD202)	85

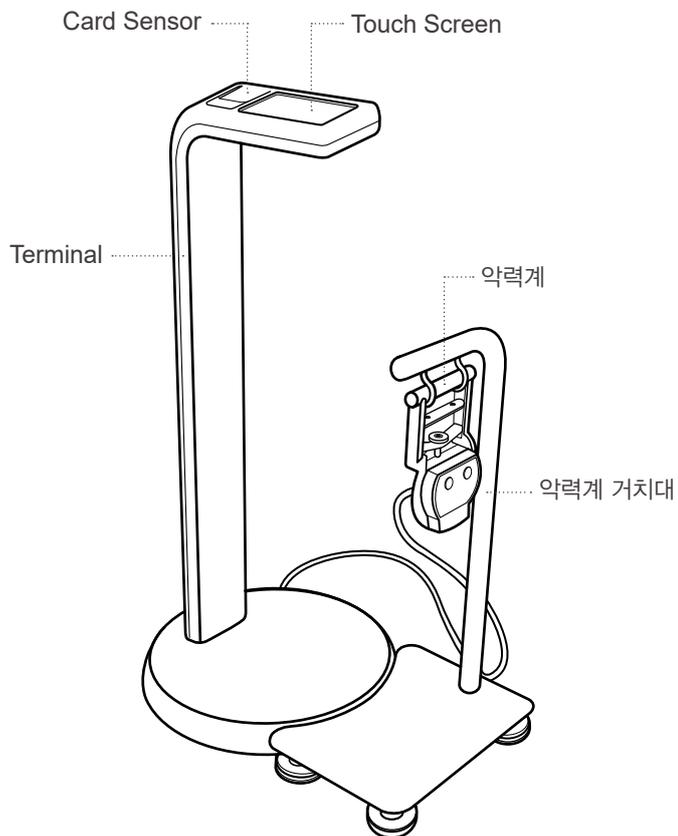
1. 악력계 (BS-HG)

제품구성

- ① 터미널 본체
 - ② 사용자 설명서
 - ③ 전원 어댑터 1EA
 - ④ 악력계 1EA
- ※ ProBee ZU10 (터미널 내장)

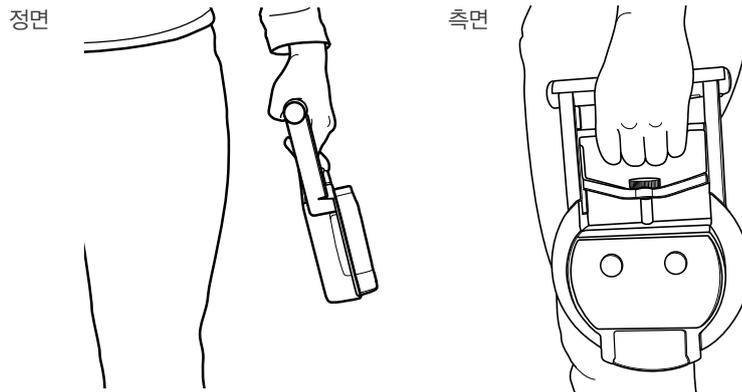


설치모습



검사방법 및 주의사항

1. 왼손부터 악력계를 잡습니다.
2. 편안한 자세로 겨드랑이와 팔이 몸에 붙지 않게 팔을 펴니다.
3. 약 3초 정도 손을 꽉 쥐어 힘을 줍니다.
4. 같은 방법으로 왼손/오른손 2회씩 악력을 측정합니다.



⚠ 주의

- 손에만 힘을 주고 팔을 들거나 크게 움직이지 않게 주의합니다.

1. 악력계 (BS-HG)

측정순서



1. 터미널 우측에 위치한 카드센서에 카드를 올려놓습니다.
측정 중 카드를 제거하지 마세요.
※ 회원번호를 알고 있다면 '시작' 버튼 선택 후 입력
(카드 없이 측정가능)



2. 카드가 인식되면 서버와 통신하여 데이터를 받습니다.



3. 화면에 검사방법이 소개됩니다.
안내에 따라 바른 자세로 악력계를 잡습니다.
왼손 악력부터 측정합니다. 왼손으로 악력계를 잡으시기 바랍니다.
자세를 잡고 준비가 완료되면 '측정시작' 버튼을 누릅니다.



4. 먼저 왼손 악력을 측정합니다. 약 3초간 손을 짊 쥐었다가 펴주세요.
악력측정은 힘이 1kg이상 되는 순간 시작됩니다.
측정이 잘못 되었을 경우에는 '재측정' 버튼을 눌러 다시 측정 하고,
측정이 완료되면 '다음' 버튼을 누릅니다.



5. 같은 방법으로 오른손 악력을 측정합니다.
측정이 잘못 되었을 경우에는 '재측정' 버튼을 눌러 다시 측
정하고, 측정이 완료되면 '다음' 버튼을 누릅니다.



6. 악력은 왼손/오른손 각각 두번씩 측정합니다.
두 번째 왼손 악력을 측정합니다.
측정이 완료되면 '다음' 버튼을 누릅니다.



7. 두 번째 오른손 악력을 측정합니다.
측정이 완료되면 '다음' 버튼을 누릅니다.



8. 측정이 완료되면 결과가 화면에 표시됩니다.
왼손 악력과 오른손 악력은 각각 두 번 측정된 값 중 최고값을 나타냅니다.



9. 3초 후 데이터가 서버로 전송됩니다.
(전송완료음이 끝날 시 카드 제거)

사양서

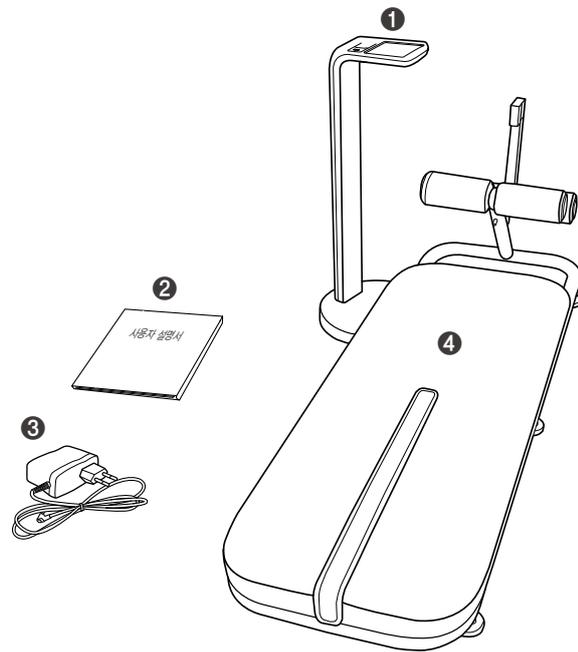
기구명	악력 측정기 (BS-HG)
측정항목	정적 근력 - 악력
측정범위	5~100kg.f
측정방식	Potentiometer
측정결과처리	RFID Card 이용
표시화면	7inch color LCD
입력인터페이스	Touch Screen
어댑터	전원입력 AC 100~240V, 50/60Hz, 1.2A 전원출력 DC 12V, 3.4A
외부인터페이스	USB Host 1EA, 외부장치연결커넥터 1EA, USB Slave 1EA, Ethernet 1EA
장비크기(mm)	악력계: 150(W) × 235(L) × 62(H): mm 터미널: 440(W) × 440(L) × 980(H): mm
장비중량	악력계: 약 0.6kg 터미널: 약 8.5kg
동작환경	10~40°C, 30~75%RH, 70~106kPa
보관환경	-10~70°C, 10~80%RH, 50~106kPa

* 상기 내용은 외관 및 제품성능 개선을 위해 예고없이 수정될 수도 있습니다.

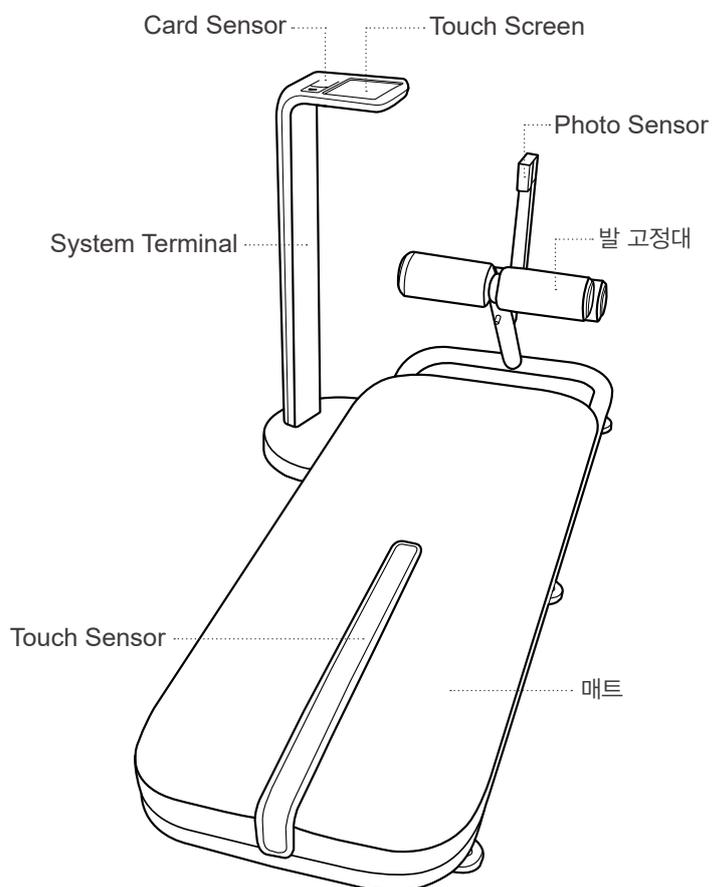
2. 윗몸일으키기 (BS-SU)

제품구성

- ① 터미널 본체
 - ② 사용자 설명서
 - ③ 전원 어댑터 1EA
 - ④ 윗몸일으키기 측정기 1EA
- ※ ProBee ZU10 (터미널 내장)

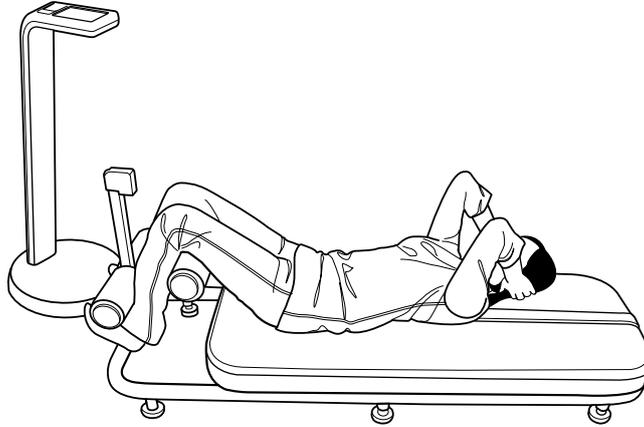


설치모습

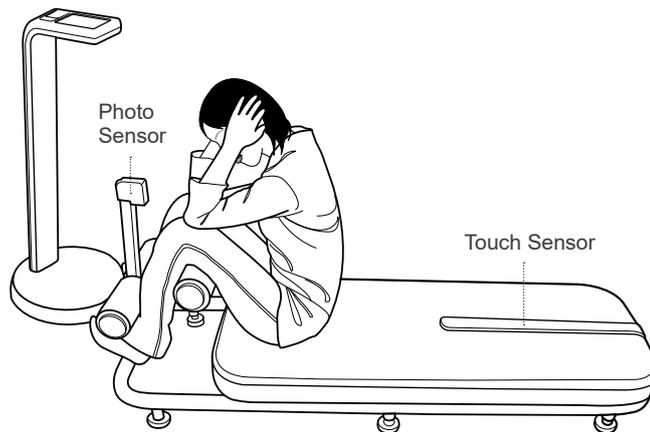


검사방법 및 주의사항

1. 발을 고정시키고 등을 매트에 대고 눕습니다. 손은 귀 옆에 살짝 붙여줍니다.



2. 상체를 일으킵니다. 이때, 양 팔꿈치가 무릎에 닿도록 하며, 무릎에 닿은 다음 다시 누운 자세로 돌아옵니다.



⚠ 주의

- 매트에 있는 터치센서와 정면에 위치한 포토센서가 모두 인식되어야 1회로 카운트 됩니다.
두 센서 모두 인식되기 위해서 누울 때는 터치센서에 등이 닿도록 하고, 올라올 때는 팔꿈치가 무릎에 닿도록 합니다.

2. 윗몸일으키기 (BS-SU)

측정순서



1. 터미널 우측에 위치한 카드센서에 카드를 올려놓습니다.
측정 중 카드를 제거하지 마세요.
※ 회원번호를 알고 있다면 '시작' 버튼 선택 후 입력
(카드 없이 측정가능)



2. 카드가 인식되면 서버와 통신하여 데이터를 받습니다.



3. 화면에 검사방법이 소개됩니다.
안내에 따라 바른 자세로 누워 측정을 준비합니다.
자세를 잡고 준비가 완료되면 '측정시작' 버튼을 누릅니다.



4. 30초 동안 윗몸일으키기를 실시합니다.
측정횟수가 화면에 표시됩니다.



5. 측정이 완료되면 결과가 화면에 표시됩니다.
측정 완료 시 '측정완료' 버튼을 누르세요.



6. 3초 후 데이터가 서버로 전송됩니다.
(전송완료음이 끝날 시 카드 제거)

사양서

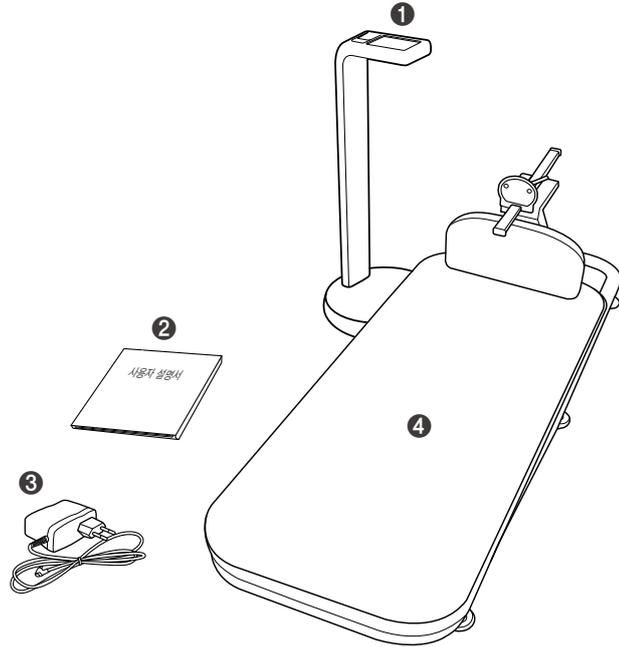
기구명	윗몸일으키기 측정기(BS-SU)
측정항목	복부 근지구력
측정범위	0~99회
측정방식	광센서와 터치센서, 고급베드식 측정대
측정결과처리	RFID Card 이용
표시화면	7inch color LCD
입력인터페이스	Touch Screen
어댑터	전원입력 AC 100~240V, 50/60Hz, 1.2A 전원출력 DC 12V, 3.4A
외부인터페이스	USB Host 1EA, 외부장치연결커넥터 1EA, USB Slave 1EA, Ethernet 1EA
장비크기(mm)	측정대: 1,600(W) × 500(L) × 580(H): mm 터미널: 440(W) × 440(L) × 980(H): mm
장비중량	측정대: 약 29kg 터미널: 약 8.5kg
동작환경	10~40°C, 30~75%RH, 70~106kPa
보관환경	-10~70°C, 10~80%RH, 50~106kPa

* 상기 내용은 외관 및 제품성능 개선을 위해 예고없이 수정될 수도 있습니다.

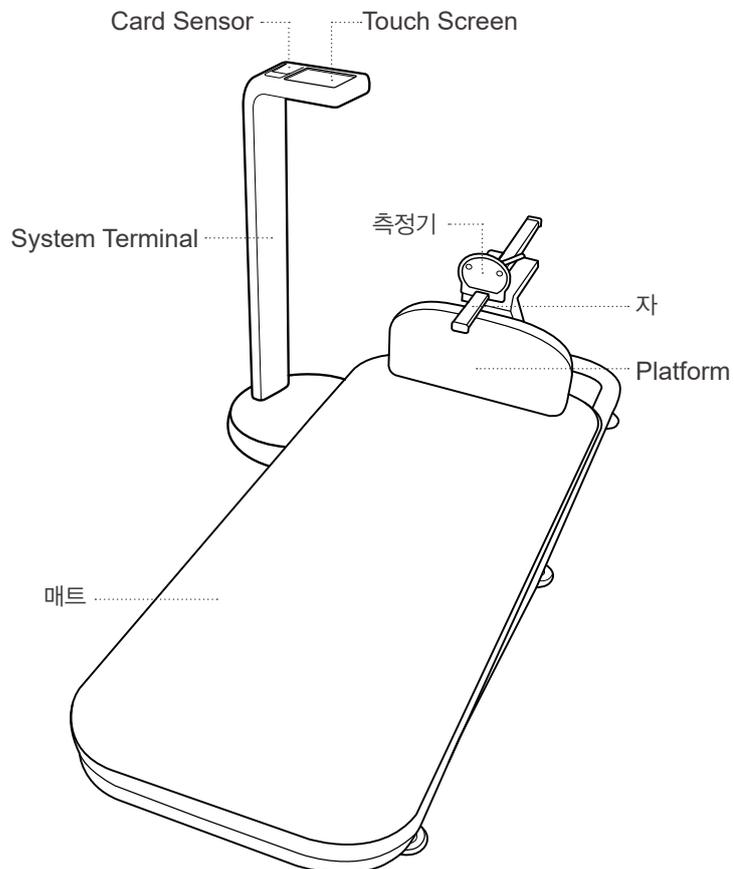
3. 윗몸앞으로굽히기 (BS-FF)

제품구성

- ① 터미널 본체
 - ② 사용자 설명서
 - ③ 전원 어댑터 1EA
 - ④ 윗몸앞으로굽히기 측정기 1EA
- ※ ProBee ZU10 (터미널 내장)

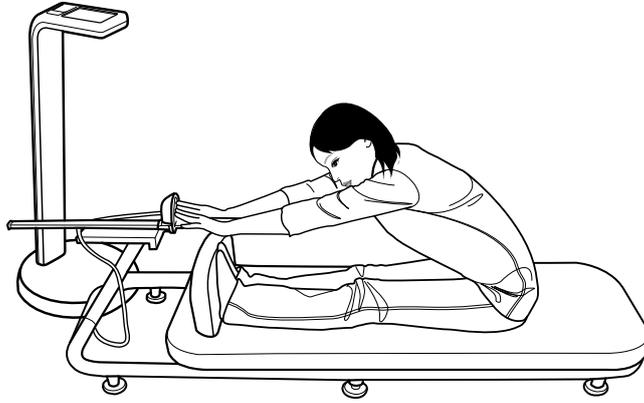


설치모습

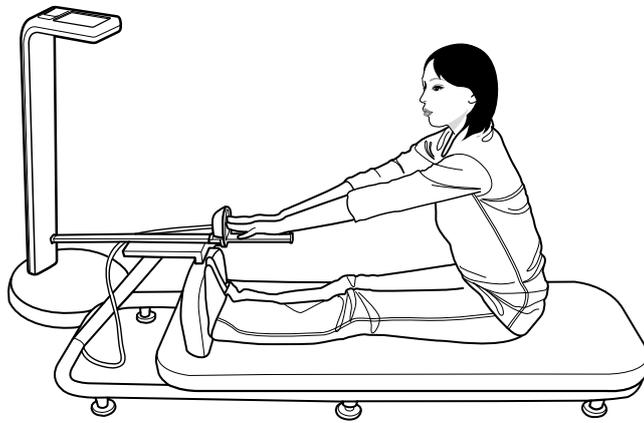


검사방법 및 주의사항

1. 발바닥을 플랫폼에 붙이고 바른자세로 매트에 앉습니다.
2. 팔을 어깨높이에서 수평으로 뻗어 줍니다. 이때, 손끝이 나란하도록 어깨를 수평으로 맞춰주세요.



3. 팔을 양손의 손가락이 측정기 부분에 닿도록 뻗어 줍니다.
4. 천천히 상체를 굽혀 측정기를 밀어 줍니다. 이때, 반동을 주지 않고 서서히 부드럽게 내려가도록 합니다.



⚠ 주의

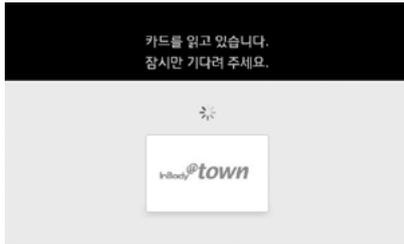
- 상체를 굽혀 측정기를 밀 때, 반동을 주지 않도록 주의합니다.
- 무릎이 매트에서 뜨지 않도록 주의합니다.

3. 윗몸앞으로굽히기 (BS-FF)

측정순서



1. 터미널 우측에 위치한 카드센서에 카드를 올려놓습니다.
 측정 중 카드를 제거하지 마세요.
 ※ 회원번호를 알고 있다면 '시작' 버튼 선택 후 입력
 (카드 없이 측정가능)



2. 카드가 인식되면 서버와 통신하여 데이터를 받습니다.



3. 화면에 검사방법이 소개됩니다.
 안내에 따라 바른 자세로 누워 측정을 준비합니다.
 자세를 잡고 준비가 완료되면 '다음' 버튼을 누릅니다.



4. 10초 동안 앉아윗몸굽히기를 실시합니다.
 측정결과가 화면에 표시됩니다.
 2회 측정하고 측정 후 센서를 시작 위치에 놓으면 다음으로 넘어갑니다.



5. 측정이 완료되면 결과가 화면에 표시됩니다.
 측정 완료 시 '측정완료' 버튼을 누르세요.



6. 3초 후 데이터가 서버로 전송됩니다.
 (전송완료음이 끝날 시 카드 제거)

사양서

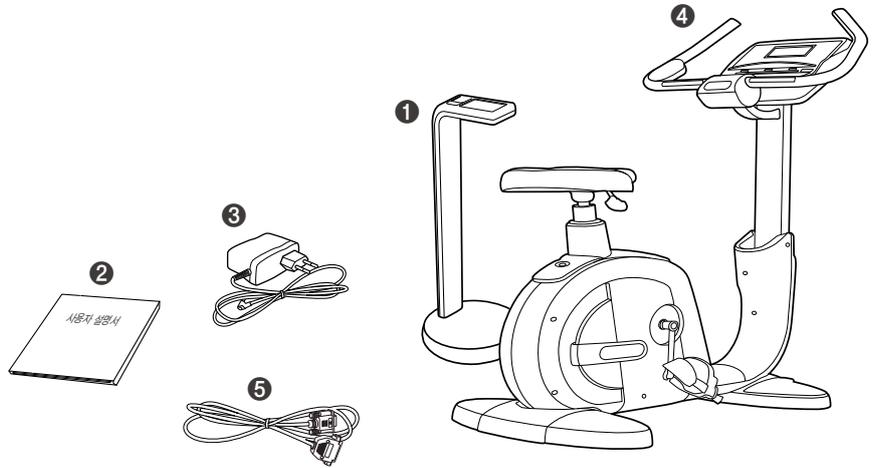
기구명	윗몸앞으로굽히기 측정기 (BS-FF)
측정항목	전굴 유연성
측정범위	-20 ~ 35 cm
측정방식	Linear Scale 방식, 고급베드식 측정대
측정결과처리	RFID Card 이용
표시화면	7inch color LCD
입력인터페이스	Touch Screen
어댑터	전원입력 AC 100-240V, 50/60Hz, 1.2A 전원출력 DC 12V, 3.4A
외부인터페이스	USB Host 1EA, 외부장치연결커넥터 1EA, USB Slave 1EA, Ethernet 1EA
장비크기(mm)	측정대: 1,600(W) × 500(L) × 490(H): mm 터미널: 440(W) × 440(L) × 980(H): mm
장비중량	측정대: 약 27kg 터미널: 약 8.5kg
동작환경	10~40°C, 30~75%RH, 70~106kPa
보관환경	-10~70°C, 10~80%RH, 50~106kPa

* 상기 내용은 외관 및 제품성능 개선을 위해 예고없이 수정될 수도 있습니다.

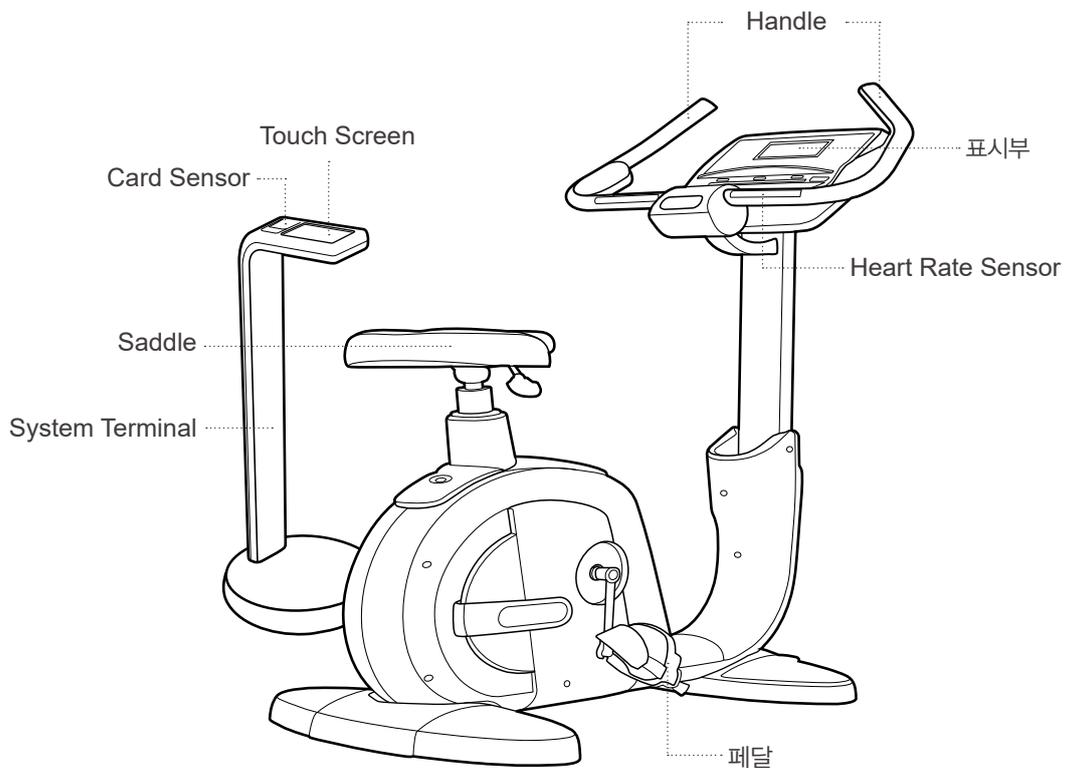
4. 싸이클 에르고미터 (BS-AB)

제품구성

- ① 터미널 본체
- ② 사용자 설명서
- ③ 전원 어댑터 2EA
- ④ 바이크 1EA
- ⑤ 유선연결케이블 1EA
- ※ ProBee ZU10 (터미널 내장)

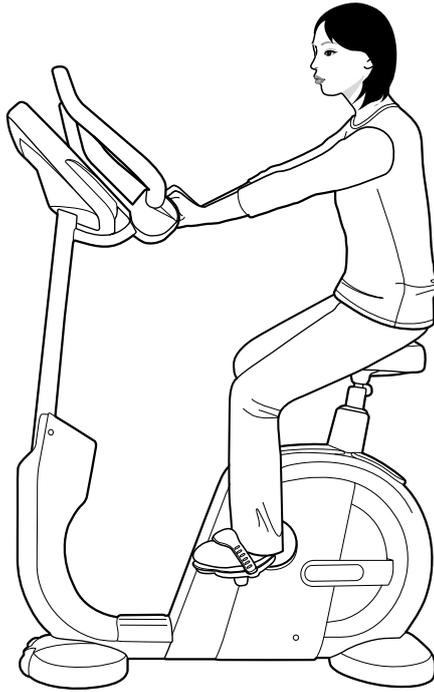


설치모습



검사방법 및 주의사항

1. 바이크 안장에 바른 자세로 앉아 자세를 잡습니다. 안장을 편안한 높이로 조절하세요.
페달링을 하여 발을 뺐었을 때 관절이 약간(약 10°) 구부러지는 것이 좋습니다.
2. 먼저 안정시 심박수를 체크합니다. Heart Rate Sensor를 잡고 1분간 편안히 앉아 있습니다.
3. 장비에 표시되는 RPM에 맞춰 페달링을 합니다. 6분간 진행됩니다.



⚠ 주의

- 페달링을 할 때, 몸을 좌우로 흔들거나 엉덩이를 떼지 않도록 주의합니다.

4. 싸이클 에르고미터 (BS-AB)

측정순서



1. 터미널 우측에 위치한 카드센서에 카드를 올려놓습니다.
측정 중 카드를 제거하지 마세요.

※ 싸이클은 반드시 인바디를 측정한 회원만 해야됩니다.
※ 회원번호를 알고 있다면 '시작' 버튼 선택 후 입력
(카드 없이 측정가능)



2. 카드가 인식되면 서버와 통신하여 데이터를 받습니다.



3. 체중, 연령, 성별 정보가 나타납니다.

※ 싸이클 측정 전에 반드시 인바디를 먼저 측정해야 합니다.
※ LB u-Town 프로그램을 사용 할 경우 해당 화면은 나타나지 않습니다.



4. 화면에 검사방법이 소개됩니다.
안내에 따라 바른 자세로 측정을 준비합니다.
자세를 잡고 준비가 완료되면 '측정시작' 버튼을 누릅니다.



5. 먼저 안정시 심박수를 측정하기 위해 1분간 편안한 자세로 손잡이를 잡아주시기 바랍니다.



6. 안정시 심박수를 측정하고 나면 6분간 에어로바이크를 실시합니다.
화면에 제시된 RPM에 맞춰서 페달링 하시기 바랍니다.

〈바른 자세〉
안장에 앉아 페달에 발을 올려 다리를 폈을 때, 무릎이 10° 정도 구부러 지도록
안장 높이를 조절합니다.
페달을 밟는 동안 엉덩이가 안장에서 떨어지거나 상체가 흔들리지 않도록 합니다.



7. 측정이 완료되면 결과가 화면에 표시됩니다.
측정 완료 시 '측정완료' 버튼을 누르세요



8. 3초 후 데이터가 서버로 전송됩니다.
(전송완료음이 끝날 시 카드 제거)

사양서

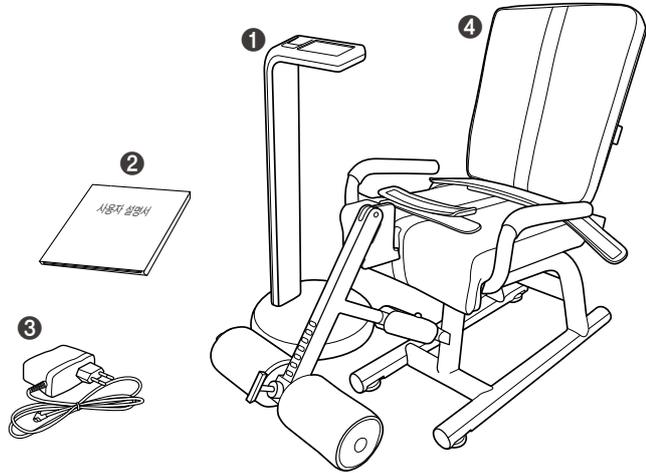
기구명	싸이클 에르고미터 (BS-AB)
측정항목	심폐지구력(최대산소섭취량)
측점범위	0~70 ml/kg/min
측정방식	와트(Watt)방식
측정결과처리	RFID Card 이용
표시화면	7inch color LCD
입력인터페이스	Touch Screen
어댑터	전원입력 AC 100~240V, 50/60Hz, 1.2A 전원출력 DC 12V, 3.4A
외부인터페이스	USB Host 1EA, 외부장치연결커넥터 1EA, USB Slave 1EA, Ethernet 1EA
장비크기(mm)	바이크: 610(W) × 1,070(L) × 1,500(H): mm 터미널: 440(W) × 440(L) × 980(H): mm
장비중량	바이크: 약 68kg 터미널: 약 8.5kg
동작환경	10~40°C, 30~75%RH, 70~106kpa
보관환경	-10~70°C, 10~80%RH, 50~106kpa

* 상기 내용은 외관 및 제품성능 개선을 위해 예고없이 수정될 수도 있습니다.

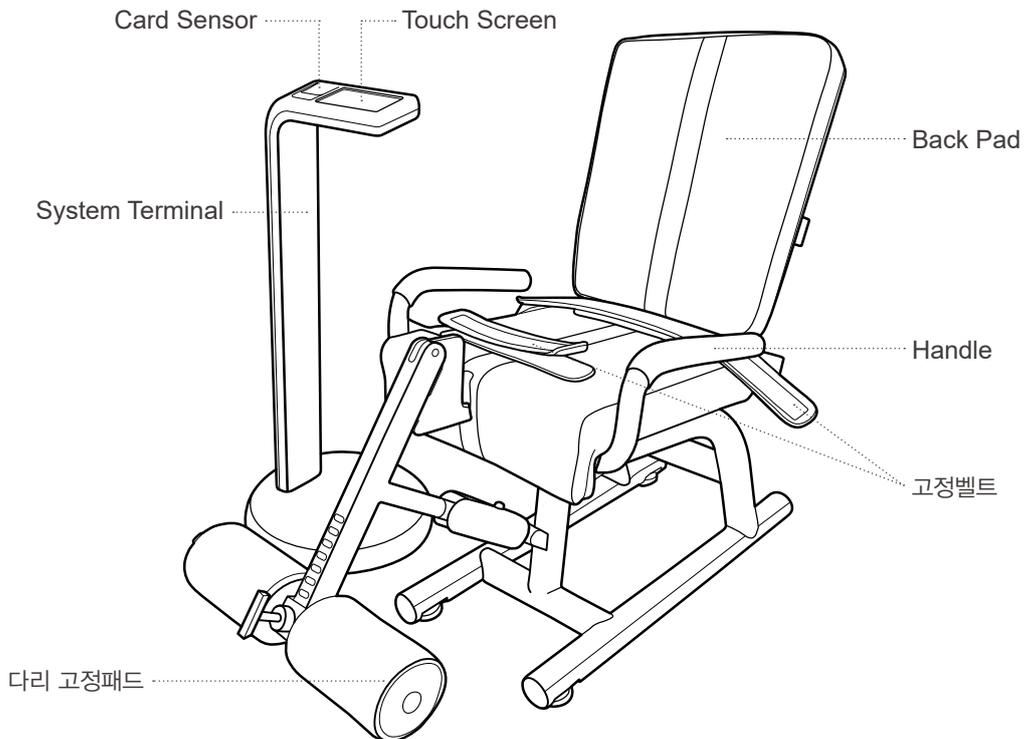
5. 각근력계 (BS-LS)

제품구성

- ① 터미널 본체
 - ② 사용자 설명서
 - ③ 전원 어댑터 1EA
 - ④ 각근력계 1EA
- ※ ProBee ZU10 (터미널 내장)



설치모습



검사방법 및 주의사항

1. 엉덩이를 깊숙이 넣어 각근력계 의자에 앉습니다.
등을 곧게 펴서 등받이에 붙입니다.
2. 고정벨트로 다리를 고정시킵니다.
3. 손은 양쪽의 손잡이를 잡습니다.
4. 한 쪽씩 고정패드를 들어 올리듯이 다리에 힘껏 힘을 줍니다.



⚠ 주의

- 측정 시 엉덩이가 앞으로 들리지 않게 주의합니다.

측정순서



1. 터미널 우측에 위치한 카드센서에 카드를 올려놓습니다.
측정 중 카드를 제거하지 마세요.
※ 회원번호를 알고 있다면 '시작' 버튼 선택 후 입력
(카드 없이 측정가능)



2. 카드가 인식되면 서버와 통신하여 데이터를 받습니다.



3. 화면에 검사방법이 소개됩니다.
안내에 따라 바른 자세로 측정을 준비합니다.
자세를 잡고 준비가 완료되면 '다음' 버튼을 누릅니다.
〈바른 자세〉
양 손은 손잡이를 잡고 등을 등받이에 대고 바른 자세로 앉습니다.
다리를 들 때, 상체를 앞으로 굽히지 않도록 합니다.



4. 다리 길이를 입력하고 '다음' 버튼을 누르세요.
다리 길이는 '▲' 혹은 '▼' 버튼을 이용하여 조절하시기 바랍니다.



5. 먼저 왼다리의 신전력을 측정합니다. 다리를 서서히 들어 올립니다.
이때 상체를 앞으로 굽히지 않도록 바른 자세를 유지해 주시기 바랍니다.
측정이 완료되면 '다음' 버튼을 누르세요.



6. 같은 방법으로 오른다리 신전력을 측정합니다.
측정이 완료되면 '다음' 버튼을 누르세요.
각 두 번씩 측정합니다.



7. 측정이 완료되면 결과가 화면에 표시됩니다.
'다음' 버튼을 누르세요



8. 3초 후 데이터가 서버로 전송됩니다.
(전송완료음이 끝날 시 카드 제거)

사양서

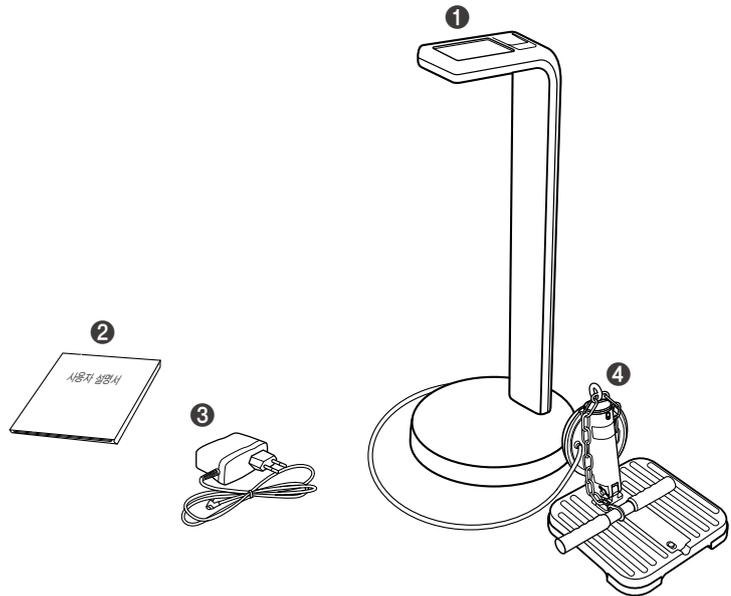
기구명	각근력측정기 (BS-LS)
측정항목	하지근력
측정범위	0~200kg.f
측정방식	로드셀 방식
측정결과처리	RFID Card 이용
표시화면	7inch color LCD
입력인터페이스	Touch Screen
어댑터	전원입력 AC 100~240V, 50/60Hz, 1.2A 전원출력 DC 12V, 3.4A
외부인터페이스	USB Host 1EA, 외부장치연결커넥터 1EA, USB Slave 1EA, Ethernet 1EA
장비크기(mm)	측정대: 610(W) × 1,300(L) × 940(H): mm 터미널: 440(W) × 440(L) × 980(H): mm
장비중량	측정대: 약 34.4kg 터미널: 약 8.5kg
동작환경	10~40°C, 30~75%RH, 70~106kPa
보관환경	-10~70°C, 10~80%RH, 50~106kPa

* 상기 내용은 외관 및 제품성능 개선을 위해 예고없이 수정될 수도 있습니다.

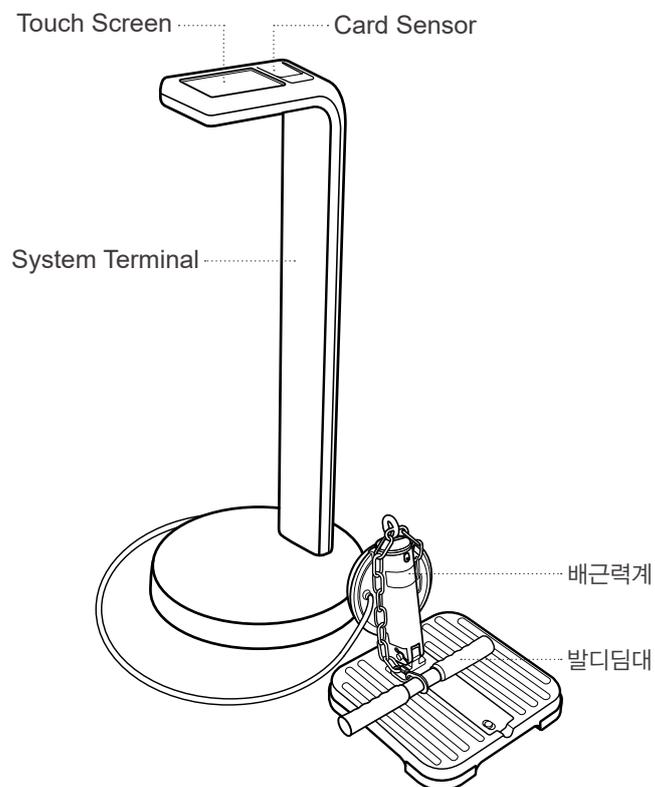
6. 배근력계 (BS-BM)

제품구성

- ① 터미널 본체
 - ② 사용자 설명서
 - ③ 전원 어댑터 1EA
 - ④ 배근력계 1EA
- ※ ProBee ZU10 (터미널 내장)

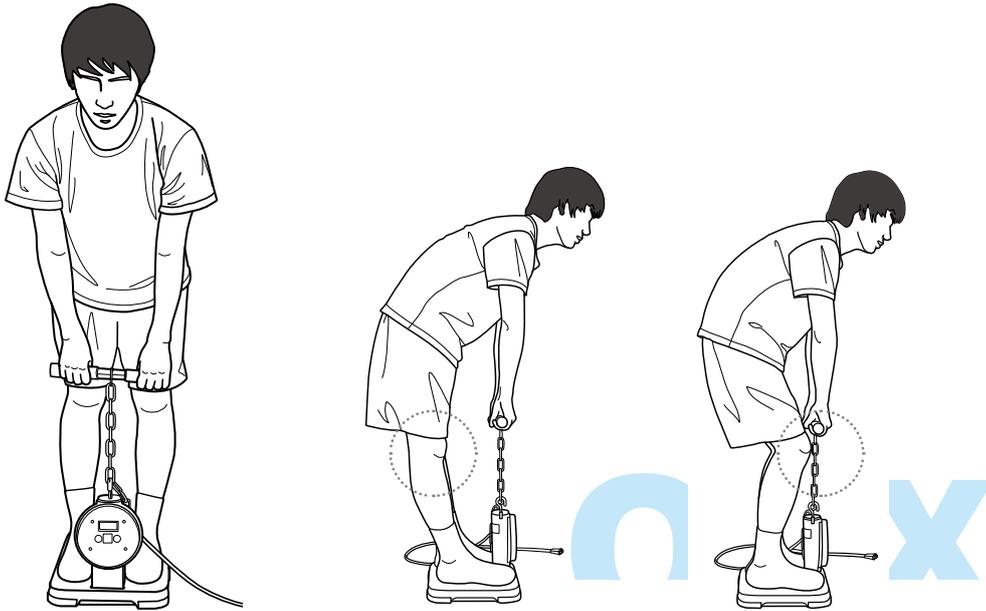


설치모습



검사방법 및 주의사항

1. 양 발끝을 15cm 정도 벌리고, 배근력계 손잡이를 잡습니다.
2. 손잡이를 잡고 무릎을 편 채로 상체를 앞으로 30도 정도 기울입니다.
이때, 무릎이 구부러지지 않도록 주의합니다.
3. 등을 펴고 상체가 구부러지지 않도록 주의하면서 서서히 힘을 가하면서 힘껏 손잡이를 잡아당깁니다.
4. 같은 방법으로 2회 측정합니다.



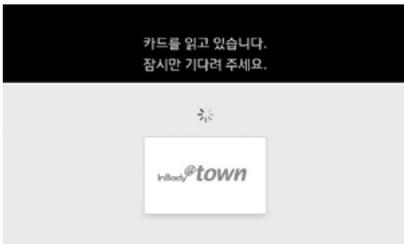
⚠ 주의

- 무릎과 상체가 구부러지지 않도록 주의합니다.
- 갑자기 힘을 주면 척추에 무리가 가게 되므로 서서히 힘을 가하면서 최대한 힘을 줍니다.

측정순서



1. 터미널 우측에 위치한 카드센서에 카드를 올려놓습니다.
측정 중 카드를 제거하지 마세요.
※ 회원번호를 알고 있다면 '시작' 버튼 선택 후 입력
(카드 없이 측정가능)



2. 카드가 인식되면 서버와 통신하여 데이터를 받습니다.



3. 화면에 검사방법이 소개됩니다.
안내에 따라 바른 자세로 배근력계를 잡습니다.
자세를 잡고 준비가 완료되면 '측정시작' 버튼을 누릅니다.

〈바른 자세〉

양발끝을 15cm정도로 벌리고, 손잡이를 잡습니다. 무릎은 펴고 상체는 앞으로 약 30도 정도 기울입니다. 이 때 무릎과 상체는 구부러지지 않도록 주의하고 측정 시 순간적으로 힘을 세게 가할 경우 척추에 무리가 되므로 서서히 힘을 가하여 측정합니다.



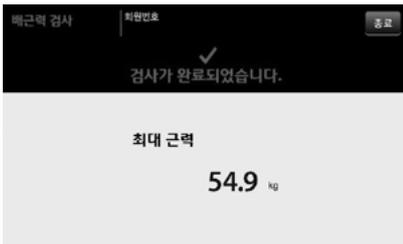
4. 배근력은 2회 측정 합니다. 측정이 시작 되면 등을 펴고 서서히 힘을 가하면서 힘껏 잡아당기세요. 측정 중 최대값이 결과값으로 나타납니다.
측정이 잘못 되었을 경우에는 '재측정' 버튼을 눌러 다시 측정하고, 측정이 완료되면 '다음' 버튼을 누릅니다.



5. 같은 방법으로 한번 더 측정합니다.
측정이 완료되면 '다음' 버튼을 누르세요.



6. 측정이 완료되면 결과가 화면에 표시됩니다.
배근력계를 제자리에 놓아주시기 바랍니다.



7. 3초 후 데이터가 서버로 전송됩니다.
(전송완료음이 끝날 시 카드 제거)

⚠ 주의

- 갑자기 힘을 주면 발디딤대가 심하게 움직여 힘을 제대로 발휘할 수 없고, 척추에 무리가 가게 됩니다.
서서히 힘을 가하면서 최대한 힘껏 잡아당깁니다.

사양서

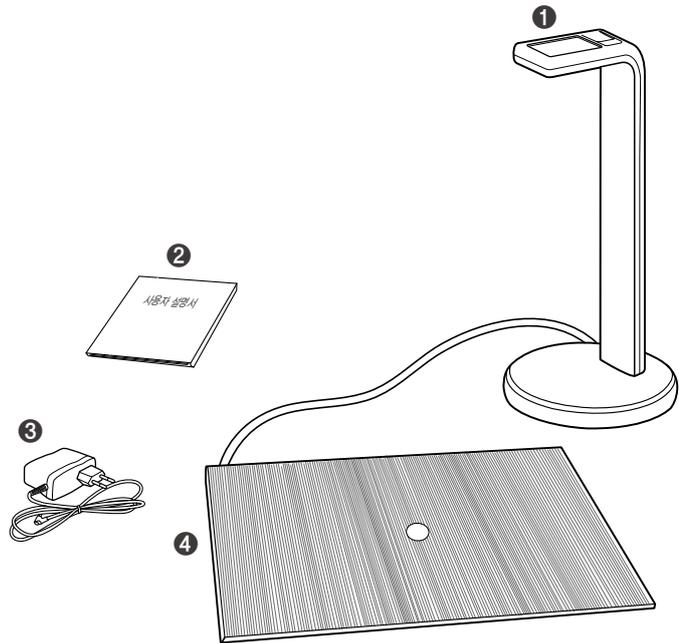
기구명	배근력 측정기 (BS-BM)
측정항목	정적 근력 - 배근력
측정범위	20~300kg.f
측정방식	Potentiometer
측정결과처리	RFID Card 이용
표시화면	7inch color LCD
입력인터페이스	Touch Screen
어댑터	전원입력 AC 100~240V, 50/60Hz, 1.2A 전원출력 DC 12V, 3.4A
외부인터페이스	USB Host 1EA, 외부장치연결커넥터 1EA, USB Slave 1EA, Ethernet 1EA
장비크기(mm)	측정대: 315(W) × 315(L) × 328(H): mm 터미널: 440(W) × 440(L) × 980(H): mm
장비중량	측정대: 약 3.7kg 터미널: 약 8.5kg
동작환경	10~40°C, 30~75%RH, 70~106kPa
보관환경	-10~70°C, 10~80%RH, 50~106kPa

* 상기 내용은 외관 및 제품성능 개선을 위해 예고없이 수정될 수도 있습니다.

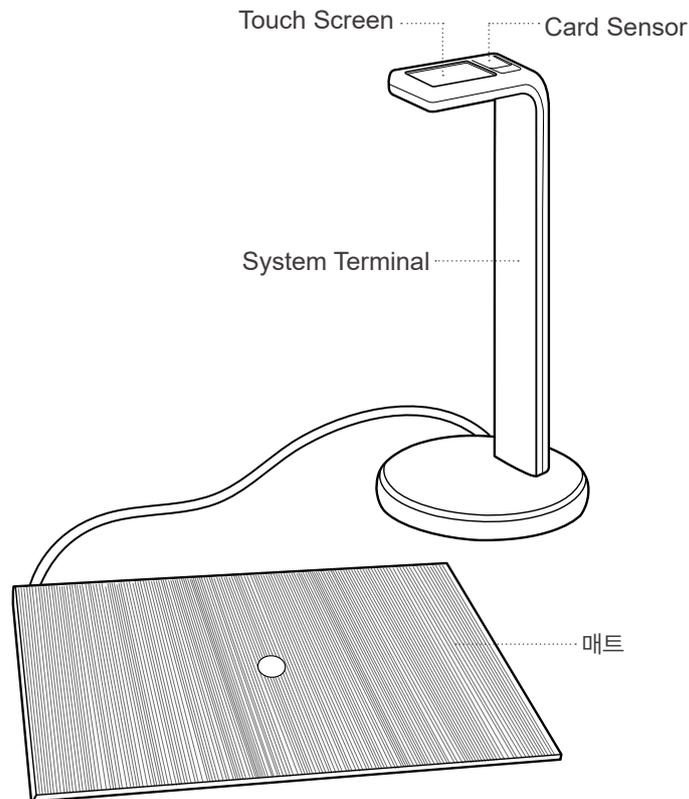
7. 종합기능체력측정기 (BS-FS)

제품구성

- ① 터미널 본체
 - ② 사용자 설명서
 - ③ 전원 어댑터 1EA
 - ④ 매트 1EA
- ※ ProBee ZU10 (터미널 내장)

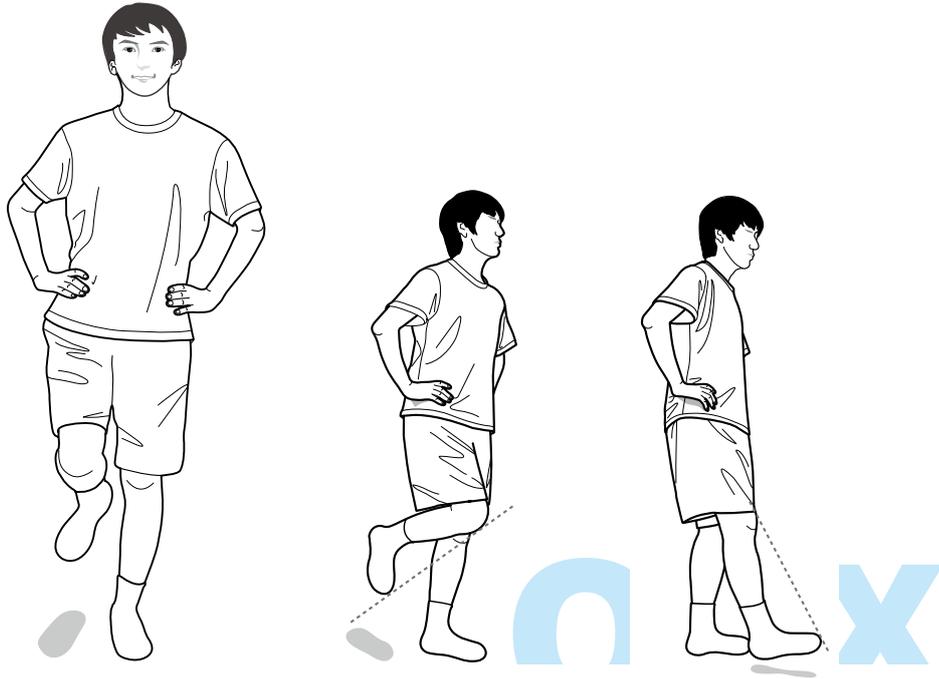


설치모습



검사방법 및 주의사항 (눈감고 외발서기)

1. 매트에 편안한 자세로 서서 양팔을 허리에 올립니다.
2. 외발서기에 편한 발을 선택하신 후 무릎을 구부려 다리를 올립니다.
이때, 다리를 앞으로 드는 것이 아니라 무릎을 구부려 발을 뒤쪽으로 가게 합니다.
3. 측정이 시작되면 눈을 감고 자세를 유지합니다. 측정 중 눈을 뜨지 않도록 하며 들어올린 다리가 바닥에 닿거나 중심에 있는 다리가 이탈하면 측정이 종료 됩니다.
4. 2회 측정하여 평균값을 사용합니다.



⚠ 주의

- 측정 중 허리에 양팔이 떨어지지 않도록 합니다.

측정순서 (눈 감고 외발서기)



1. 터미널 우측에 위치한 카드센서에 카드를 올려놓습니다.
측정 중 카드를 제거하지 마세요.
※ 회원번호를 알고 있다면 '시작' 버튼 선택 후 입력
(카드 없이 측정가능)



2. 맨 좌측의 '눈 감고 외발서기' 를 클릭합니다.



3. 카드가 인식되면 서버와 통신하여 데이터를 받습니다.



4. 화면에 검사방법이 소개됩니다. 안내에 따라 바른자세로 측정을 준비합니다.
준비가 완료되면 '다음' 버튼을 누릅니다.

〈바른 자세〉
양팔을 허리에 올리고 외발서기에 편한 발을 선택하신 후 무릎을 구부려 다리를 올립니다.



5. 자세를 잡고 준비가 완료되면 '측정시작' 버튼을 누릅니다.
측정은 두번 실시하여 평균값을 사용합니다.



6. 첫 번째 측정을 시작합니다. 측정이 시작되면 눈을 감고 자세를 유지합니다.
측정 중 눈을 뜨지 않도록 하며 들어올린 다리가 바닥에 닿거나 중심에 있는 다리가 이탈하면 측정이 종료 됩니다.
측정이 잘못 되었을 경우에는 '재측정' 버튼을 눌러 다시 측정 하고,
측정이 완료되면 '다음' 버튼을 누릅니다.



7. 같은 방법으로 두 번째 측정을 실시합니다.
 측정이 잘못 되었을 경우에는 '재측정' 버튼을 눌러 다시 측정하고,
 측정이 완료되면 '다음' 버튼을 누릅니다.

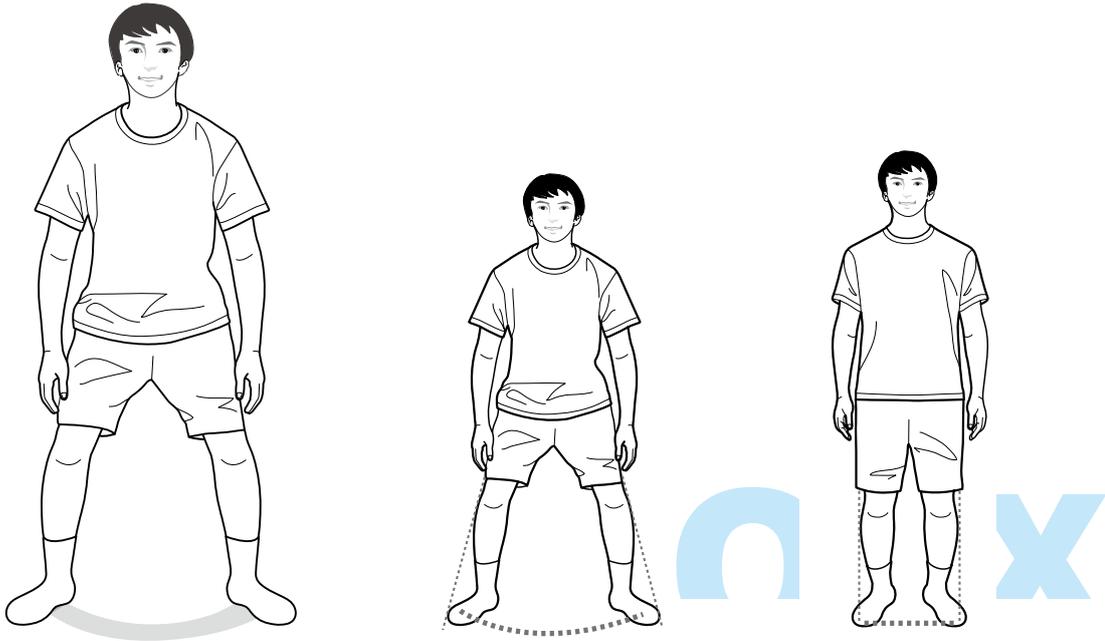


8. 측정이 완료되면 결과가 화면에 표시됩니다.
 결과값은 두 번 측정한 값의 평균값을 나타냅니다.
 3초 후 데이터가 서버로 전송됩니다.
 (전송완료음이 끝날 시 카드제거 또는 남은 종목을 측정 할 경우
 '다른 종목 선택' 을 눌러주세요.)

7. 종합기능체력측정기 (BS-FS)

검사방법 및 주의사항 (전신반응)

1. 양발을 어깨넓이 보다 넓게 벌리고, 무릎을 살짝 구부린 자세로 매트에 섭니다.
2. 준비자세에서 근육에 긴장감을 유지한 채 신호음이 울리면 최대한 재빨리 발바닥을 매트에서 떼습니다.
3. 발바닥을 매트에서 떼 때는 살짝만 떨어져도 인식이 됩니다.
4. 3회 측정하여 평균값을 기록합니다.



! 주의

- 발을 떼 때 높이 뜰 필요없이 발바닥만 매트에서 떨어지도록 합니다.
- 발바닥을 매트에 크게 구르지 않도록 합니다.

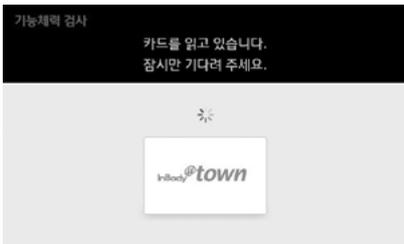
측정순서 (전신반응)



1. 터미널 우측에 위치한 카드센서에 카드를 올려놓습니다.
측정 중 카드를 제거하지 마세요.
※ 회원번호를 알고 있다면 '시작' 버튼 선택 후 입력
(카드 없이 측정가능)



2. 가운데의 '전신반응' 을 클릭합니다.



3. 카드가 인식되면 서버와 통신하여 데이터를 받습니다.



4. 화면에 검사방법이 소개됩니다. 안내에 따라 바른자세로 측정을 준비합니다. 준비가 완료되면 '측정시작' 버튼을 누릅니다. 측정은 세 번 실시하여 평균값을 기록합니다.

〈바른 자세〉

양 발을 어깨넓이 보다 넓게 벌린 후 무릎을 살짝 구부린 자세로 준비합니다. 준비자세에서 근육에 긴장감을 유지한 채 장비에서 소리가 나면 최대한 빨리 발바닥을 매트에서 뗍니다.



5. 첫 번째 측정을 시작합니다. 신호음이 울리면 최대한 재빠르게 발바닥을 매트에 뗍니다. 발바닥을 뗍 때에는 매트에서 살짝만 떨어뜨리면 됩니다.



6. 같은 방법으로 세 번 측정합니다.
측정이 끝나면 결과 확인 후 '다음' 버튼을 누릅니다.

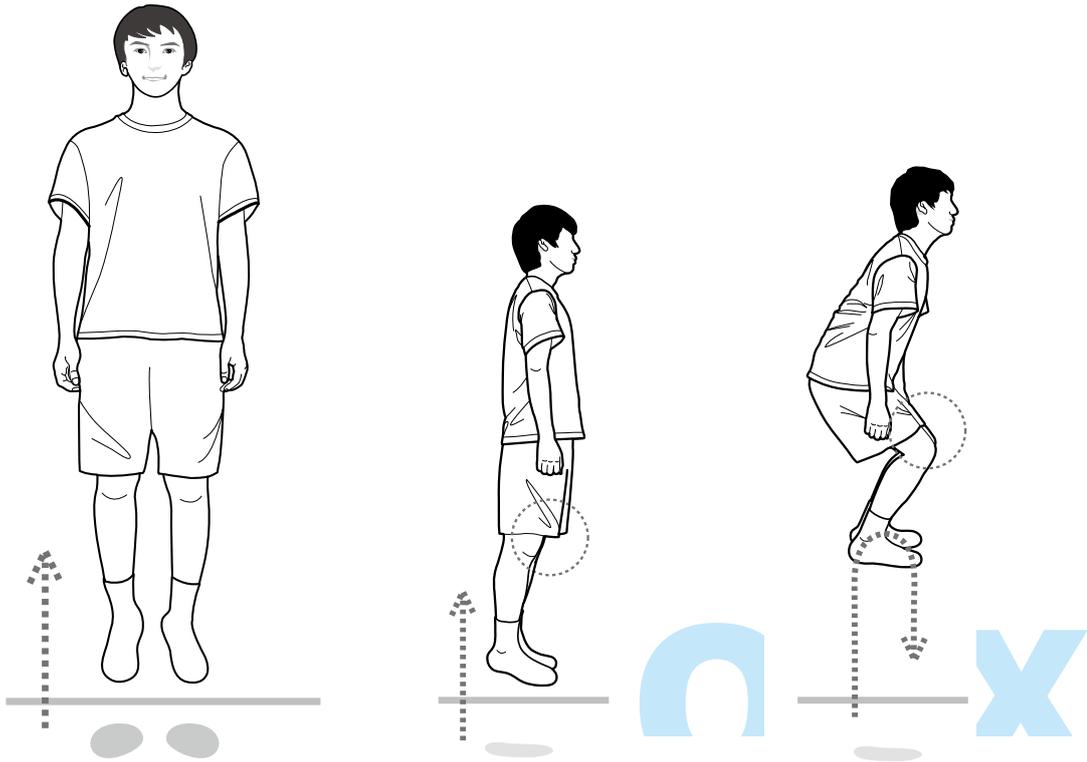
7. 종합기능체력측정기 (BS-FS)



7. 측정이 완료되면 결과가 화면에 표시됩니다.
세 번 측정의 평균 값을 나타냅니다.
데이터가 서버로 전송됩니다.
(전송완료음이 끝날 시 카드제거 또는 남은 종목을 측정 할 경우
'다른 종목 선택' 을 눌러주세요.)

검사방법 및 주의사항 (제자리 높이뛰기)

1. 편안한 자세로 매트에 섭니다.
2. 알림음이 나오면 최대한 높이 뛰었다 착지합니다.
3. 공중에 올라 착지 전 무릎을 구부려 웅크린 자세로 착지하지 않도록 주의합니다. 착지할 때에는 상체를 세우고 무릎을 살짝만 구부려 충격 흡수를 하도록 합니다.
4. 2회 측정하여 최고값을 사용합니다.



⚠ 주의

- 공중에서 무릎을 구부리지 않도록 합니다.
- 착지 시 발 뒤꿈치가 먼저 닿아 충격을 받지 않도록 주의 합니다.

7. 종합기능체력측정기 (BS-FS)

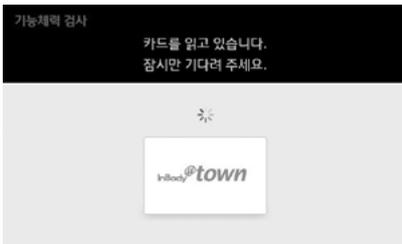
측정순서 (제자리 높이뛰기)



1. 터미널 우측에 위치한 카드센서에 카드를 올려놓습니다.
측정 중 카드를 제거하지 마세요.
※ 회원번호를 알고 있다면 '시작' 버튼 선택 후 입력
(카드 없이 측정가능)



2. 가장 우측의 '제자리 높이뛰기' 를 클릭합니다.



3. 카드가 인식되면 서버와 통신하여 데이터를 받습니다.



4. 화면에 검사방법이 소개됩니다. 안내에 따라 바른 자세로 측정을 준비합니다.
측정은 두 번 실시하여 최고값을 사용 합니다.

〈바른 자세〉

편안한 자세로 매트에 섭니다. 알림음이 나오면 발을 굴러 최대한 높이 뛰었다 착지합니다. 단, 공중에 올라 착지 전 무릎을 구부려 웅크린 자세로 착지하지 않도록 합니다. 착지할 때에는 상체를 세우고 무릎을 살짝만 구부려 충격 흡수를 하도록 합니다.



5. 첫 번째 측정을 실시합니다. 알림음이 나오면 편안한 자세에서 발을 굴러 최대한 높이 뛰었다 착지합니다.



6. 같은 방법으로 두 번째 측정을 실시합니다.



7. 측정이 완료되면 결과가 화면에 표시됩니다.
 결과값은 두 번 측정한 값의 최고값을 나타냅니다.
 (전송완료음이 끝날 시 카드 제거)

사양서

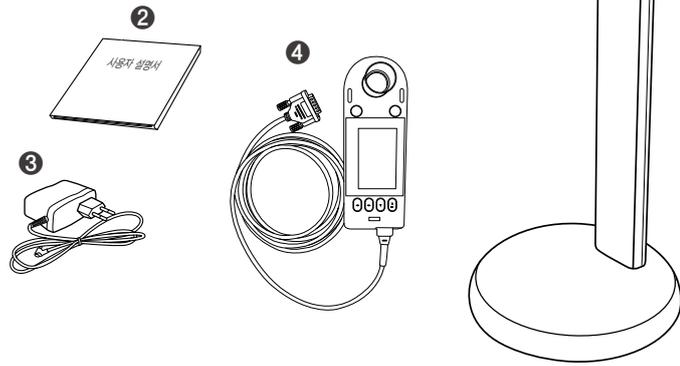
기구명	종합기능체력 측정기 (BS-FS)
측정항목	눈감고 외발서기, 전신반응, 체자리 높이뛰기
측정방식	매트 스위치 방식
측정결과처리	RFID Card 이용
표시화면	7inch color LCD
입력인터페이스	Touch Screen
어댑터	전원입력 AC 100~240V, 50/60Hz, 1.2A 전원출력 DC 12V, 3.4A
외부인터페이스	USB Host 1EA, 외부장치연결커넥터 1EA, USB Slave 1EA, Ethernet 1EA
장비크기(mm)	매트: 900(W) × 600(L) × 13(H): mm 터미널: 440(W) × 440(L) × 980(H): mm
장비중량	매트: 약 6.8kg 터미널: 약 8.5kg
동작환경	10~40°C, 30~75%RH, 70~106kPa
보관환경	-10~70°C, 10~80%RH, 50~106kPa

* 상기 내용은 외관 및 제품성능 개선을 위해 예고없이 수정될 수도 있습니다.

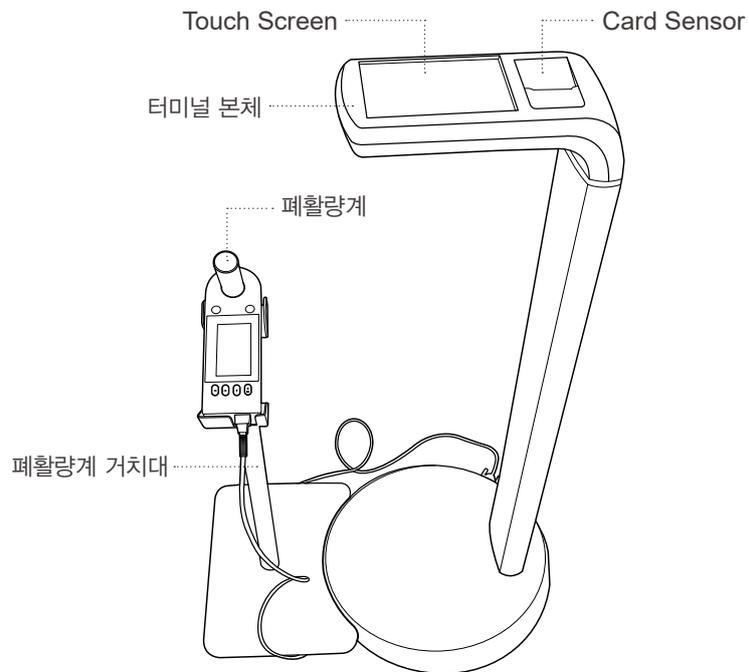
8. 폐활량계 (BS-SM)

제품구성

- ① 터미널 본체
 - ② 사용자 설명서
 - ③ 전원 어댑터 1EA
 - ④ 폐활량계 1EA
- ※ ProBee ZU10 (터미널 내장)

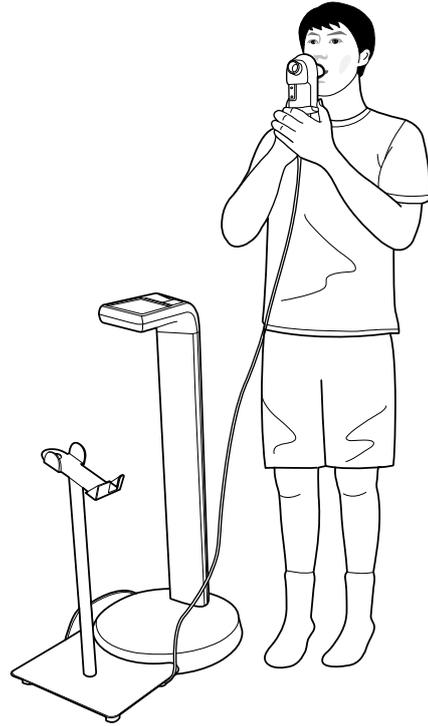


설치모습



검사방법 및 주의사항

1. 마우스피스를 입(구강)에 넣습니다.
2. 호흡을 깊게 들이마신 후, 강하고 길게 내뿜습니다.
3. 숨이 한계점까지 도달하면 다시 깊게 들이마십니다.



주의

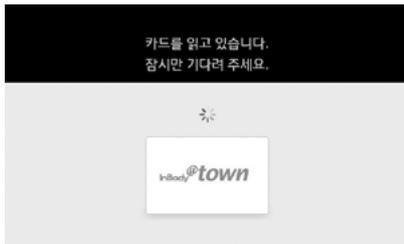
- 측정 시 몸을 앞으로 과도하게 숙이지 않게 주의합니다.

8. 폐활량계 (BS-SM)

측정순서



1. 터미널 우측에 위치한 카드센서에 카드를 올려놓습니다.
측정 중 카드를 제거하지 마세요.
※ 회원번호를 알고 있다면 '시작' 버튼 선택 후 입력
(카드 없이 측정가능)



2. 카드가 인식되면 서버와 통신하여 데이터를 받습니다.



3. 화면에 검사방법이 소개됩니다.
안내에 따라 바른 자세로 측정을 준비합니다.
자세를 잡고 준비가 완료되면 '측정시작' 버튼을 누릅니다.



4. 폐활량기에서 “삐” 소리가 나면 호흡을 깊게 들이마신 후, 강하고 길게 내뿜습니다.
숨이 한계점까지 도달하면 다시 깊게 들이마십니다.



5. 측정이 완료되면 결과가 화면에 표시됩니다.
측정 완료 시 '측정완료' 버튼을 누르세요.



6. 3초 후 데이터가 서버로 전송됩니다.
(전송완료음이 끝날 시 카드 제거)

사양서

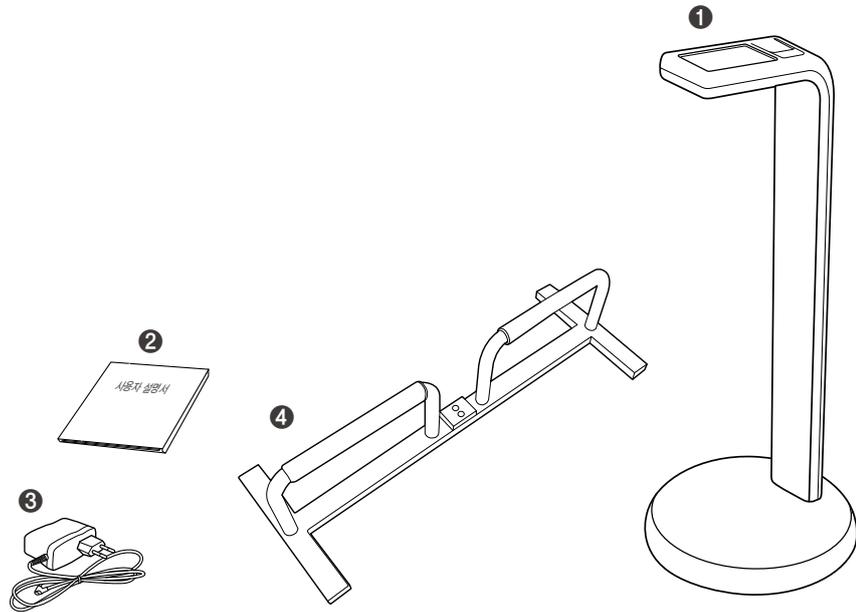
기구명	폐활량측정기 (BS-SM)
측정항목	폐활량, %폐활량
측정범위	1 ~ 8,000mL이상
측정방식	Pneumatic Sensor 방식
측정결과처리	RFID Card 이용
표시화면	7inch color LCD
입력인터페이스	Touch Screen
어댑터	전원입력 AC 100~240V, 50/60Hz, 1.2A 전원출력 DC 12V, 3.4A
외부인터페이스	USB Host 1EA, 외부장치연결커넥터 1EA, USB Slave 1EA, Ethernet 1EA
장비크기(mm)	측정대: 210(W) × 75(L) × 45(H): mm 터미널: 440(W) × 440(L) × 980(H): mm
장비중량	측정대: 약 300g 터미널: 약 8.5kg
동작환경	10~40°C, 30~75%RH, 70~106kPa
보관환경	-10~70°C, 10~80%RH, 50~106kPa

* 상기 내용은 외관 및 제품성능 개선을 위해 예고없이 수정될 수도 있습니다.

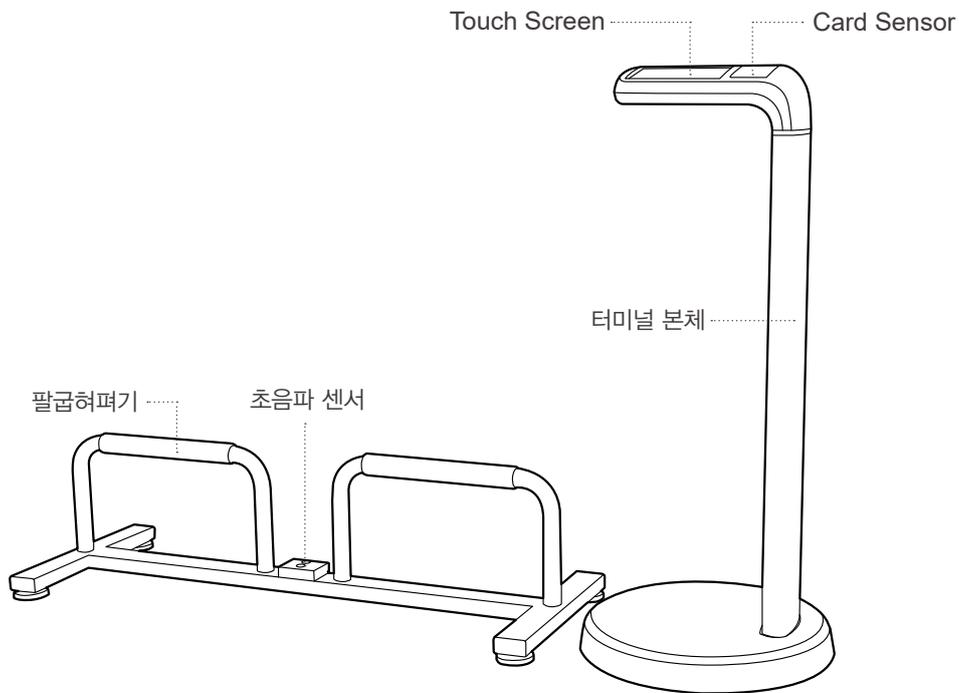
9. 팔굽혀펴기 (BS-PU)

제품구성

- ① 터미널 본체
 - ② 사용자 설명서
 - ③ 전원 어댑터 1EA
 - ④ 팔굽혀펴기 1EA
- ※ ProBee ZU10 (터미널 내장)

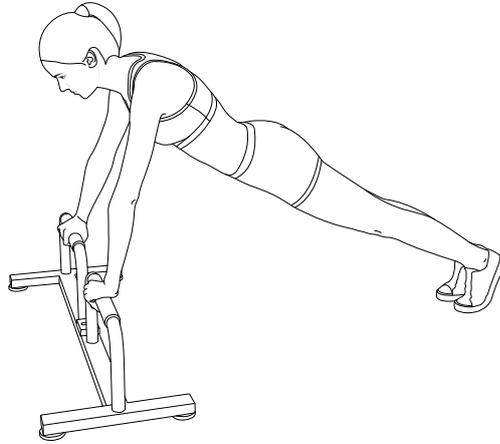


설치모습

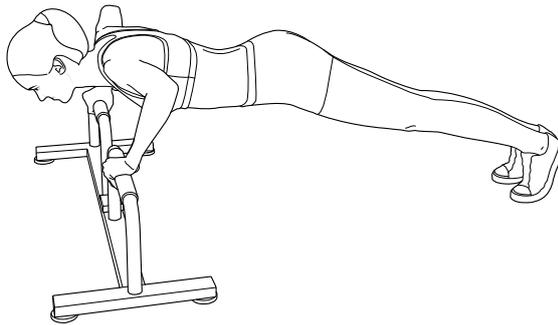


검사방법 및 주의사항

1. 대기자세에는 양팔을 손잡이에 잡고 팔이 구부러지지 않도록 주의합니다.



2. 팔을 굽힙니다. 이 때 팔을 확실하게 굽히고 다시 세운 자세로 돌아옵니다.



⚠ 주의

- 대기시간에는 초음파센서가 상체의 거리를 측정하여 기준점을 잡습니다.
- 팔을 확실히 굽혔다가 처음 자세까지 올라와야만 1회로 카운트됩니다.
- 헐렁한 상의를 착용하고 측정하면 카운트가 원활히 되지 않습니다.

측정순서



1. 터미널 우측에 위치한 카드센서에 카드를 올려놓습니다.
측정 중 카드를 제거하지 마세요.
※ 회원번호를 알고 있다면 '시작' 버튼 선택 후 입력
(카드 없이 측정가능)



2. 카드가 인식되면 서버와 통신하여 데이터를 받습니다.



3. 화면에 검사방법이 소개됩니다.
안내에 따라 바른 자세로 측정을 준비합니다.
자세를 잡고 준비가 완료되면 '측정시작' 버튼을 누릅니다.



4. 20초 동안 팔굽혀펴기를 실시합니다.
측정횟수가 화면에 표시됩니다.



5. 측정이 완료되면 결과가 화면에 표시됩니다.
측정 완료 시 '측정완료' 버튼을 누르세요.



6. 3초 후 데이터가 서버로 전송됩니다.
(전송완료음이 끝날 시 카드 제거)

사양서

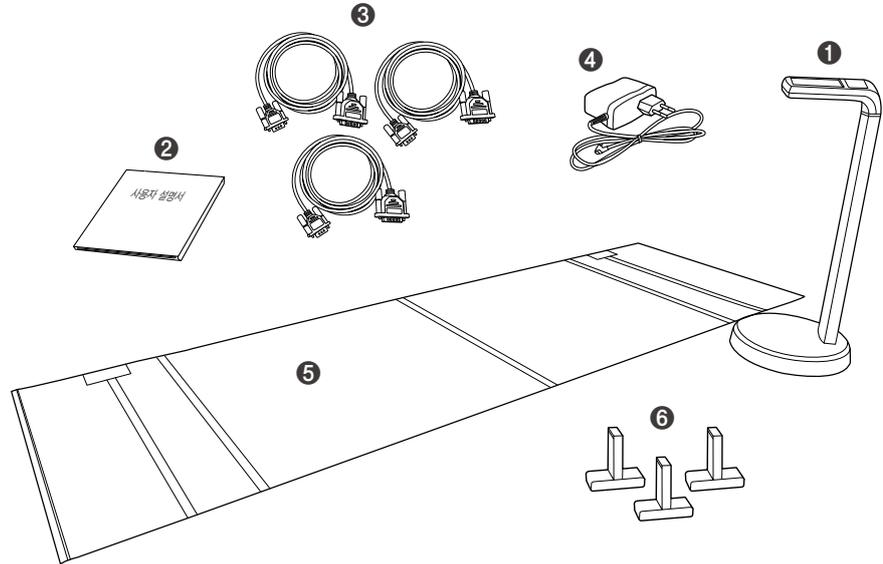
기구명	팔굽혀펴기 (BS-PU)
측정항목	근지구력
측정범위	0~99회 (측정시간 10초단위 설정 가능)
측정방식	초음파
측정결과처리	RFID Card 이용
표시화면	7inch color LCD
입력인터페이스	Touch Screen
어댑터	전원입력 AC 100~240V, 50/60Hz, 1.2A 전원출력 DC 12V, 3.4A
외부인터페이스	USB Host 1EA, 외부장치연결커넥터 1EA, USB Slave 1EA, Ethernet 1EA
장비크기(mm)	측정대: 1,080(W) × 400(L) × 300(H): mm 터미널: 440(W) × 440(L) × 980(H): mm
장비중량	측정대: 약 12kg 터미널: 약 8.5kg
동작환경	10~40°C, 30~75%RH, 70~106kPa
보관환경	-10~70°C, 10~80%RH, 50~106kPa

* 상기 내용은 외관 및 제품성능 개선을 위해 예고없이 수정될 수도 있습니다.

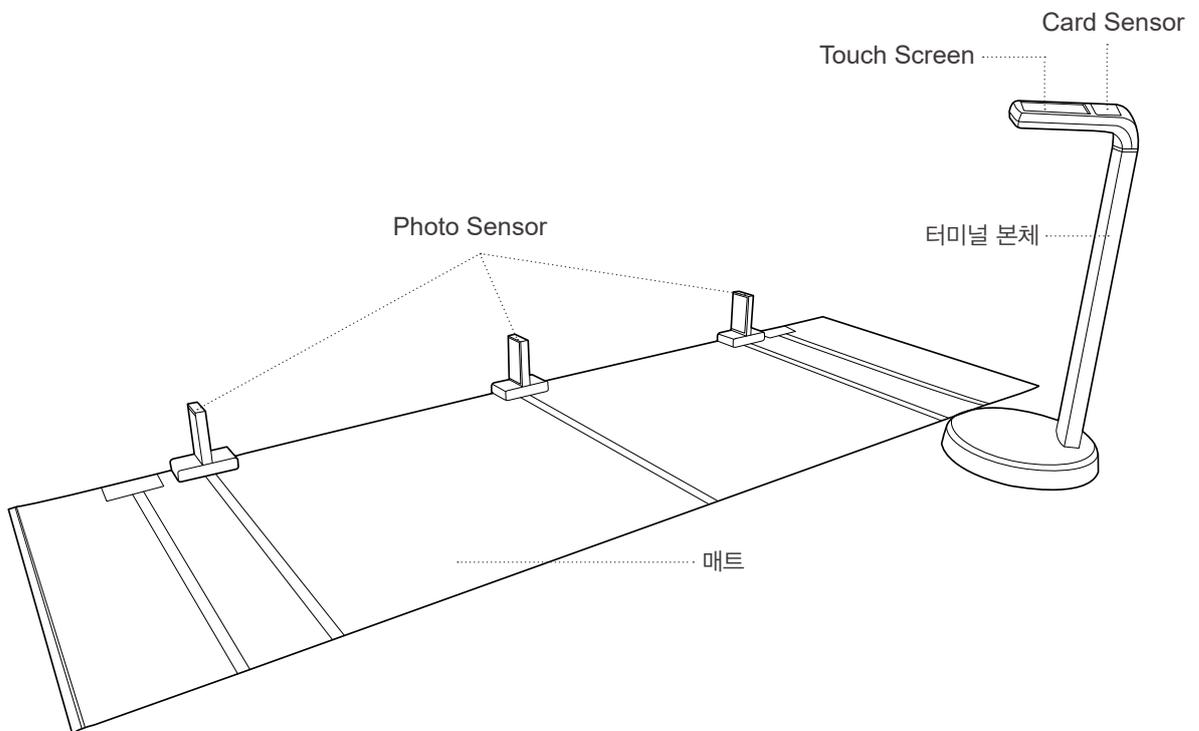
10. 사이드스텝 (BS-SS)

제품구성

- ① 터미널 본체
 - ② 사용자 설명서
 - ③ 유선케이블 3EA
 - ④ 전원 어댑터 1EA
 - ⑤ 사이드스텝 매트 1EA
 - ⑥ 포터센서 3EA
- ※ ProBee ZU10 (터미널 내장)

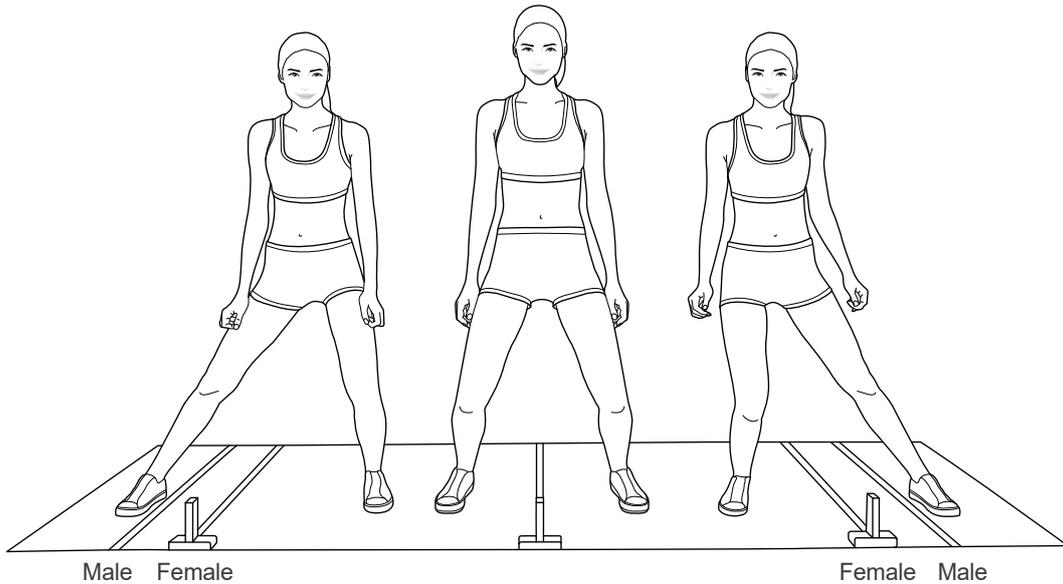


설치모습



검사방법 및 주의사항

1. 아래 그림 센서라인 성별 표시에 맞게 포토센서를 위치시킵니다.
2. 최초 중앙에 위치하여 좌측,우측으로 움직이며 측정합니다.



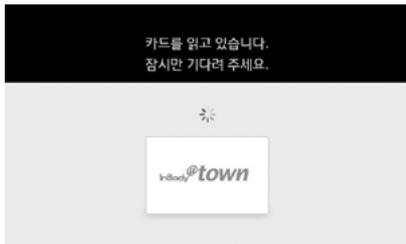
⚠️ 주의

- 발이 라인을 넘어가야 인식됩니다.

측정순서



1. 터미널 우측에 위치한 카드센서에 카드를 올려놓습니다.
측정 중 카드를 제거하지 마세요.
※ 회원번호를 알고 있다면 '시작' 버튼 선택 후 입력
(카드 없이 측정가능)



2. 카드가 인식되면 서버와 통신하여 데이터를 받습니다.



3. 화면에 검사방법이 소개됩니다.
안내에 따라 바른 자세로 측정을 준비합니다.
자세를 잡고 준비가 완료되면 '다음' 버튼을 누릅니다.



4. 30초 동안 왕복 사이드스텝을 실시합니다.
측정횟수가 화면에 표시됩니다.



5. 측정이 완료되면 결과가 화면에 표시됩니다.
측정 완료 시 '측정완료' 버튼을 누르세요



6. 3초 후 데이터가 서버로 전송됩니다.
(전송완료음이 끝날 시 카드 제거)

사양서

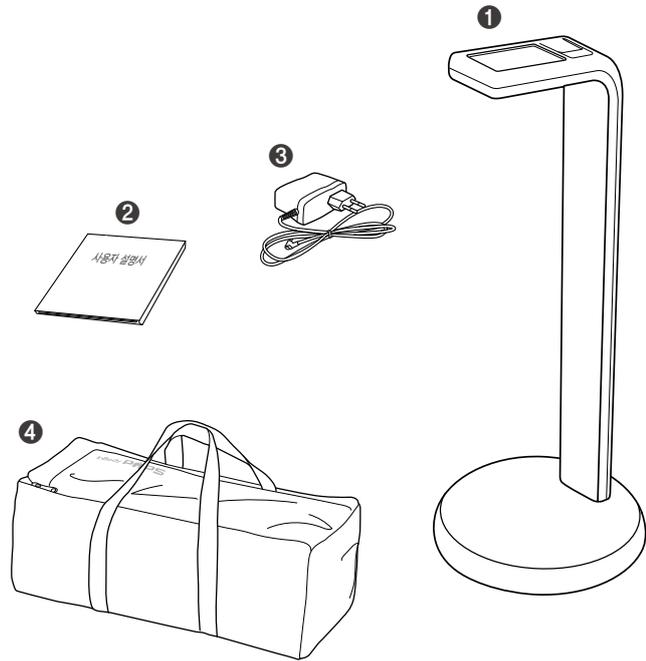
기구명	사이드스텝 (BS-SS)
측정항목	민첩성
측정범위	1~99회
측정방식	광센서방식
측정결과처리	RFID Card 이용
표시화면	7inch color LCD
입력인터페이스	Touch Screen
어댑터	전원입력 AC 100~240V, 50/60Hz, 1.2A 전원출력 DC 12V, 3.4A
외부인터페이스	USB Host 1EA, 외부장치연결커넥터 1EA, USB Slave 1EA, Ethernet 1EA
장비크기(mm)	측정대: 3,090(W) × 1,000(L) × 190(H): mm 터미널: 440(W) × 440(L) × 980(H): mm
장비중량	측정대: 약 12kg 터미널: 약 8.5kg
동작환경	10~40°C, 30~75%RH, 70~106kPa
보관환경	-10~70°C, 10~80%RH, 50~106kPa

* 상기 내용은 외관 및 제품성능 개선을 위해 예고없이 수정될 수도 있습니다.

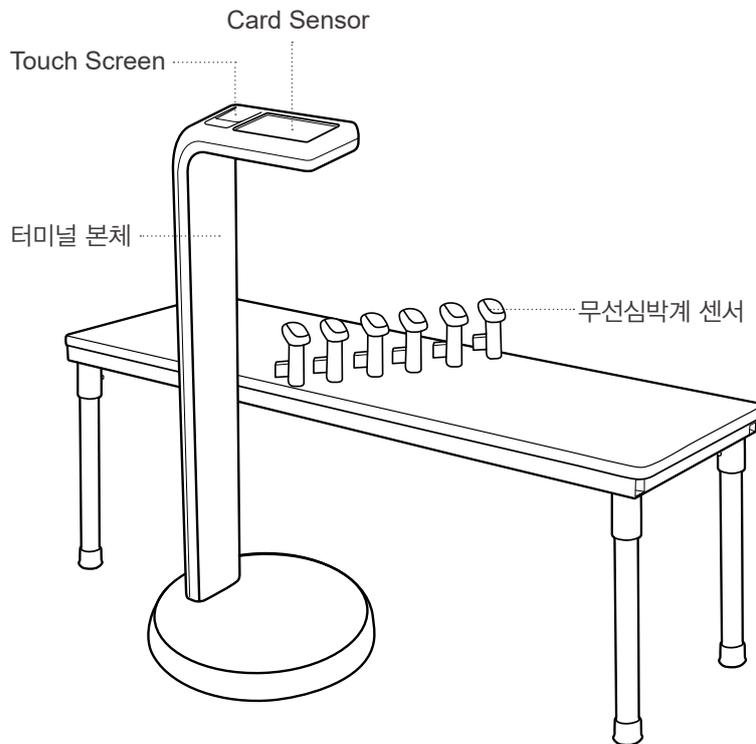
11. 스텝검사 (BS-ST)

제품구성

- ① 터미널 본체
 - ② 사용자 설명서
 - ③ 전원 어댑터 1EA
 - ④ 무선심박계 가방 (센서 6,허브1)
- ※ ProBee ZU10 (터미널 내장)

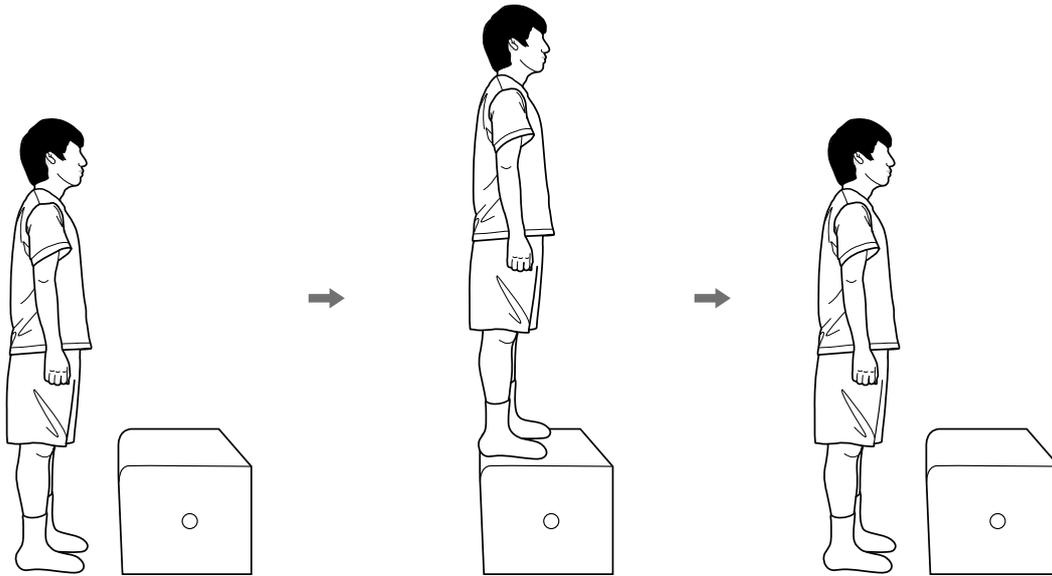


설치모습



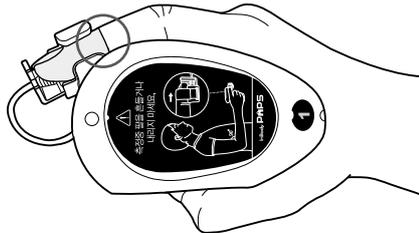
검사방법 및 주의사항

1. 신호음에 맞춰 스텝 박스 위에 올라갔다가 내려오세요. 3분 동안 반복합니다.
2. 운동이 끝나면 20초 내에 심박 측정기 센서에 검지를 옆으로 꽂습니다.
3. 3분30초 동안 심박수를 측정합니다.



⚠ 주의

- 심박 측정하는 동안 손가락을 빼지 마세요.



측정순서



1. 터미널 우측에 위치한 카드센서에 카드를 올려놓습니다.
측정 중 카드를 제거하지 마세요.
※ 회원번호를 알고 있다면 '시작' 버튼 선택 후 입력
(카드 없이 측정가능)



2. 카드가 인식되면 서버와 통신하여 데이터를 받습니다.



3. 측정할 번호를 선택합니다. 심박계에 번호가 있어 해당 아이디와 번호를 일치 시켜줍니다.
다음 등록을 할 경우 '추가등록' 버튼을 누릅니다.



4. 측정 할 인원을 모두 등록하면 아래 '등록완료' 버튼을 누릅니다.



5. 화면에 검사방법이 소개됩니다.
안내에 따라 바른자세로 측정을 준비합니다.
자세를 잡고 준비가 완료되면 '다음' 버튼을 누릅니다.



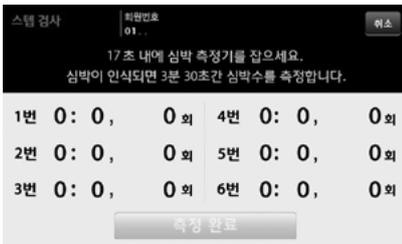
6. 화면에 검사방법이 소개됩니다.
자세를 잡고 준비가 완료되면 '측정시작' 버튼을 누릅니다.



7. 3분동안 신호음에 맞춰 스텝박스 위에 올라갔다가 내려오기를 반복합니다.



8. 3분 운동이 완료 되면 '다음' 버튼을 누릅니다.



9. 20초 내에 측정기를 잡으세요.
심박이 인식되면 3분30초간 심박수를 측정합니다.



10. 측정 시간과 심박수가 나타납니다.



11. 3분30초가 끝나면 아래 '측정완료' 버튼을 누릅니다.



12. 3초 후 데이터가 서버로 전송됩니다.
(전송완료음이 끝날 시 카드 제거)

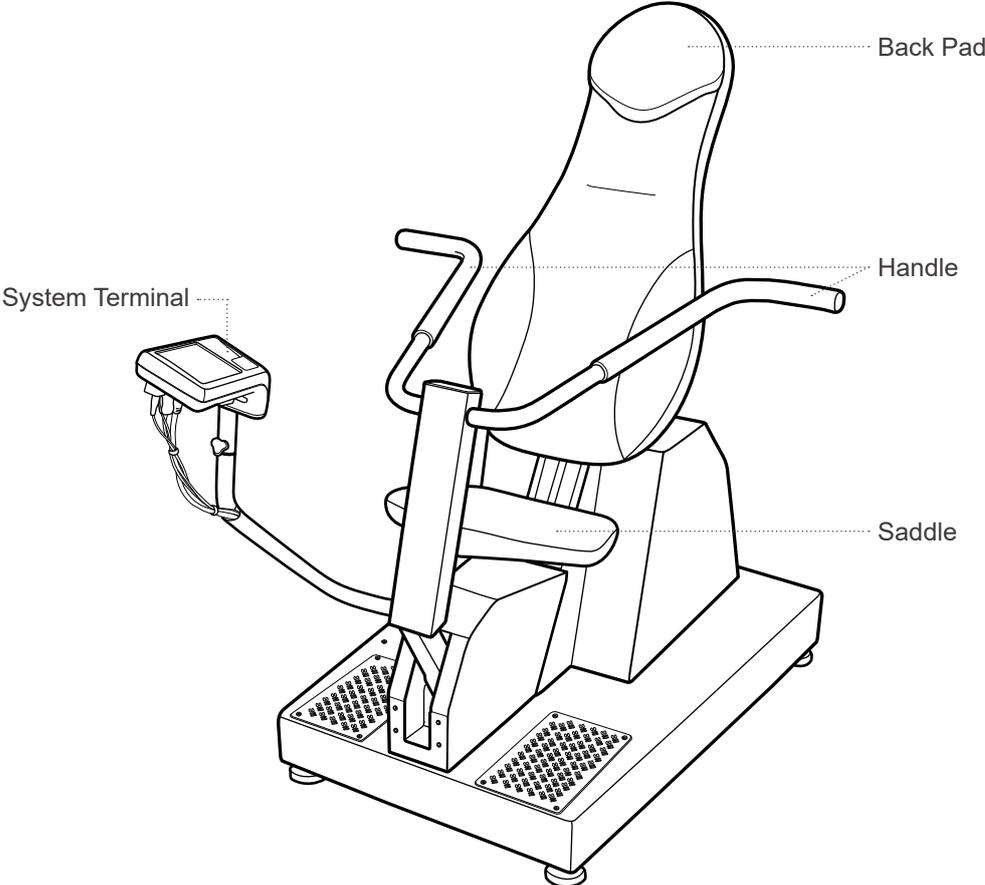
사양서

기구명	스텝검사 (BS-ST)
측정항목	심폐지구력
측정범위	0~100 PEI
측정방식	무선통신방식(Nordic)
측정결과처리	RFID Card 이용
표시화면	7inch color LCD
입력인터페이스	Touch Screen
어댑터	전원입력 AC 100~240V, 50/60Hz, 1.2A 전원출력 DC 12V, 3.4A
외부인터페이스	USB Host 1EA, 외부장치연결커넥터 1EA, USB Slave 1EA, Ethernet 1EA
장비크기(mm)	측정대: 센서 60(W)×110(L)×110(H): mm / 수신기 21(W)×95(L)×13(H): mm 터미널: 440(W)×440(L)×980(H): mm
장비중량	측정대: 센서 약 140g / 수신기 약 40g 터미널: 약 8.5kg
동작환경	10~40°C, 30~75%RH, 70~106kPa
보관환경	-10~70°C, 10~80%RH, 50~106kPa

* 상기 내용은 외관 및 제품성능 개선을 위해 예고없이 수정될 수도 있습니다.

12. CHEST PRESS / SEATED ROW (FS-SD103)

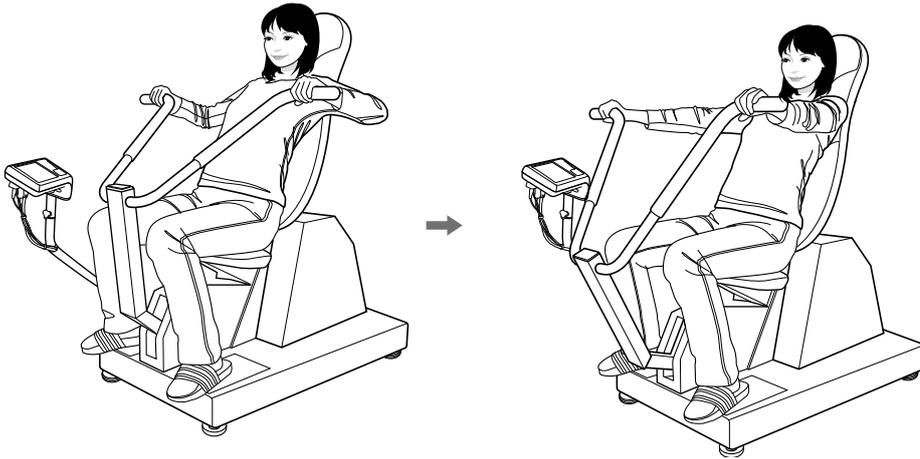
구성제품



운동방법 및 주의사항

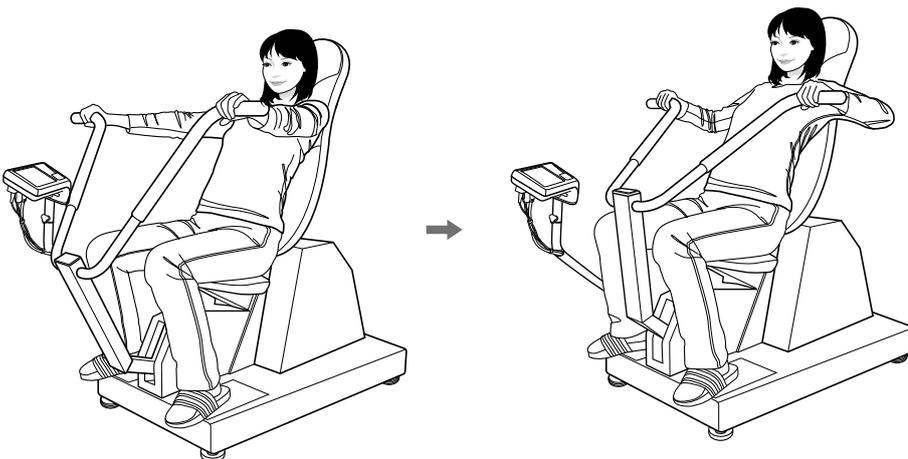
CHEST PRESS

1. 체스트프레스 머신 의자에 앉습니다. 이때, 엉덩이를 깊숙이 넣어 패드에 닿게 하고, 척추를 곧게 펴서 허리는 살짝 뜨고 어깨와 머리는 패드에 닿도록 합니다.
2. 양손으로 손잡이를 잡고 힘을 주어 팔을 펴서 운동합니다.



SEATED ROW

1. 시트드로우 머신 의자에 앉습니다. 이때, 엉덩이를 깊숙이 넣어 패드에 닿게 하고, 척추를 곧게 펴서 허리는 살짝 뜨고 어깨와 머리는 패드에 닿도록 합니다.
2. 양손으로 손잡이를 잡고 힘을 주어 당겨서 운동합니다.



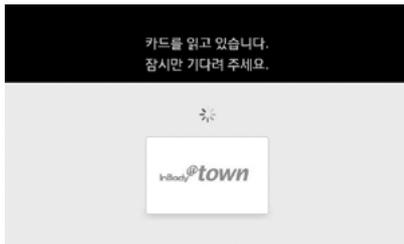
⚠ 주의

- 손잡이에 힘을 주어 밀 때, 머리가 패드에서 떨어지지 않도록 자세를 유지합니다.
- 손잡이를 잡은 손목이 꺾이지 않도록 주의합니다.

측정순서



1. 카드센서에 카드를 올려놓습니다.
 측정 중 카드를 제거하지 마세요.
 ※ 회원번호를 알고 있다면 '시작' 버튼 선택 후 입력
 (카드 없이 측정가능)



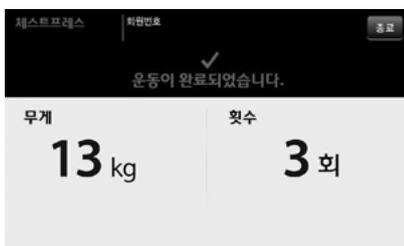
2. 카드가 인식되면 서버와 통신하여 데이터를 받습니다.



3. 설정된 운동 데이터가 제시됩니다.
 무게를 바꾸고 싶다면 버튼을 이용하여 조절 하세요.



4. 운동을 시작합니다.
 목표한 운동을 완료하였으면 '운동완료' 버튼을 누릅니다.
 (횟수제한 없음)



5. 3초 후 데이터가 서버로 전송됩니다.
 (전송완료음이 끝날 시 카드 제거)

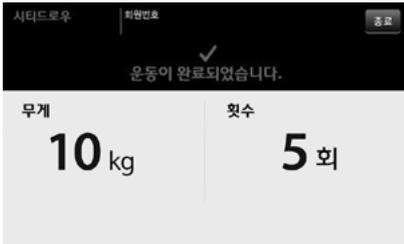


6. 다시 카드를 인식하면 시티드로우로 설정됩니다.
 설정된 운동 데이터가 제시되며,
 무게를 바꾸고 싶다면 버튼을 이용하여 조절하세요.



7. 운동을 시작합니다.

목표한 운동을 완료하였으면 '운동완료' 버튼을 누릅니다.
(횟수제한 없음)



8. 3초 후 데이터가 서버로 전송됩니다.

(전송완료음이 끝날 시 카드 제거)

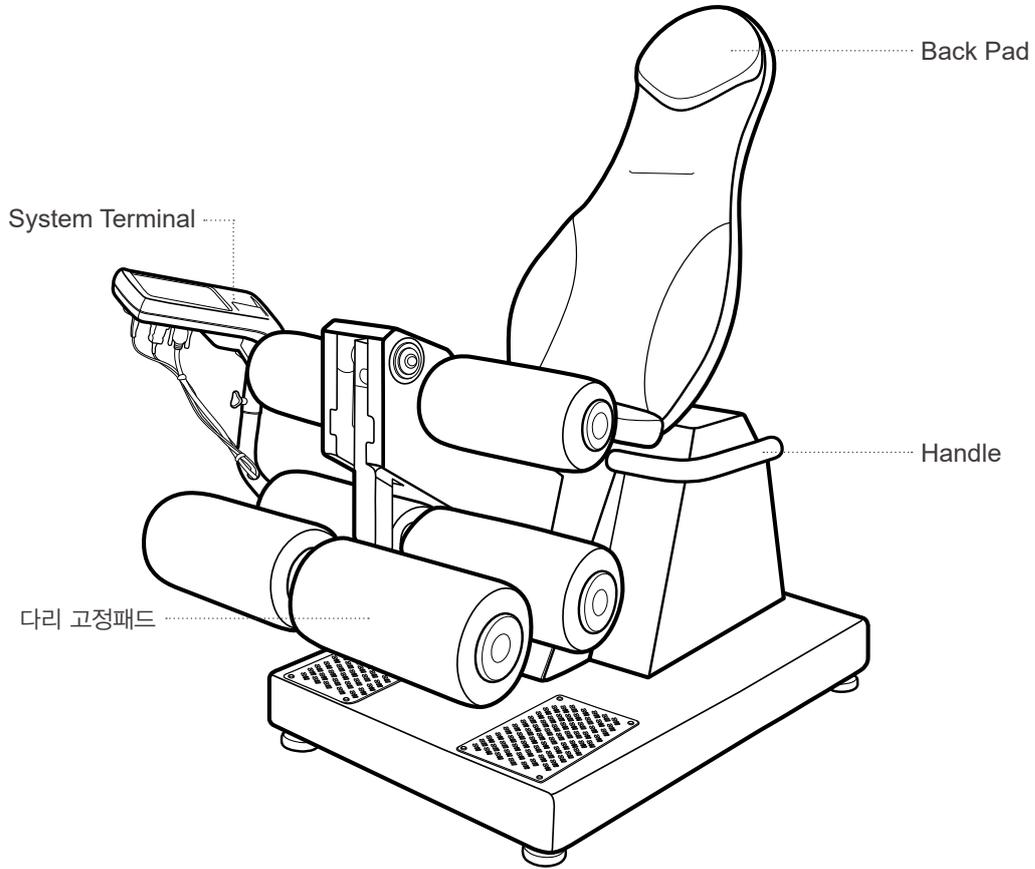
사양서

운동명	CHEST PRESS / SEATED ROW (FS-SD103)
운동부위	대흉근, 소흉근, 앞면삼각근, 상완 삼두근, 전거근
운동장비크기	850(W) × 950(L) × 1200(H): mm
표시화면	7 inch Color LCD
입력인터페이스	Touch Screen
외부인터페이스	USB Host 1EA, 외부장치연결케넥터 1EA, USB Slave 1EA, Ethernet 1EA
어댑터	전원입력: AC 100~240V, 50/60Hz, 1.2A 전원출력: DC 12V, 3.4A
터미널크기	330(W) × 130(L) × 120(H): mm
동작환경	10~40°C, 30~75%RH, 70~106kPa
보관환경	-10~70°C, 10~80%RH, 50~106kPa

* 상기 내용은 외관 및 제품성능 개선을 위해 예고없이 수정될 수도 있습니다.

13. LEG EXTENSION / LEG CURL (FS-SD302)

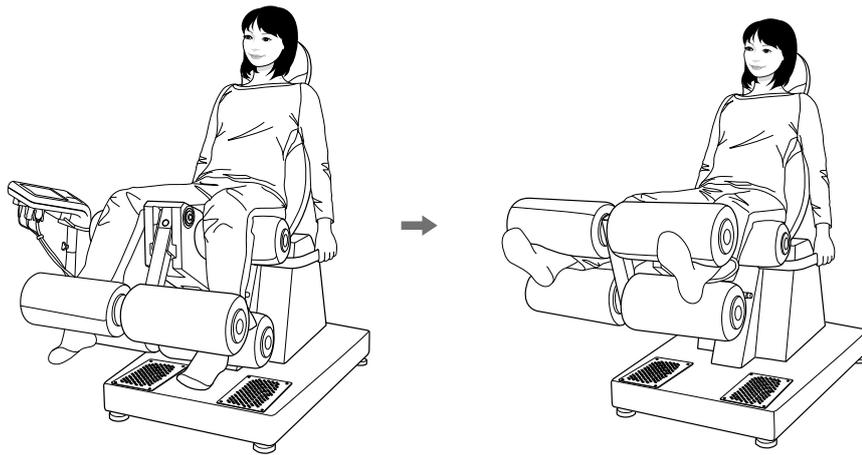
구성제품



운동방법 및 주의사항

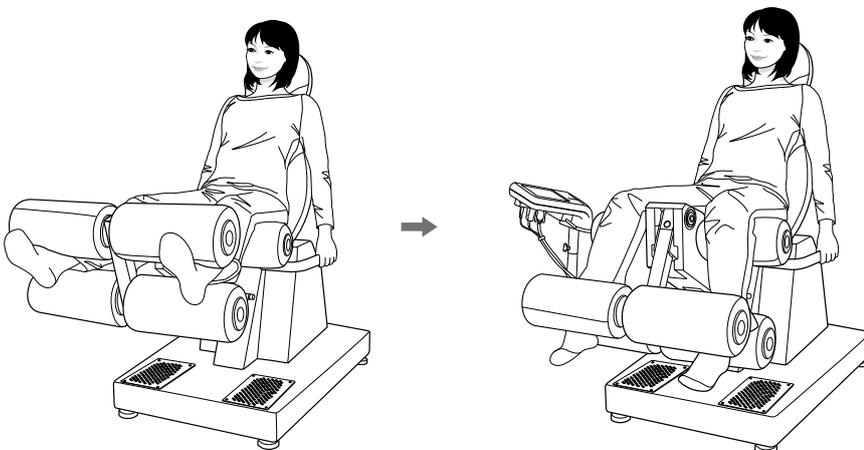
LEG EXTENSION

1. 레그익스텐션 머신 의자에 앉습니다. 이때, 엉덩이를 깊숙이 넣어 패드에 닿게 하고, 척추를 곧게 펴서 허리는 살짝 뜨고 어깨와 머리는 패드에 닿도록 합니다.
2. 다리를 고정패드 사이에 끼워 고정합니다.
3. 양손은 손잡이를 잡고, 다리에 힘을 주어 패드를 들어 올립니다.



LEG CURL

1. 레그컬 머신 의자에 앉습니다. 이때, 엉덩이를 깊숙이 넣어 패드에 닿게 하고, 척추를 곧게 펴서 허리는 살짝 뜨고 어깨와 머리는 패드에 닿도록 합니다.
2. 다리를 고정패드 사이에 끼워 고정합니다.
3. 양손은 손잡이를 잡고, 다리에 힘을 주어 구부립니다.



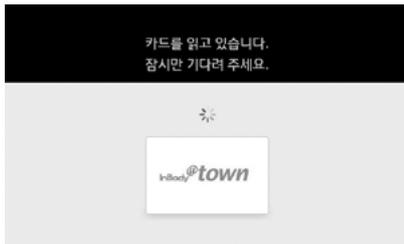
⚠ 주의

- 다리를 들어 올릴 때, 발목을 가슴방향으로 살짝 당겨서 운동하도록 합니다.

측정순서



1. 카드센서에 카드를 올려놓습니다.
측정 중 카드를 제거하지 마세요.
※ 회원번호를 알고 있다면 '시작' 버튼 선택 후 입력
(카드 없이 측정가능)



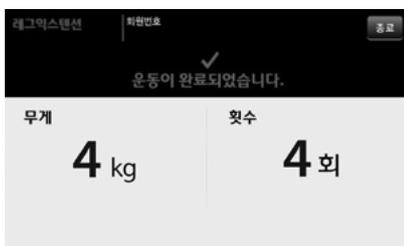
2. 카드가 인식되면 서버와 통신하여 데이터를 받습니다.



3. 설정된 운동 데이터가 제시됩니다.
무게를 바꾸고 싶다면 버튼을 이용하여 조절 하세요.



4. 운동을 시작합니다.
목표한 운동을 완료하였으면 '운동완료' 버튼을 누릅니다.
(횟수제한 없음)



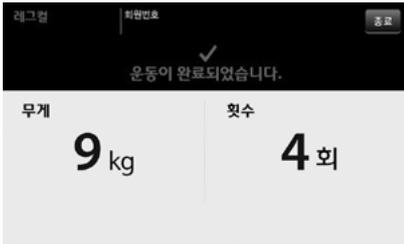
5. 3초 후 데이터가 서버로 전송됩니다.
(전송완료음이 끝날 시 카드 제거)



6. 다시 카드를 인식하면 레그컬로 설정됩니다.
처방된 운동 데이터가 제시되며,
무게를 바꾸고 싶다면 버튼을 이용하여 조절하세요.



7. 운동을 시작합니다.
 목표한 운동을 완료하였으면 '운동완료' 버튼을 누릅니다.
 (횟수제한 없음)



8. 3초 후 데이터가 서버로 전송됩니다.
 (전송완료음이 끝날 시 카드 제거)

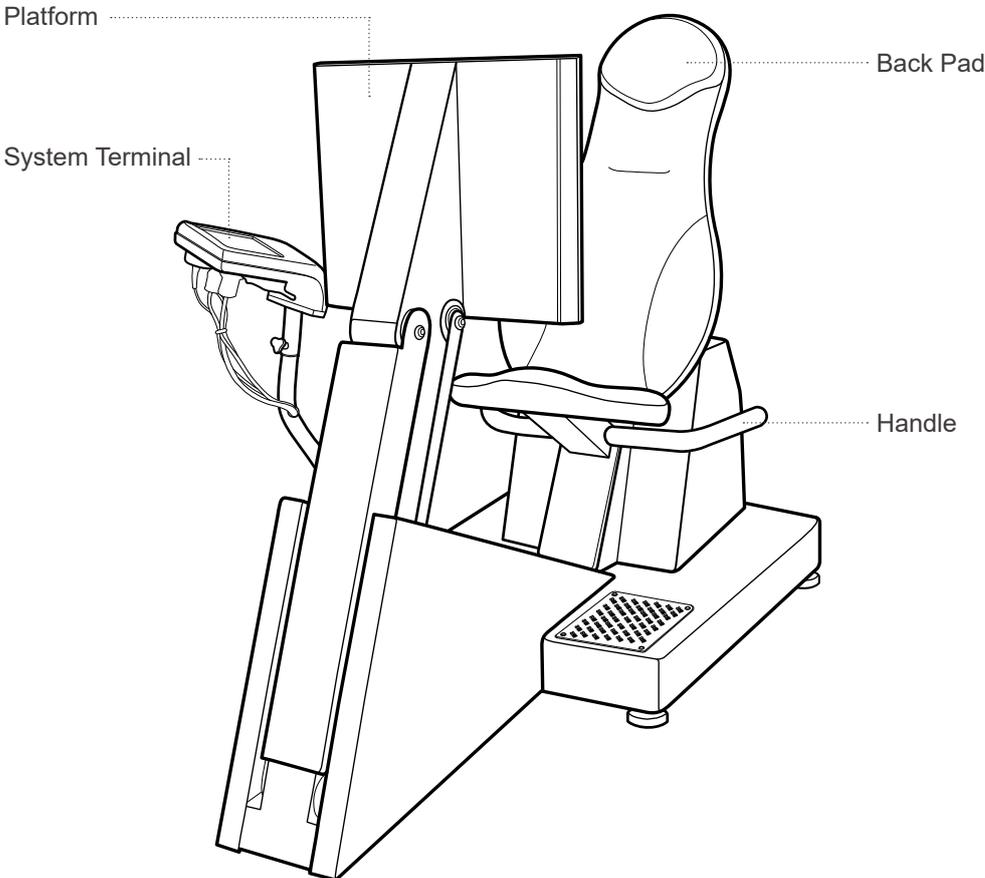
사양서

운동명	LEG EXTENSION / LEG CURL (FS-SD302)
운동부위	대퇴사두근(허벅지 앞쪽), 슬와근(허벅지 뒤쪽)
운동장비크기	700(W) × 1175(L) × 1200(H): mm
표시화면	7 inch Color LCD
입력인터페이스	Touch Screen
외부인터페이스	USB Host 1EA, 외부장치연결커넥터 1EA, USB Slave 1EA, Ethernet 1EA
어댑터	전원입력: AC 100~240V, 50/60Hz, 1.2A 전원출력: DC 12V, 3.4A
터미널크기	330(W) × 130(L) × 120(H): mm
동작환경	10~40°C, 30~75%RH, 70~106kPa
보관환경	-10~70°C, 10~80%RH, 50~106kPa

* 상기 내용은 외관 및 제품성능 개선을 위해 예고없이 수정될 수도 있습니다.

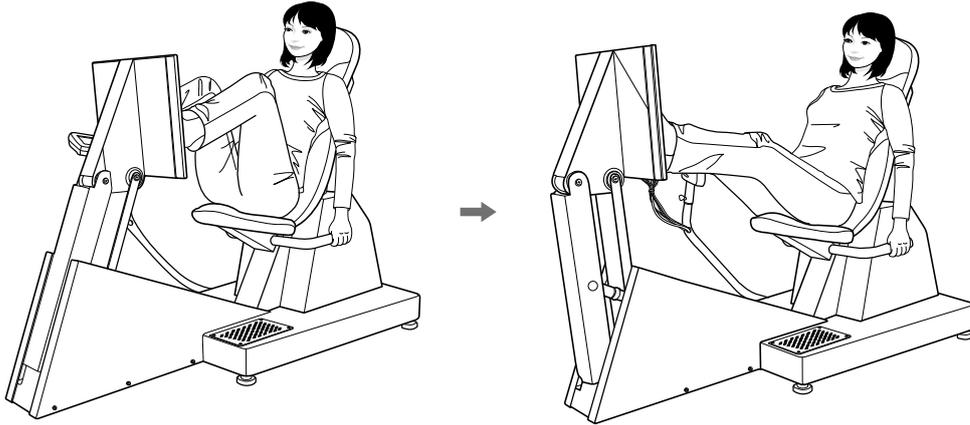
14. LEG PRESS (FS-SD303)

구성제품



운동방법 및 주의사항

1. 레그프레스 머신 의자에 앉습니다. 이때, 엉덩이를 깊숙이 넣어 패드에 닿게 하고, 척추를 곧게 펴서 허리는 살짝 뜨고 어깨와 머리는 패드에 닿도록 합니다.
2. 다리를 올려 발바닥을 플랫폼에 붙입니다.
3. 양손은 손잡이를 잡고, 다리에 힘을 주어 플랫폼을 밀어줍니다.



⚠ 주의

- 다리를 들어 올릴 때, 발목을 가슴방향으로 살짝 당겨서 운동하도록 합니다.

측정순서



1. 카드센서에 카드를 올려놓습니다.
측정 중 카드를 제거하지 마세요.
※ 회원번호를 알고 있다면 '시작' 버튼 선택 후 입력
(카드 없이 측정가능)



2. 카드가 인식되면 서버와 통신하여 데이터를 받습니다.



3. 설정된 운동 데이터가 제시됩니다.
무게를 바꾸고 싶다면 버튼을 이용하여 조절 하세요.



4. 운동을 시작합니다.
목표한 운동을 완료하였으면 '운동완료' 버튼을 누릅니다.
(횟수제한 없음)



5. 3초 후 데이터가 서버로 전송됩니다.
(전송완료음이 끝날 시 카드 제거)

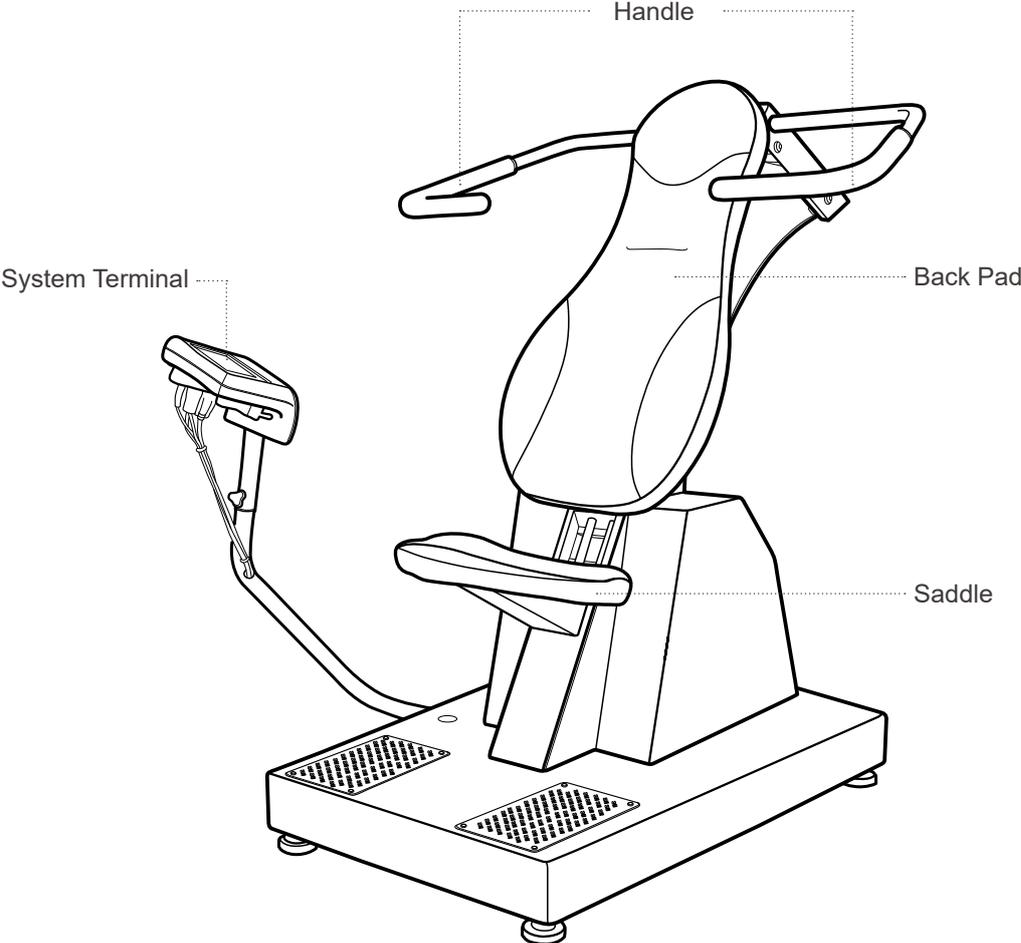
사양서

운동명	LEG PRESS (FS-SD303)
운동부위	발목, 종아리, 무릎, 대퇴사두근(허벅지), 골반관절 등
운동장비크기	700(W) × 1576(L) × 1200(H): mm
표시화면	7 inch Color LCD
입력인터페이스	Touch Screen
외부인터페이스	USB Host 1EA, 외부장치연결커넥터 1EA, USB Slave 1EA, Ethernet 1EA
어댑터	전원입력: AC 100~240V, 50/60Hz, 1.2A 전원출력: DC 12V, 3.4A
터미널크기	330(W) × 130(L) × 120(H): mm
동작환경	10~40°C, 30~75%RH, 70~106kPa
보관환경	-10~70°C, 10~80%RH, 50~106kPa

* 상기 내용은 외관 및 제품성능 개선을 위해 예고없이 수정될 수도 있습니다.

15. SHOULDER PRESS / PULL DOWN (FS-SD101)

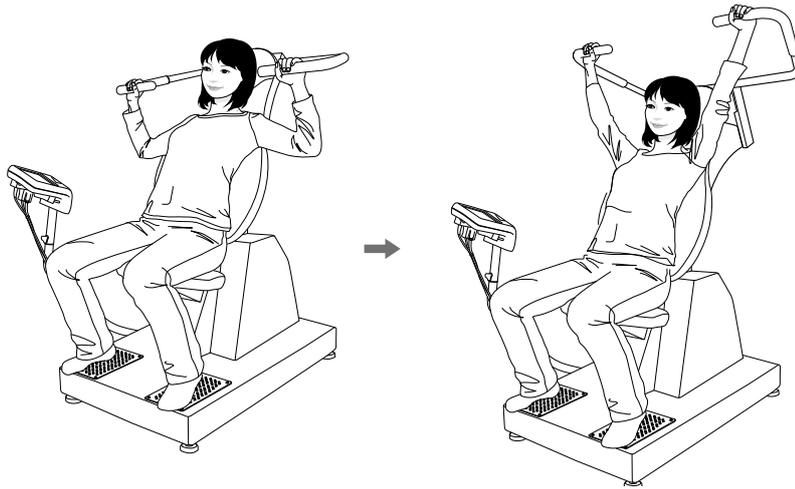
구성제품



운동방법 및 주의사항

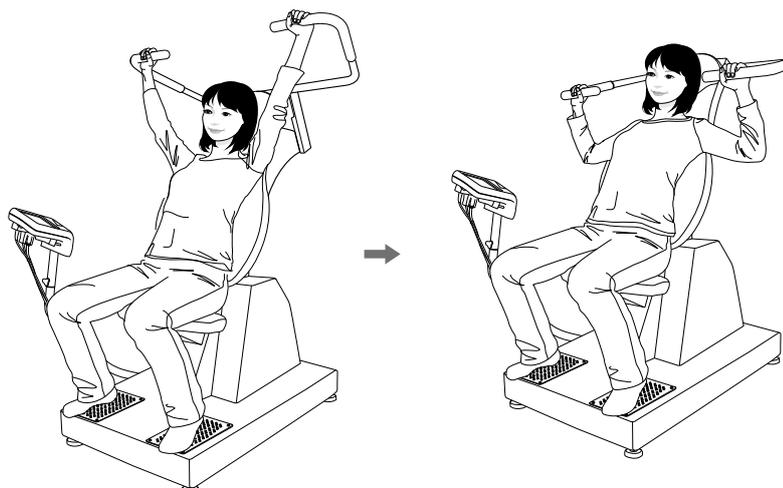
SHOULDER PRESS

1. 숄더프레스 머신 의자에 앉습니다. 이때, 엉덩이를 깊숙이 넣어 패드에 닿게 하고, 척추를 곧게 펴서 허리는 살짝 뜨고 어깨와 머리는 패드에 닿도록 합니다.
2. 양손으로 손잡이를 잡고 힘을 주어 들어올립니다.



PULL DOWN

1. 풀다운 머신 의자에 앉습니다. 이때, 엉덩이를 깊숙이 넣어 패드에 닿게 하고, 척추를 곧게 펴서 허리는 살짝 뜨고 어깨와 머리는 패드에 닿도록 합니다.
2. 양손으로 손잡이를 잡고 힘을 주어 내립니다.



⚠ 주의

- 손잡이를 잡을 때, 손잡이 끝에서 주먹 하나가 들어갈 정도의 공간을 띄우고 잡도록 합니다.
- 손잡이를 들어 올릴 때, 손목이 꺾이지 않도록 주의합니다.

측정순서



1. 카드센서에 카드를 올려놓습니다.
측정 중 카드를 제거하지 마세요.
※ 회원번호를 알고 있다면 '시작' 버튼 선택 후 입력
(카드 없이 측정가능)



2. 카드가 인식되면 서버와 통신하여 데이터를 받습니다.



3. 설정된 운동 데이터가 제시됩니다.
무게를 바꾸고 싶다면 버튼을 이용하여 조절 하세요.



4. 운동을 시작합니다.
목표한 운동을 완료하였으면 '운동완료' 버튼을 누릅니다.
(횟수제한 없음)



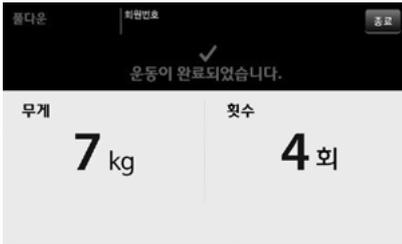
5. 3초 후 데이터가 서버로 전송됩니다.
(전송완료음이 끝날 시 카드 제거)



6. 다시 카드를 인식하면 풀다운으로 설정됩니다.
처방된 운동 데이터가 제시되며,
무게를 바꾸고 싶다면 버튼을 이용하여 조절하세요.



7. 운동을 시작합니다.
 목표한 운동을 완료하였으면 '운동완료' 버튼을 누릅니다.
 (횟수제한 없음)



8. 3초 후 데이터가 서버로 전송됩니다.
 (전송완료음이 끝날 시 카드 제거)

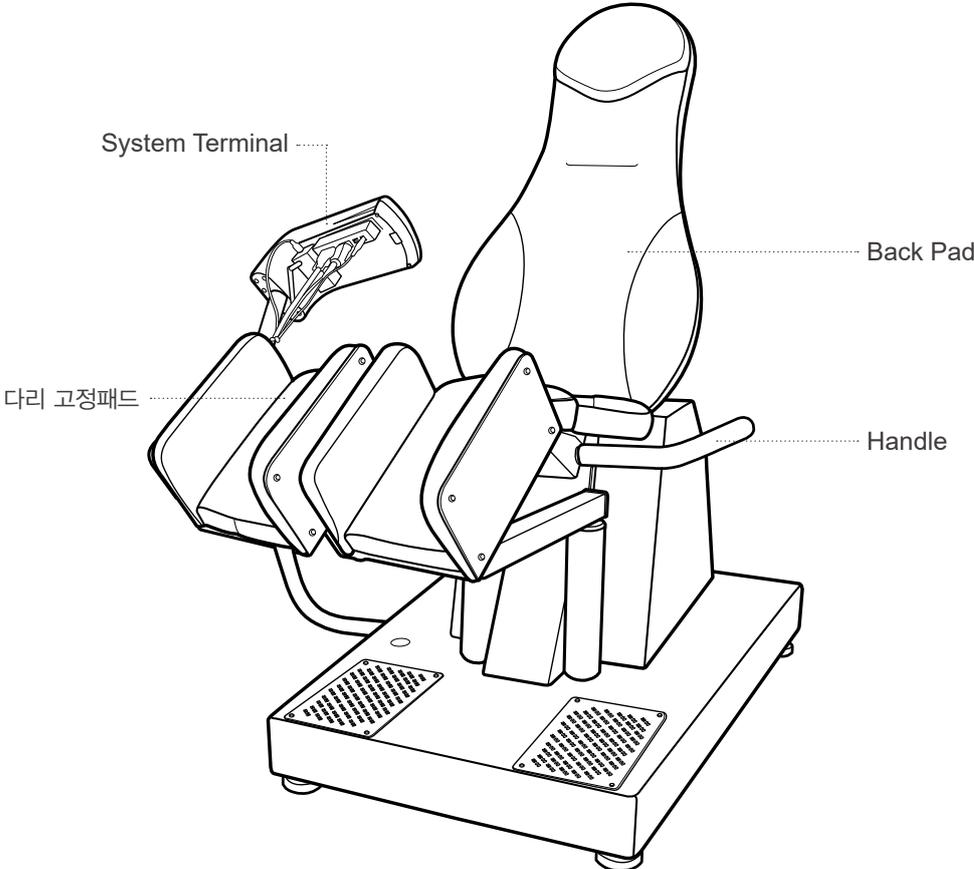
사양서

운동명	SHOULDER PRESS / PULL DOWN (FS-SD101)
운동부위	삼각근, 상완삼두근
운동장비크기	700(W) × 1220(L) × 1200(H): mm
표시화면	7 inch Color LCD
입력인터페이스	Touch Screen
외부인터페이스	USB Host 1EA, 외부장치연결커넥터 1EA, USB Slave 1EA, Ethernet 1EA
어댑터	전원입력: AC 100~240V, 50/60Hz, 1.2A 전원출력: DC 12V, 3.4A
터미널크기	330(W) × 130(L) × 120(H): mm
동작환경	10~40°C, 30~75%RH, 70~106kPa
보관환경	-10~70°C, 10~80%RH, 50~106kPa

* 상기 내용은 외관 및 제품성능 개선을 위해 예고없이 수정될 수도 있습니다.

16. HIP ABDUCTION / HIP ADDUCTION (FS-SD301)

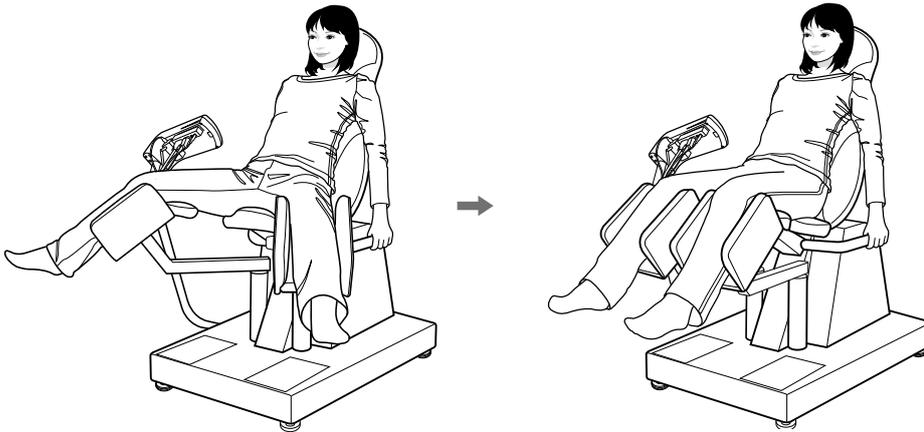
구성제품



운동방법 및 주의사항

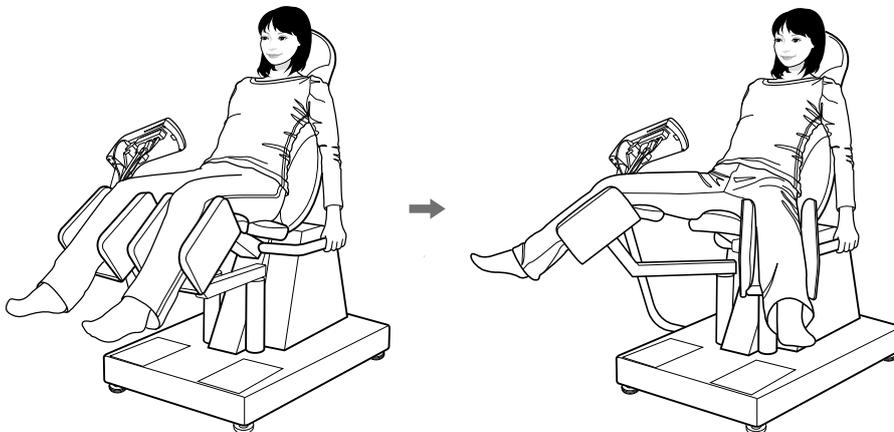
HIP ABDUCTION

1. 어브덕션 머신 의자에 앉습니다. 이때, 엉덩이를 깊숙이 앉아 패드에 닿게 하고, 척추를 곧게 펴서 허리는 살짝 뜨고 어깨와 머리는 패드에 닿도록 합니다.
2. 한발씩 종아리를 발걸이에 끼웁니다.
3. 양손은 손잡이를 잡습니다.
4. 양 무릎을 안쪽으로 힘을 주어 모읍니다.



HIP ADDUCTION

1. 힙 어덕션 머신 의자에 앉습니다. 이때, 엉덩이를 깊숙이 앉아 패드에 닿게 하고, 척추를 곧게 펴서 허리는 살짝 뜨고 어깨와 머리는 패드에 닿도록 합니다.
2. 한발씩 종아리를 발걸이에 끼웁니다.
3. 양손은 손잡이를 잡습니다.
4. 양 무릎을 바깥쪽으로 힘을 주어 벌립니다.



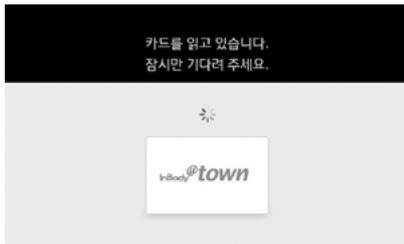
주의

- 양 다리에 균형 있게 힘을 주어 운동합니다.

측정순서



1. 카드센서에 카드를 올려놓습니다.
측정 중 카드를 제거하지 마세요.
※ 회원번호를 알고 있다면 '시작' 버튼 선택 후 입력
(카드 없이 측정가능)



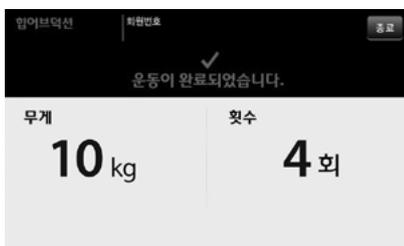
2. 카드가 인식되면 서버와 통신하여 데이터를 받습니다.



3. 설정된 운동 데이터가 제시됩니다.
무게를 바꾸고 싶다면 버튼을 이용하여 조절 하세요.



4. 운동을 시작합니다.
목표한 운동을 완료하였으면 '운동완료' 버튼을 누릅니다.
(횟수제한 없음)



5. 3초 후 데이터가 서버로 전송됩니다.
(전송완료음이 끝날 시 카드 제거)



6. 다시 카드를 인식하면 힙어덕션으로 설정됩니다.
설정된 운동 데이터가 제시되며,
무게를 바꾸고 싶다면 버튼을 이용하여 조절하세요.



7. 운동을 시작합니다.
 목표한 운동을 완료하였으면 '운동완료' 버튼을 누릅니다.
 (횟수제한 없음)



8. 3초 후 데이터가 서버로 전송됩니다.
 (전송완료음이 끝날 시 카드 제거)

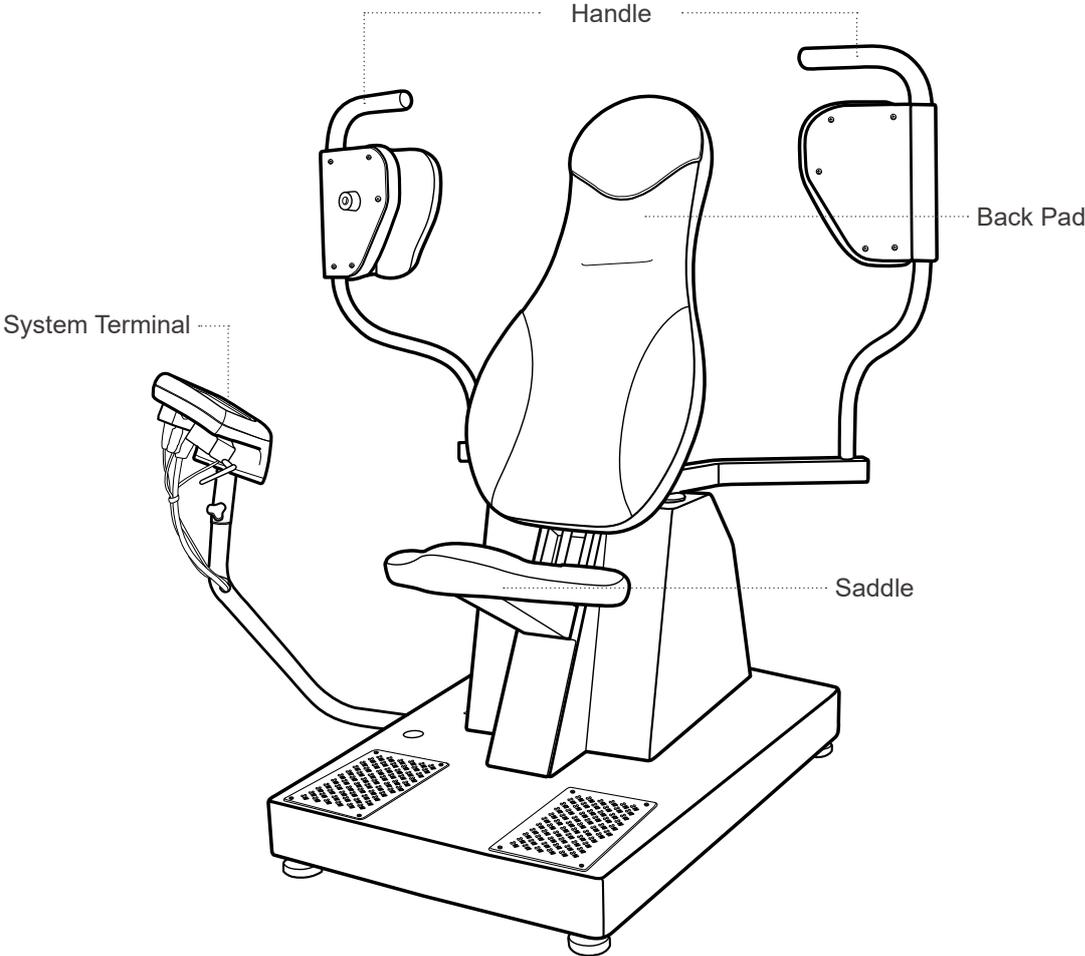
사양서

운동명	HIP ABDUCTION / HIP ADDUCTION (FS-SD301)
운동부위	치골근, 장내전근, 봉공근, 대퇴박근, 내전근
운동장비크기	700(W) × 1175(L) × 1220(H): mm
표시화면	7 inch Color LCD
입력인터페이스	Touch Screen
외부인터페이스	USB Host 1EA, 외부장치연결케이블 1EA, USB Slave 1EA, Ethernet 1EA
어댑터	전원입력: AC 100~240V, 50/60Hz, 1.2A 전원출력: DC 12V, 3.4A
터미널크기	330(W) × 130(L) × 120(H): mm
동작환경	10~40°C, 30~75%RH, 70~106kPa
보관환경	-10~70°C, 10~80%RH, 50~106kPa

* 상기 내용은 외관 및 제품성능 개선을 위해 예고없이 수정될 수도 있습니다.

17. PEC DECK FLY / REVERSE PEC DECK FLY (FS-SD102)

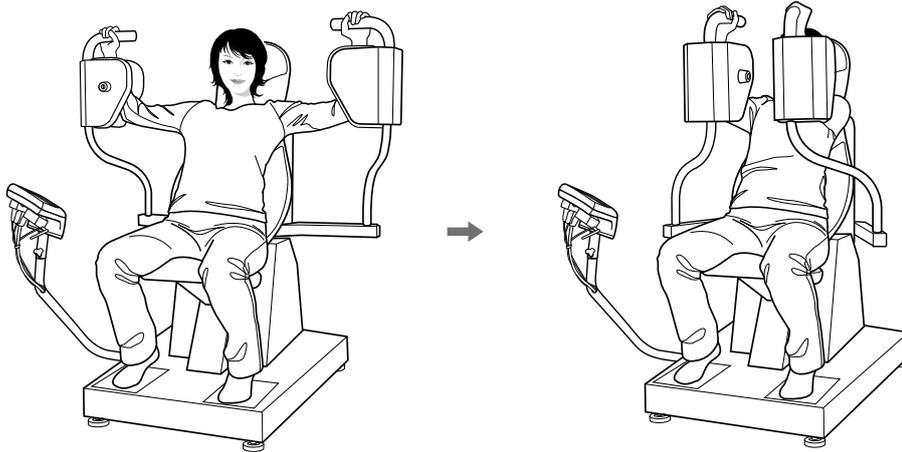
구성제품



운동방법 및 주의사항

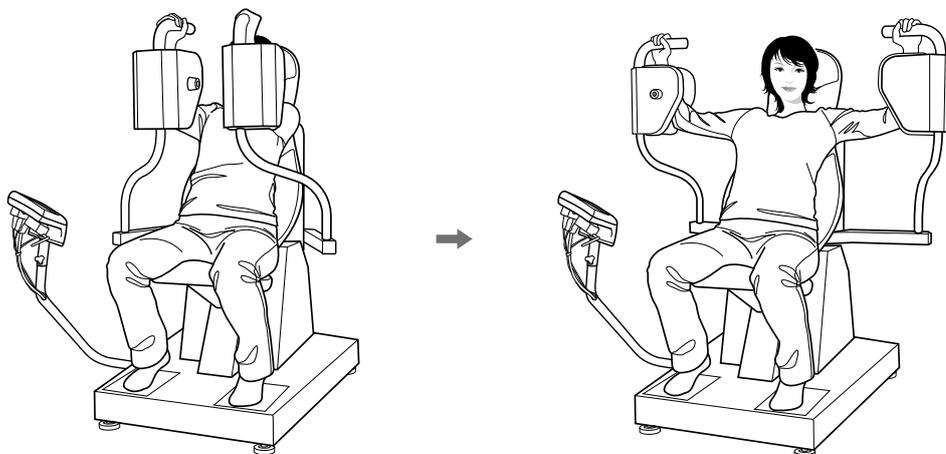
PEC DECK FLY

1. 팩 텍 머신 의자에 앉습니다. 이때, 엉덩이를 깊숙이 앉아 패드에 닿게 하고, 척추를 곧게 펴서 허리는 살짝 뜨고 어깨와 머리는 패드에 닿도록 합니다.
2. 양팔을 고정대에 끼우고 손잡이를 잡습니다.
3. 양팔을 가슴 쪽으로 당기면서 모아줍니다.



REVERSE PEC DECK FLY

1. 리버스 팩 텍 머신 의자에 앉습니다. 이때, 엉덩이를 깊숙이 앉아 패드에 닿게 하고, 척추를 곧게 펴서 허리는 살짝 뜨고 어깨와 머리는 패드에 닿도록 합니다.
2. 양팔을 고정대에 끼우고 손잡이를 잡습니다.
3. 양팔을 바깥쪽으로 벌려줍니다.



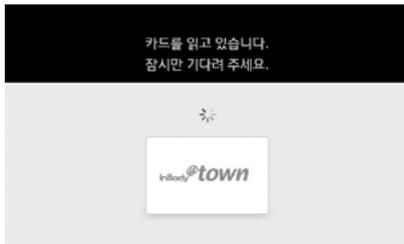
주의

- 양 팔을 균형 있게 힘을 주어 운동합니다.

측정순서



1. 카드센서에 카드를 올려놓습니다.
측정 중 카드를 제거하지 마세요.
※ 회원번호를 알고 있다면 '시작' 버튼 선택 후 입력
(카드 없이 측정가능)



2. 카드가 인식되면 서버와 통신하여 데이터를 받습니다.



3. 설정된 운동 데이터가 제시됩니다.
무게를 바꾸고 싶다면 버튼을 이용하여 조절 하세요.



4. 운동을 시작합니다.
목표한 운동을 완료하였으면 '운동완료' 버튼을 누릅니다.
(횟수제한 없음)



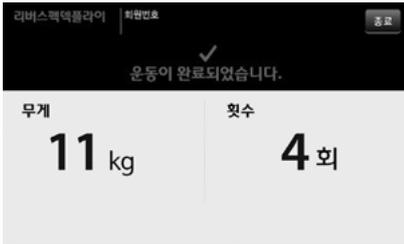
5. 3초 후 데이터가 서버로 전송됩니다.
(전송완료음이 끝날 시 카드 제거)



6. 다시 카드를 인식하면 리버스펙덱플라이로 설정됩니다.
설정된 운동 데이터가 제시되며,
무게를 바꾸고 싶다면 버튼을 이용하여 조절하세요.



7. 운동을 시작합니다.
 목표한 운동을 완료하였으면 '운동완료' 버튼을 누릅니다.
 (횟수제한 없음)



8. 3초 후 데이터가 서버로 전송됩니다.
 (전송완료음이 끝날 시 카드 제거)

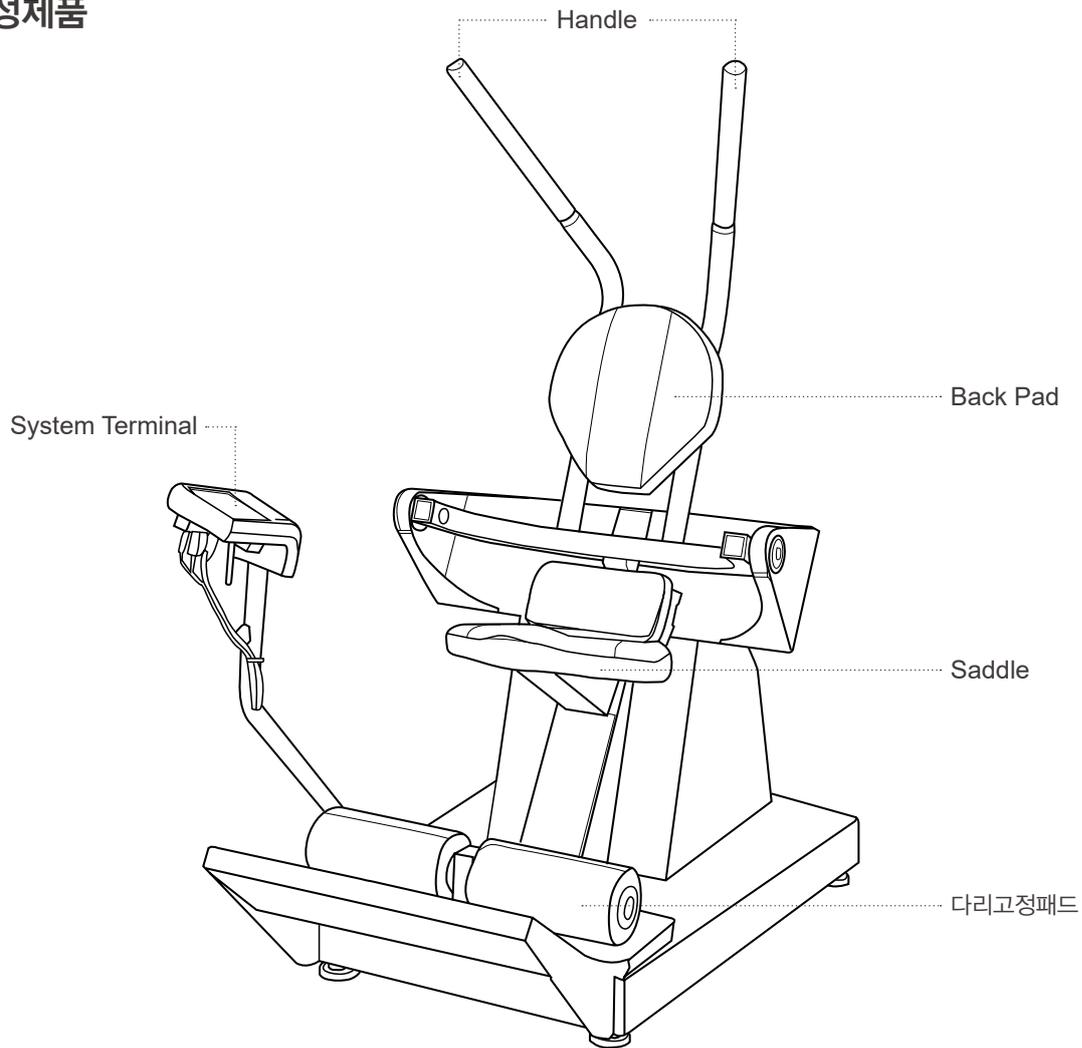
사양서

운동명	PEC DECK FLY / REVERSE PEC DECK FLY (FS-SD102)
운동부위	대흉근, 앞면 삼각근
운동장비크기	850(W) × 950(L) × 1220(H): mm
표시화면	7 inch Color LCD
입력인터페이스	Touch Screen
외부인터페이스	USB Host 1EA, 외부장치연결커넥터 1EA, USB Slave 1EA, Ethernet 1EA
어댑터	전원입력: AC 100~240V, 50/60Hz, 1.2A 전원출력: DC 12V, 3.4A
터미널크기	330(W) × 130(L) × 120(H): mm
동작환경	10~40°C, 30~75%RH, 70~106kPa
보관환경	-10~70°C, 10~80%RH, 50~106kPa

* 상기 내용은 외관 및 제품성능 개선을 위해 예고없이 수정될 수도 있습니다.

18. ABDOMINAL / BACK EXTENSION (FS-SD204)

구성제품



운동방법 및 주의사항

ABDOMINAL

1. 업도미널 의자에 앉습니다. 이때 엉덩이를 깊숙이 앉아 패드에 등이 닿도록 하고, 척추를 곧게 펴서 허리는 살짝 뜨고 어깨와 머리는 패드에 닿도록 합니다.
2. 양팔로 손잡이를 잡습니다.
3. 몸을 앞으로 숙이고, 펴는 동작을 반복합니다.



BACK EXTENSION

1. 백익스텐션 의자에 앉습니다. 이때 엉덩이를 깊숙이 앉아 패드에 등이 닿도록 하고, 척추를 곧게 펴서 허리는 살짝 뜨고 어깨와 머리는 패드에 닿도록 합니다.
2. 몸을 굽힌 상태에서 양팔로 손잡이를 잡습니다.
3. 몸을 뒤로 펴고, 앞으로 굽히는 동작을 반복합니다.



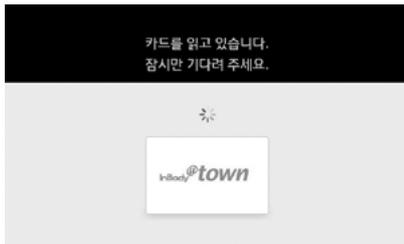
⚠️ 주의

- 하체를 고정시키고, 등을 구부리지 않고 복근을 수축하도록 합니다.

측정순서



1. 카드센서에 카드를 올려놓습니다.
 측정 중 카드를 제거하지 마세요.
 ※ 회원번호를 알고 있다면 '시작' 버튼 선택 후 입력
 (카드 없이 측정가능)



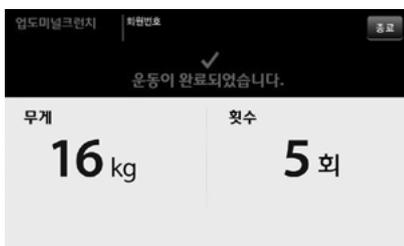
2. 카드가 인식되면 서버와 통신하여 데이터를 받습니다.



3. 설정된 운동 데이터가 제시됩니다.
 무게를 바꾸고 싶다면 버튼을 이용하여 조절 하세요.



4. 운동을 시작합니다.
 목표한 운동을 완료하였으면 '운동완료' 버튼을 누릅니다.
 (횟수제한 없음)



5. 3초 후 데이터가 서버로 전송됩니다.
 (전송완료음이 끝날 시 카드 제거)



6. 다시 카드를 인식하면 백익스텐션으로 설정됩니다.
 설정된 운동 데이터가 제시되며,
 무게를 바꾸고 싶다면 버튼을 이용하여 조절하세요.



7. 운동을 시작합니다.
 목표한 운동을 완료하였으면 '운동완료' 버튼을 누릅니다.
 (횟수제한 없음)



8. 3초 후 데이터가 서버로 전송됩니다.
 (전송완료음이 끝날 시 카드 제거)

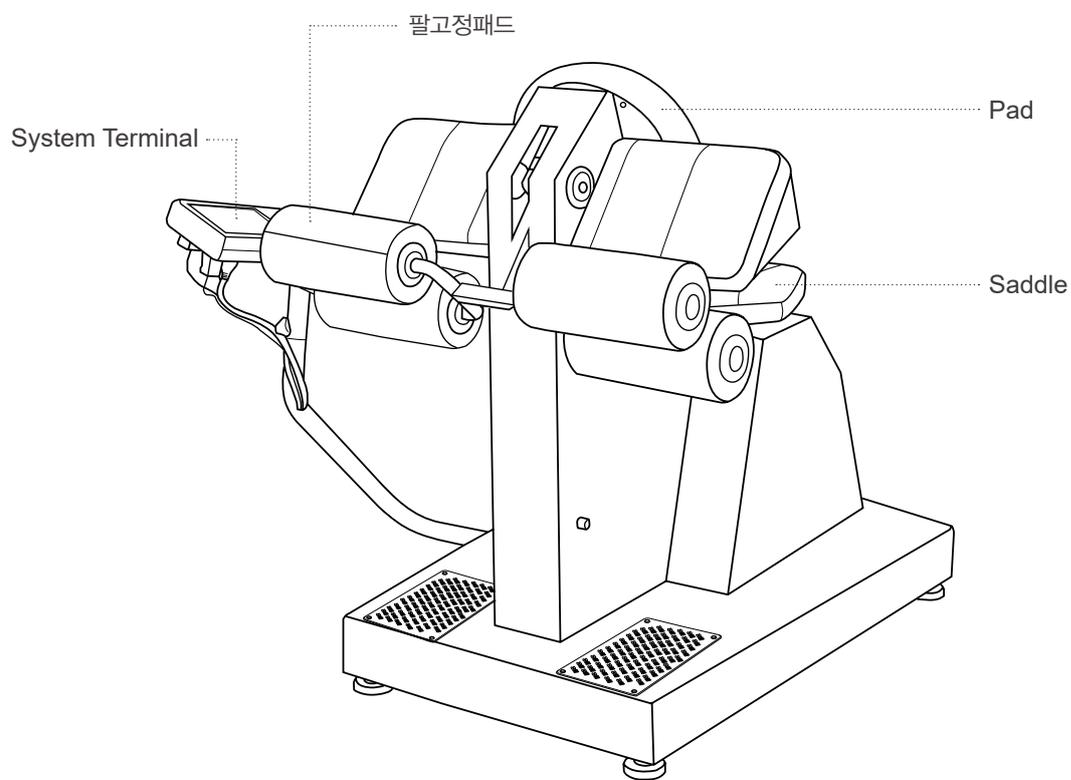
사양서

운동명	ABDOMINAL / BACK EXTENSION (FS-SD204)
운동부위	상복부복직근, 하복부복직근
운동장비크기	700(W) × 1,250(L) × 1,300(H): mm
표시화면	7 inch Color LCD
입력인터페이스	Touch Screen
외부인터페이스	USB Host 1EA, 외부장치연결커넥터 1EA, USB Slave 1EA, Ethernet 1EA
어댑터	전원입력: AC 100~240V, 50/60Hz, 1.2A 전원출력: DC 12V, 3.4A
터미널크기	330(W) × 130(L) × 120(H): mm
동작환경	10~40°C, 30~75%RH, 70~106kPa
보관환경	-10~70°C, 10~80%RH, 50~106kPa

* 상기 내용은 외관 및 제품성능 개선을 위해 예고없이 수정될 수도 있습니다.

19. ARM CURL / ARM EXTENSION (FS-SD104)

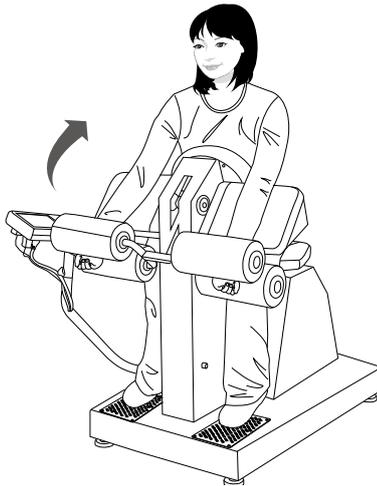
구성제품



운동방법 및 주의사항

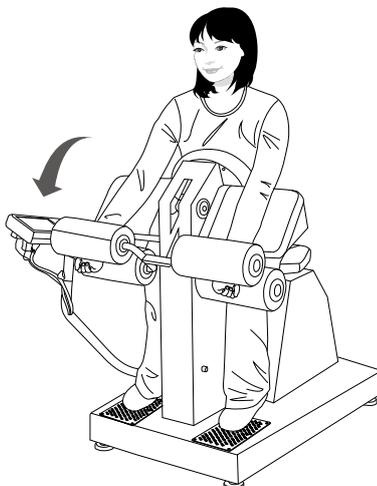
ARM CURL

1. 암컬 의자에 앉습니다. 이때 몸을 앞으로 당겨 앉아 패드에 가슴이 닿도록 합니다.
2. 양팔을 고정패드에 끼워 고정합니다.
3. 다리는 고정된 상태에서, 팔에 힘을 주어 패드를 들어 올립니다.



ARM EXTENSION

1. 암컬 의자에 앉습니다. 이때 몸을 앞으로 당겨 앉아 패드에 가슴이 닿도록 합니다.
2. 양팔을 고정패드에 끼워 고정합니다.
3. 다리는 고정된 상태에서, 팔에 힘을 주어 패드를 들어 올립니다.



⚠ 주의

- 반동을 이용해서 운동하지 않도록 주의합니다.

측정순서



1. 카드센서에 카드를 올려놓습니다.
측정 중 카드를 제거하지 마세요.
※ 회원번호를 알고 있다면 '시작' 버튼 선택 후 입력
(카드 없이 측정가능)



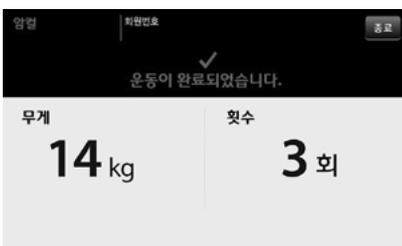
2. 카드가 인식되면 서버와 통신하여 데이터를 받습니다.



3. 설정된 운동 데이터가 제시됩니다.
무게를 바꾸고 싶다면 버튼을 이용하여 조절 하세요.



4. 운동을 시작합니다.
목표한 운동을 완료하였으면 '운동완료' 버튼을 누릅니다.
(횟수제한 없음)



5. 3초 후 데이터가 서버로 전송됩니다.
(전송완료음이 끝날 시 카드 제거)



6. 다시 카드를 인식하면 암익스텐션으로 설정됩니다.
설정된 운동 데이터가 제시되며,
무게를 바꾸고 싶다면 버튼을 이용하여 조절하세요.



7. 운동을 시작합니다.
 목표한 운동을 완료하였으면 '운동완료' 버튼을 누릅니다.
 (횟수제한 없음)



8. 3초 후 데이터가 서버로 전송됩니다.
 (전송완료음이 끝날 시 카드 제거)

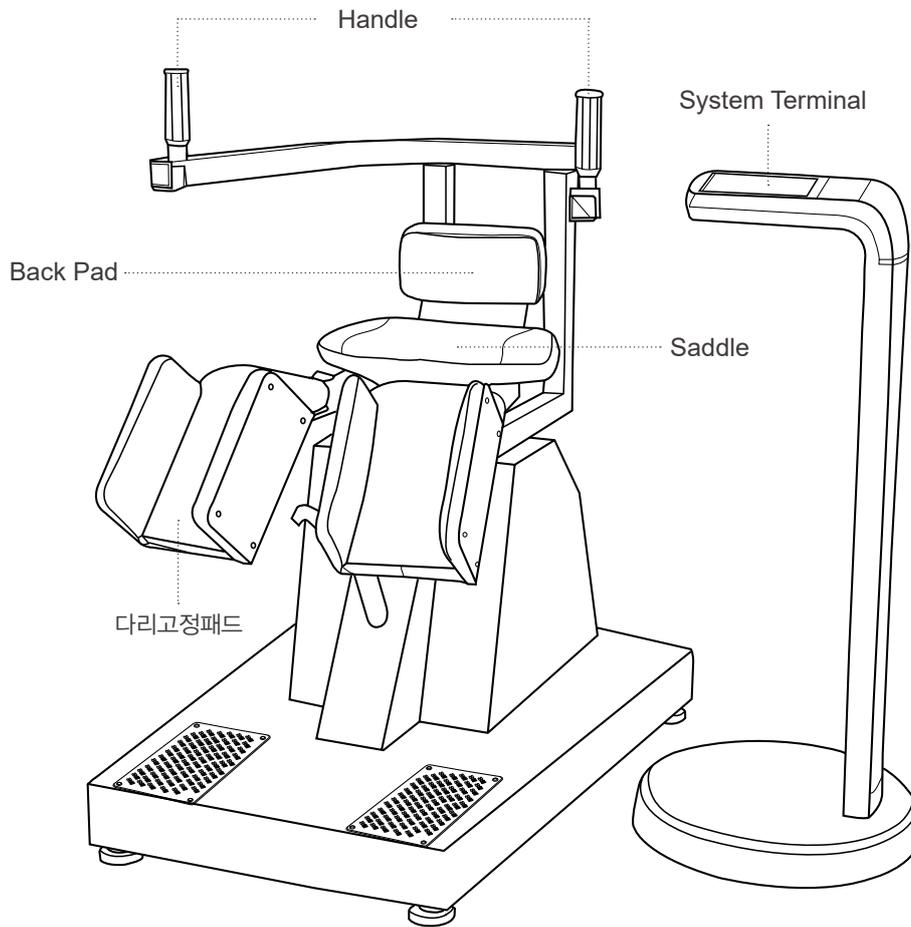
사양서

운동명	ARM CURL / ARM EXTENSION (FS-SD104)
운동부위	상완이두근, 전완근
운동장비크기	700(W) × 950(L) × 980(H): mm
표시화면	7 inch Color LCD
입력인터페이스	Touch Screen
외부인터페이스	USB Host 1EA, 외부장치연결커넥터 1EA, USB Slave 1EA, Ethernet 1EA
어댑터	전원입력: AC 100~240V, 50/60Hz, 1.2A 전원출력: DC 12V, 3.4A
터미널크기	330(W) × 130(L) × 120(H): mm
동작환경	10~40°C, 30~75%RH, 70~106kPa
보관환경	-10~70°C, 10~80%RH, 50~106kPa

* 상기 내용은 외관 및 제품성능 개선을 위해 예고없이 수정될 수도 있습니다.

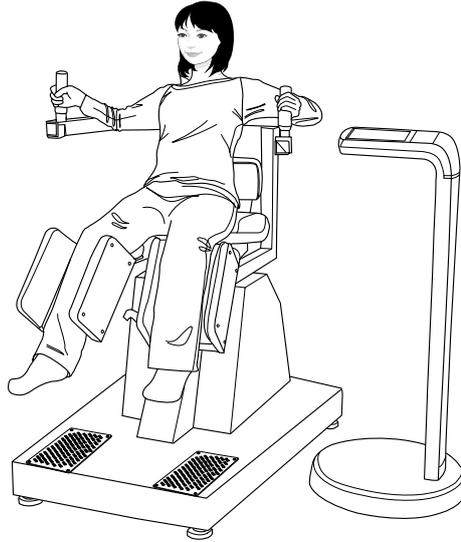
20. TWIST (FS-SD202)

구성제품



운동방법 및 주의사항

1. 트위스트 의자에 앉습니다. 이때 엉덩이를 깊숙이 앉아 패드에 허리가 닿도록 하고, 척추를 곧게 펴서 허리는 살짝 뜨도록 합니다.
2. 양발을 고정패드에 끼워 고정합니다.
3. 양손은 손잡이를 잡고 상체는 전면을 향하도록 고정하고, 하체를 좌우로 돌립니다.



⚠ 주의

- 너무 빠른 속도로 돌리지 않도록 합니다.

측정순서



1. 카드센서에 카드를 올려놓습니다.

※ 회원번호를 알고 있다면 '시작' 버튼 선택 후 입력
(카드 없이 측정가능)



2. 카드가 인식되면 서버와 통신하여 데이터를 받습니다.

설정된 운동 데이터가 제시됩니다.

무게를 바꾸고 싶다면 버튼을 이용하여 조절하세요.



3. 운동을 시작합니다.

목표한 운동을 완료하였으면 '운동완료' 버튼을 누릅니다.

(회수제한 없음)



4. 3초 후 데이터가 서버로 전송됩니다.

(전송완료음이 끝날 시 카드 제거)

사양서

운동명	TWIST (FS-SD202)
운동부위	척추기립근, 외복사근
운동장비크기	700(W) × 950(L) × 1,100(H): mm
표시화면	7 inch Color LCD
입력인터페이스	Touch Screen
외부인터페이스	USB Host 1EA, 외부장치연결커넥터 1EA, USB Slave 1EA, Ethernet 1EA
어댑터	전원입력: AC 100~240V, 50/60Hz, 1.2A 전원출력: DC 12V, 3.4A
터미널크기	440(W) × 440(L) × 980(H): mm
동작환경	10~40°C, 30~75%RH, 70~106kPa
보관환경	-10~70°C, 10~80%RH, 50~106kPa

* 상기 내용은 외관 및 제품성능 개선을 위해 예고없이 수정될 수도 있습니다.

