InBody BAND3

사용 설명서

(주)인바디 제품을 구입해 주셔서 감사합니다. 이 사용 설명서에 제품의 모든 기능을 알기 쉽게 상세히 기술하였습니다.
사용 설명서를 숙지하시고 따르면 더욱 효과적으로 제품을 사용할 수 있습니다.

연락처

㈜인바디 본사

06106 서울시 강남구 언주로 625 인바디빌딩

TEL: 02-501-3939 FAX: 02-578-5669 고객센터: 1899-5841
Website: inbody.com E-mail: info@inbody.com

InBody Europe B.V.

Gyroscoopweg 122, 1042 AZ, Amsterdam, The Netherlands

TEL: +31 20 238 6080 FAX: +31 6 5734 1858
Website: nl.inbody.com E-mail: info.eu@inbody.com

저작권

저작권법에 따라 이 사용 설명서는 ㈜인바디의 서면 동의 없이 전체 또는 일부를 무단 복사, 복제, 번역 또는 다른 매체 형태로 바꿀 수 없습니다. 이 사용 설명서는 인쇄상의 잘못이 있을 수 있으며 사전 통보 없이 내용이 변경될 수 있습니다.
㈜인바디는 이 사용 설명서에 기재된 내용을 준수하지 아니하여 발생한 모든 피해에 대하여 책임을 지지 않습니다.

제품의 외관, 사양 등은 성능 개선을 위해 예고 없이 변경될 수 있습니다.

©2023 InBody Co., Ltd. All rights reserved.

목차

1 안전 5

1.1 사용 설명서에 사용된 안전 기호 5

1.2 사용 시 주의 사항 5

2 제품 살펴보기 7

2.1 구성품 7

2.2 각 부의 명칭 7

3 사용 전 준비하기 8

3.1 배터리 충전하기 8

3.2 InBody 앱 설치 및 연동하기 9

3.3 착용 방법 10

3.4 화면 켜기 10

3.5 화면 전환하기 11

3.6 기능 실행하기 11

3.7 스트랩 교체하기 12

4 사용하기 13

4.1 메인 화면 13

4.2 인바디검사(체성분 검사) 13

4.3 보행 수 기록 17

4.4 수면 상태 측정 17

4.5 심박수 측정 18
4.6 메시지 알림 20
4.7 날씨 확인 20
4.8 운동량 기록 21
4.9 스톱워치/타이머/알람 21
4.10 음악 제어 22
4.11 알림 22
4.12 시스템 설정 23
4.13 EZ트레이닝 23
5 문제 해결 24
6 제품 사양 28
7 제품 보증 29

1 안전

1.1 사용 설명서에 사용된 안전 기호

경고 이 지시를 따르지 않으면 사용자가 심각한 상해를 입을 수 있습니다.

주의 이 지시를 따르지 않으면 제품이 손상되거나 검사 결과가 정확하지 않을 수 있습니다.

1.2 사용 시 주의 사항

경고

- 인공 심장 박동기(Pacemaker)와 같은 이식형 의료 기기 또는 환자 감시 장치와 같은 생명 유지에 필수적인 의료 기기를 장착한 분은 사용하지 마세요. InBody 검사 시 흐르는 미세 전류에 의해 기기(심장 박동 조절기)가 오작동하여 생명에 지장을 줄 수 있습니다. 이상의 주의 사항을 준수하지 않아 발생하는 인명 또는 기기의 손상에 대하여 ㈜인바디는 법적 책임을 지지 않습니다.
- 생체 전기 임피던스 분석법(BIA: Bioelectrical Impedance Analysis)은 미세한 전류를 이용하므로 인체에 아무런 해가 되지 않습니다.만약, 임산부가 사용할 경우 담당 의사 또는 전문가와 상담한 후 사용하세요.
- 부주의로 인해 위험이 발생할 수 있는 상황 또는 운전 중에는 제품을 사용하지 마세요.
- 이 제품은 의료 기기가 아니므로 질병의 유무를 판단할 수 없습니다. 질병의 유무를 판단하기 위해서는 의사와 상담하세요.

주의

- 주변 환경 및 측정조건에 따라 검사 결과가 달라질 수 있습니다. (체성분, 심박수 등)
- 제품에 자석이 내장되어 있습니다. 신용카드 및 의료 기기 등 자석에 의해 영향을 받을 수 있는 물건은 안전한 거리를 유지하고 사용하세요.
- 이 제품은 통제된 환경에서 테스트되었으며 특정 상황에서만 방수·방진됩니다. (국제표준 IEC 60529에 명시된 IP68 등급의 필요 요건 충족). 단, 일부 상황에서는 침수로 인해 제품이 손상될 수 있습니다.
- 바닷물이나 화학 용액(비눗물 등)에 제품을 담그지 마세요.
- 목욕탕이나 뜨거운 물 속에 제품을 방치하지 마세요.
- 폭포, 파도 등 수압이 높은 곳에 제품을 방치하거나, 물속에 잠긴 상태에서 제품을 사용하지 마세요.
- 수심이 깊지 않은 곳에서 수영하는 경우를 제외하고 잠수, 다이빙 및 수상 스포츠를 하거나 유속이 빠른 수중에는 사용하지마세요.
- 제품이 깨끗한 물에 젖은 경우 부드럽고 깨끗한 천으로 닦아 완전히 말리세요. 깨끗한 물이
- 아닌 액체 (소금물, 수영장물, 비눗물, 오일, 향수, 자외선 차단제, 손세정제, 화장품과 같은
- 화학제품 등)에 노출된 경우에는 깨끗한 물로 씻어낸 후 부드럽고 깨끗한 천으로 닦아 완전히
- 말리세요. 그렇지 않으면 제품의 성능이나 외형에 문제가 생길 수 있습니다.
- 물 속에서 제품을 사용하는 경우 터치 등 일부 기능이 동작하지 않을 수 있습니다.
- 제품을 휴대폰과 연결할 때 사용 설명서에서 안내하는 방법에 따라 연결하세요.
- 충전기 케이블 피복이 벗겨지는 등의 손상된 케이블은 사용하지 마세요.
- 이 제품의 적정 사용 온도는 0 ~ 40°C이며, 적정 보관 온도는 -20 ~ 60°C입니다.적정 온도보다 높거나 낮은 온도에서는 제품이 손상되거나 배터리 수명이 단축될 수 있습니다.
- 제품을 오랜 시간 동안 직사광선에 노출하지 마세요.
- 배터리를 변경하거나 개조하지 마세요.

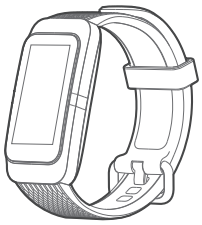
주의

- 배터리가 방전된 상태로 장시간 방치되면 배터리의 수명이 저하됩니다. 배터리가 방전되기 전에 충전하세요.
- 배터리의 수명은 검사, 동기화, 사용 옵션에 따라 차이가 있을 수 있습니다.
- 제품을 사용하거나 충전 중에는 이불 등으로 덮거나 감싸지 마세요. 화재의 위험이 있을 수 있습니다.
- 자동차 실내, 전기장판, 찜질방 등 고온 다습한 환경에 두지 마세요. 외관이 변형되거나 고장 또는 폭발할 수 있습니다.
- 제품을 충전하는 중에는 충격을 받지 않도록 주의하세요.
- 애완동물이나 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관하세요. 제품을 입에 넣거나 물면 질식할 수 있고, 배터리 폭발 등의 위험이 있을 수 있습니다.
- 금속, 고무, 실리콘 재질에 알레르기가 있는 분은 사용하지 마세요.
- 제품을 주기적으로 세척 및 건조하고, 특히 피부와 접촉되는 부위는 더욱 청결히 관리하세요.
- 제품을 심하게 조여 착용하거나 민감성 피부일 경우 피부 반응이 나타날 수 있습니다.
- 비누, 땀과 같은 자극에 오랜 시간 노출되거나 알레르기 및 환경적 요인 등에 의해 피부 반응이 나타날 수 있습니다.
- 제품이 깨끗한 물에 젖은 경우 부드럽고 깨끗한 천으로 닦아 완전히 말리세요. 깨끗한 물이 아닌 액체(소금물, 수영장물, 비눗물, 오일, 향수, 자외선 차단제, 손세정제, 화장품과 같은 화학제품 등)에 노출된 경우에는 깨끗한 물로 씻어낸 후 부드럽고 깨끗한 천으로 닦아 완전히 말리세요. 그렇지 않으면 제품의 성능이나 외형에 문제가 생길 수 있습니다.
- 스트랩을 깨끗하고 건조한 상태로 유지하세요.
- 제품의 전극 부분이 전기전도성 물질과 닿지 않도록 주의하세요. 정전기와 같은 전기적 자극으로 인해 제품이 손상되거나 고장 날 수 있습니다.
- 스트랩은 직사광선, 물, 기름, 화장품 등에 오염될 수 있으며 변색하거나 변형될 수 있습니다.
- 제품을 심하게 구부리거나 변형하지 마세요. 제품이 손상될 수 있습니다.
- 제품이 파손된 상태로 사용하지 마세요. 화상 및 감전의 원인이 됩니다.
- 이 기기는 가정용(B급) 전자파 적합 기기이며 모든 지역에서 이용할 수 있습니다.
- 블루투스 이용으로 인한 데이터 전송 문제나 불법적으로 이용하는 것에 대한 책임은 사용자에게 있습니다.
- 블루투스는 여러 전자 기기와 동일한 주파수 대역을 사용하므로 기기 간에 전파 간섭이 발생할 수 있습니다.
- 작동 중인 광학 심박 센서를 눈에 직접 대지 마세요. 특히 영유아들이 측정 센서를 눈에 대지 않도록 주의하세요. 눈에 일시적 또는 영구적으로 상해를 입힐 수 있습니다.
- 제품을 임의로 분해하지 마세요. 상해 및 제품 고장의 원인이 될 수 있으며 측정값에 오차가 발생할 수 있습니다. 사용자의 임의 개봉으로 인한 제품 손상 및 관련 피해들에 대해 ㈜인바디는 책임지지 않습니다.
- 제품 사양에 제시된 작동 환경에서 사용하세요.
- 수리 및 점검은 ㈜인바디의 서비스센터 직원만 할 수 있습니다.
  수리 및 점검을 하려면 1899-5841로 연락하세요.

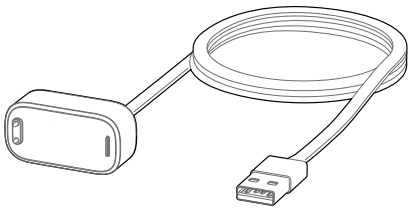
2 제품 살펴보기

2.1 구성품

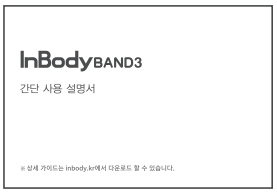
제품 구성은 다음과 같습니다. 각 구성품이 모두 있는지 확인하세요.



인바디밴드3

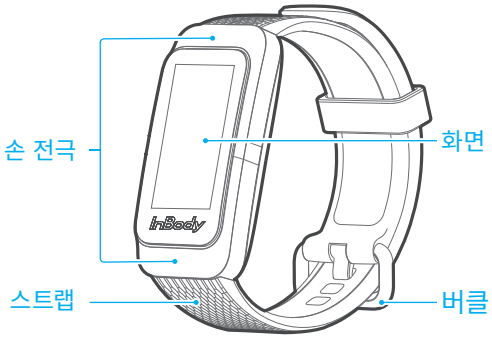


충전기

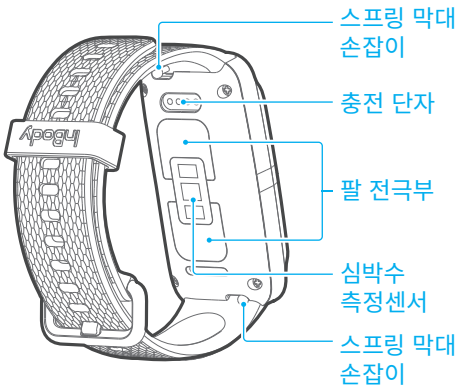


간단 사용 설명서

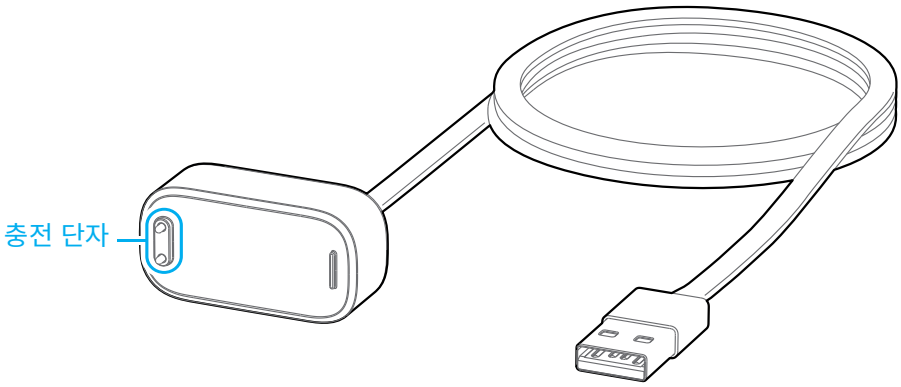
2.2 각 부의 명칭



<전면부>



<후면부>



<충전기>

3 사용 전 준비하기

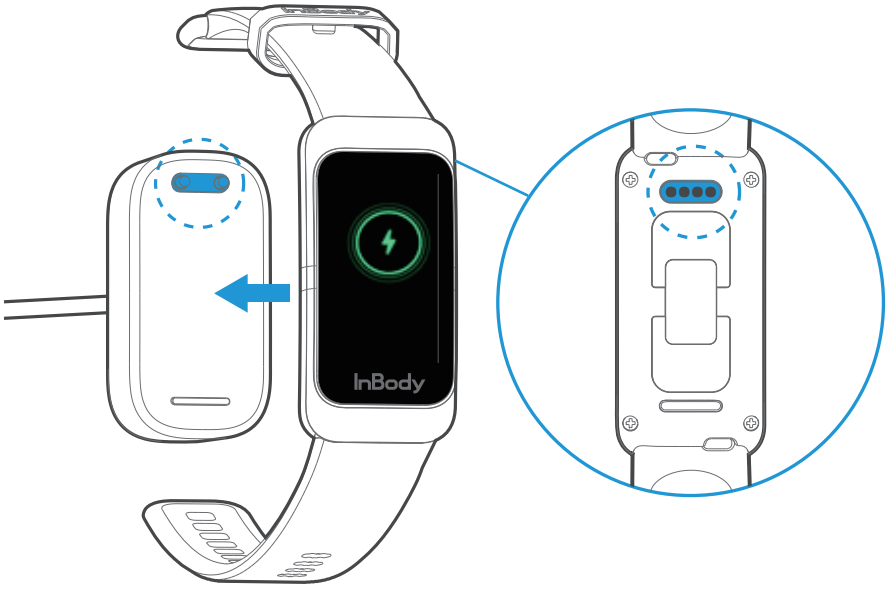
3.1 배터리 충전하기

주의

- 제품과 충전기를 연결할 때 충전 단자 사이에 이물질이 있을 경우 제대로 충전되지 않을 수 있습니다. 충전하기 전에 제품과 충전기에 땀, 액체, 먼지 등의 이물질이 있는지 확인하세요.
- 충전 중에 전원이 안정적으로 공급되지 않으면 화면이 제대로 작동하지 않을 수 있습니다. 이럴 때는 제품과 충전기를 분리하세요.
- 충전 중에는 제품이 뜨거워질 수 있습니다. 이는 정상적인 현상으로 제품의 수명이나 기능에는 영향을 미치지 않습니다. 배터리 온도가 일정 수준 이상 높아지면 안전을 위해 충전이 중지될 수 있습니다. 이럴 때는 제품과 충전기를 분리하여 열기를 식힌 후 계속 충전하세요.
- 충전기의 케이블이 꺾이지 않도록 주의하세요. 충전기의 케이블이 닳거나 파손될 수 있습니다. 충전기의 케이블이 손상된 경우에는 사용을 중단하세요.

충전기의 충전 단자와 제품의 충전 단자를 맞대어 연결하세요.

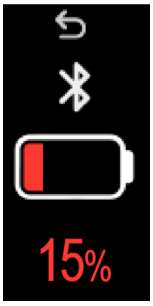
충전 단자가 정확히 연결되면 제품 화면에 (충전 중) 아이콘이 나타납니다.

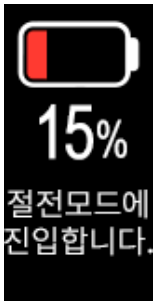


참고

- 충전기를 컴퓨터 등과 연결하여 충전하면 낮은 전류로 인해 충전 속도가 느려질 수 있습니다.
- 방전 상태의 배터리를 완전히 충전하는 시간은 약 1시간 30분이 소요됩니다.
- 배터리가 방전되면 제품을 충전기에 연결해도 화면이 바로 켜지지 않습니다. 최소 몇 분간 배터리를 충전하세요.
- 배터리 충전 중에는 현재 시각과 배터리 잔량만 확인할 수 있습니다. 단, 전화 등 바로 확인이 필요한 일부 알림은 수신됩니다.
- 일반 충전기(5.0V 이상) 사용을 권장 합니다. PC 또는 노트북의 USB 전원으로 충전 시 정상적인 충전이 되지 않을수 있습니다.

배터리절약





절전모드 활성화 시, 배터리가 15% 이하일 때 밝기와 진동 세기를 낮춰 배터리를 절약합니다.
절전모드는 **InBody 앱 > 더보기> 인바디밴드3 > 절전모드**를 켰을 때만 적용됩니다.

3.2 InBody 앱 설치 및 연동하기

InBody 앱을 사용하면 인바디 검사 결과를 기록하고 관리할 수 있습니다.

InBody 앱 설치

1 애플 앱스토어 또는 구글 플레이 스토어에서 InBody를 검색하여 설치하세요.

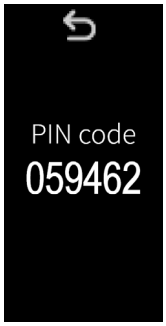
2 InBody 앱을 실행한 후 사용자를 등록하세요.

제품 설정

1 InBody 앱 우측 하단의 **더보기** > **제품추가하기** 에서 인바디밴드3을 선택하세요.

2 제품 화면 상단에 표시된 시리얼넘버 4자리와 PIN code 6자리를 APP과 매칭하세요.

- 제품에 시간이 표시되며 연결이 완료됩니다.



참고

- 인바디밴드3는 앱과 연동하지 않으면 사용할 수 없습니다.
- 최초 연결 시 최신 펌웨어 버전을 업데이트 해주세요. 펌웨어 업데이트는 **InBody 앱 > 더보기** > **인바디밴드**에서 할 수 있습니다.
- 앱 연결 화면은 최초 연결 시 충전기에 연결하거나 제품을 초기화하였을 때 표시됩니다.
- 제품연동이 안될 때는 핸드폰 블루투스에서 인바디밴드를 삭제하고 다시 시도해주세요.
- 인바디밴드3는 iOS 13.0 이상, Android 7.0 이상, 블루투스 5.0 이상의 핸드폰과 연결이 가능합니다.

데이터동기화

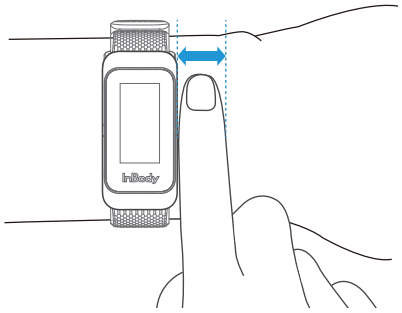
Android : InBody 앱 > '오늘' 항목 옆에 'BAND3 동기화' 버튼을 눌러주세요.

iOS : InBody 앱 > 대시보드 화면을 아래로 쓸어내려주세요.

데이터 동기화가 되면 InBodyBAND3에 기록된 걷기, 수면, 심박수, 스트레스, 운동량 및 인바디검사 데이터를 앱에 기록합니다.

3.3 착용 방법

손목 돌출뼈 위에 손가락 한개 정도의 여유 공간을 확보한 후 착용하세요.

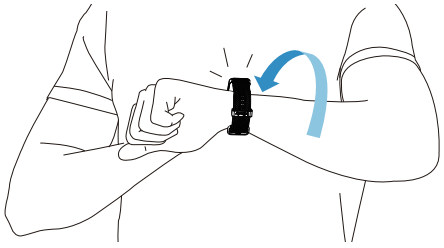


참고
- 정확한 측정을 위하여, 손목에 잘 맞게 착용되어야 합니다.
- 손목뼈를 피해 팔꿈치 쪽으로 올려 손목에 꼭 맞게 밀착하여 착용해야 신체 상태가 정확히 측정됩니다.
- 손목에 맞는 구멍에 핀을 꽂고 버클을 잠그세요. 밴드가 손목에 꽉 조이는 경우 한 칸 더 여유 있게 착용하세요.
- 평소 착용하는 손목의 반대편 손목에 장치를 착용하세요. (오른손잡이일 경우는 왼쪽 손목, 왼손잡이일 경우는 오른쪽 손목)

3.4 화면 켜기

방법 1

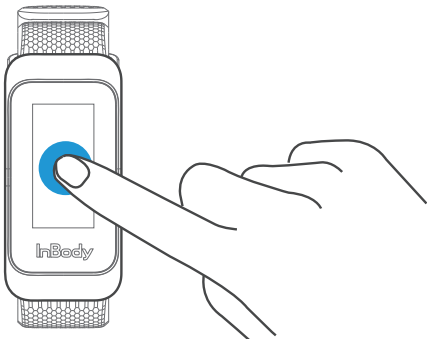
손목을 바깥쪽에서 안쪽으로 돌리면 화면이 켜집니다.



참고 **InBody 앱 > 더보기 > 인바디밴드3 > 화면설정**에서 손목 올려 화면켜기에 대한 사용 유무와 착용할 손목을 변경할 수 있습니다

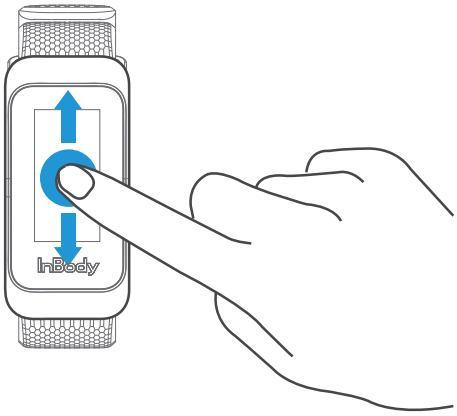
방법 2

제품 화면을 터치하면 화면이 켜집니다.



3.4 화면 전환하기

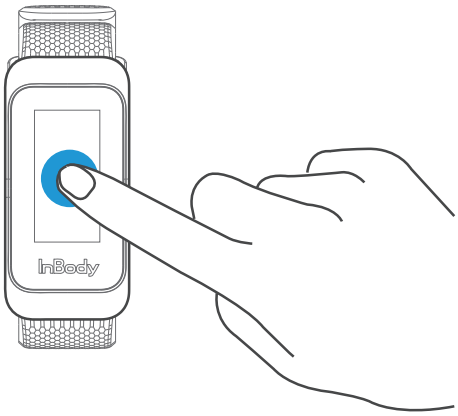
화면을 켠 상태에서 화면을 상하로 스크롤하면 화면이 전환됩니다.



참고
- 화면 종류와 순서는 **InBody 앱 > 더보기 > 인바디밴드3 > 화면설정** 에서 변경할 수 있습니다.
- 이 제품은 좌우 스크롤 방식을 지원하지 않습니다.

3.5 기능 실행하기

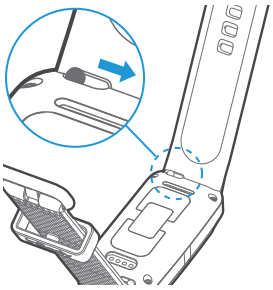
화면 중앙을 터치하면 기능을 실행하거나 자세한 정보를 볼 수 있습니다.



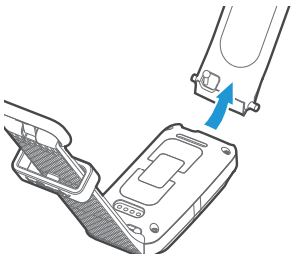
3.5 스트랩 교체하기

스트랩 분리하기

1 스트랩 안쪽의 스프링 바 손잡이를 안쪽으로 미세요.

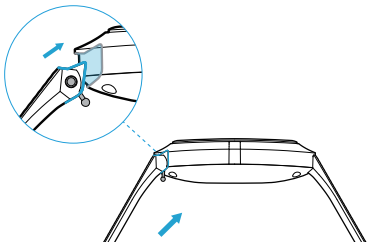


2 스프링 바 손잡이를 안쪽으로 민 상태에서 스트랩을 당겨 본체에서 분리하세요.

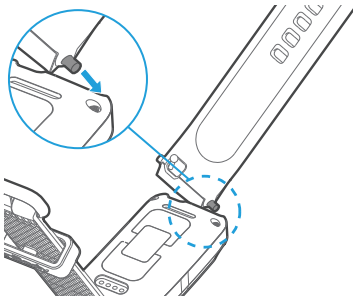


스트랩 결합하기

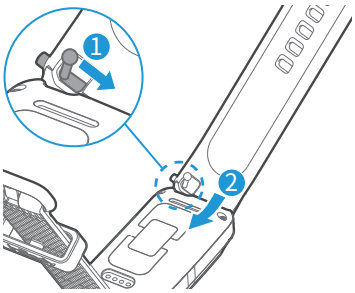
1 결합할 스트랩의 스프링 안쪽 형상과 본체 형상을 맞추어 넣으세요.



2 결합할 스트랩의 스프링 한쪽 끝을 본체의 홈에 끼우세요.



3 스프링 바 손잡이를 안쪽으로 밀어 나머지 한쪽 끝을 본체의 홈에 끼우세요.



참고 스트랩 및 충전크래들과 같은 소모품 구매는 www.inbodymall.com 사이트에서 구입이 가능합니다.

4 사용하기

13가지의 기능을 사용할 수 있습니다. 화면 종류 및 순서는 **InBody 앱의 > 더보기 > 인바디밴드3 > 설정** > **화면설정**에서 변경할 수 있습니다.

4.1 메인 화면

시간, 날짜, 실시간 심박수, 보행 수, 배터리 잔량, 수면 시간을 볼 수 있는 메인 화면입니다.

시계테마는 **제품 > 시스템** > **시계테마**에서 변경하거나 InBody 앱에서 더 다양한 테마로 변경할 수 있습니다.

화면 중앙을 터치하면 블루투스 연결 상태와 배터리 잔량을 보여줍니다.

시간

시간/심박수

수면시간/시간/
보행 수

블루투스 연결/
배터리 잔량

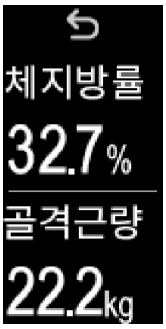
참고
- 시간이 맞지 않을 때는 InBody 앱과 동기화하세요. 오랫동안 InBody 앱과 동기화하지 않으면 시간이 맞지 않을 수 있습니다.
- 메인 화면을 제외한 화면에서 중앙을 3초간 터치하고 있으면 메인화면으로 이동합니다. (일부화면 제외)

4.2 인바디검사(체성분 검사)

제품 앞면의 손 전극을 통해 체성분을 검사할 수 있습니다.

*이 검사는 상반신 측정을 기반으로 하므로 전문가용 제품에서 측정한 결과와는 다를 수 있으며 현재 체중을 입력해야 정확하게 검사할 수 있습니다.

인바디검사 화면



체지방률/골격근량

신장,체중/BMI

인바디검사하기

1 제품을 인바디검사 화면으로 변경한 후 화면 중앙을 터치하세요.
체중을 확인 또는 수정하여 검사시작 버튼을 누른 후 검사 자세를 취합니다

인바디검사 화면

체중 확인/
검사 시작화면

인바디검사
설명화면

> **참고** 제품의 **시스템** > **프로필**에서 신장 값이 제대로 입력되어있는지 확인 후 측정하세요

2 제품의 손 전극에 두 손가락을 대고 검사가 완료될 때가 기다리세요.

- 검사가 완료되면 화면에 검사 결과가 표시됩니다.

인바디검사
진행중

인바디검사
완료 화면

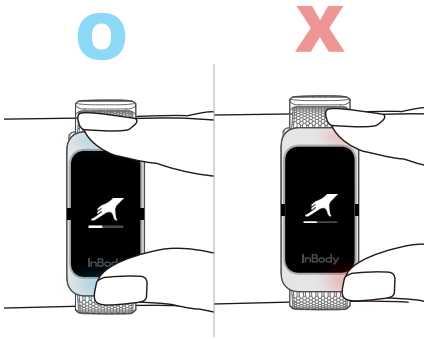
결과화면1.
(체지방률/골격근량)

결과화면2.
(신장,체중/BMI)

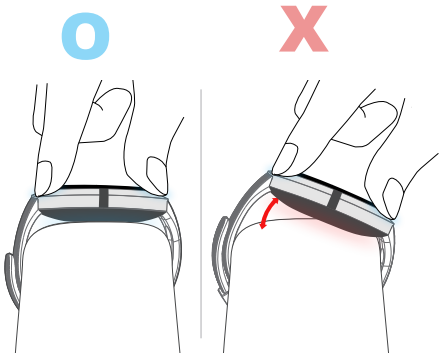
> **참고**
> - InBody 앱을 켜지 않아도 제품의 **시스템** > **프로필**에서 신장을 변경 할 수 있습니다.
> - 체내에 철심이나 보철 등의 금속 보형물을 가지고 계신 분은 정확한 측정결과가 나오지 않거나 에러가 발생할 수 있습니다. 손가락과 손등이 건조할 경우 측정이 원활하지 않을 수 있습니다.
> - 양 겨드랑이가 닿지 않아야 합니다.
> - 인바디밴드3를 전문가용 인바디 장비와 연동하면 더 정확한 결과를 볼 수 있습니다. 해당 기능은 전문가용 인바디 장비 측정 후, InBody 앱에서 '더보기> 최적화' 기능을 사용하시면 전문가용 인바디검사 결과를 이용해 인바디밴드를 최적화할 수 있습니다.

정확한 인바디검사를 위한 자세

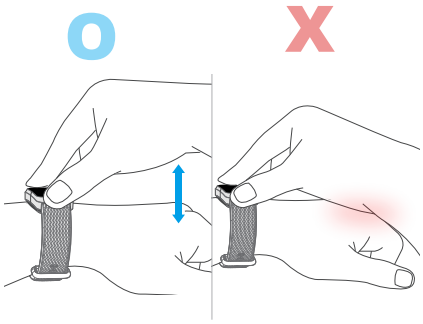
1 전극에 가능한 넓은 면적이 닿도록 손가락을 대주세요.



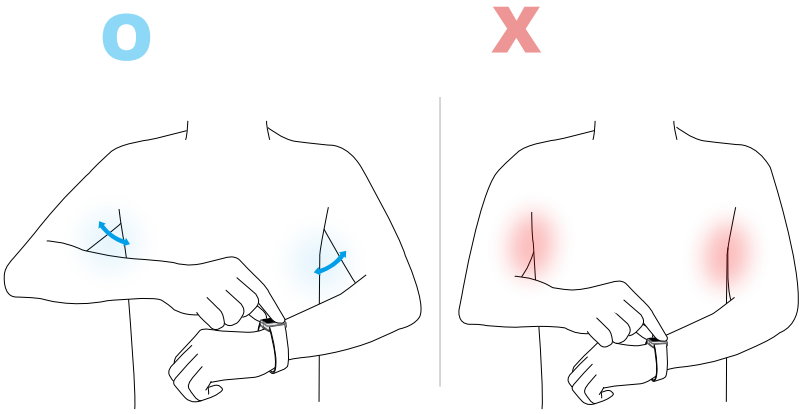
2 손목에서 제품이 뜨지 않게 두 손가락으로 살짝 눌러주세요.



3 양손이 닿지 않도록 주의해주세요.



4 양겨드랑이가 닿지 않아야 합니다.



인바디검사 중 오류 메세지

인바디검사 중에 문제가 발생하면 관련 오류 메시지가 화면에 표시됩니다. 다음은 대표적인 오류 메시지와 조치 방법입니다.

손목 또는 측정하는 손가락이 건조할 경우

검사하는 손과 제품을 착용한 손목이 건조할 경우 발생할 수 있습니다. 물티슈로 손과 손목을 살짝 닦고 검사해 주세요.

측정 중 양 손이 접촉한 경우

검사 중 양손이 접촉된 경우 발생할 수 있습니다. 양손이 닿지 않도록 주의하여 검사해 주세요.

측정 자세가 불안정한 경우

손과 전극이 떨어질 정도로 몸이 흔들리는 경우 또는 검사 중 제품 위치를 옮기는 경우 발생할 수 있습니다. 인바디검사 중에는 되도록이면 움직이지 마세요.

측정 중 전극에서 손을 뗀 경우

검사 중 전극과 접촉이 불안할 경우 발생할 수 있습니다. 정확한 인바디검사를 위한 자세(15p)와 아래 참고사항을 숙지한 뒤 검사해 주세요.

참고

- 자세에 유의해서 다시 검사해 보세요. 검사 자세는 정확한 인바디검사를 위한 자세(15p)를 참고해주세요.
- 체내에 철심이나 보철 등의 금속 보형물을 가지고 계신 분은 정확한 검사결과가 나오지 않거나 에러가 발생할 수 있습니다.
- 검사 장소를 변경해 보세요. 전자장비 및 블루투스 장비가 밀집된 곳이나 형광등 바로 아래 또는 콘센트가 바로 옆에 있는 장소에서는 전자파에 의한 간섭이 생길 수 있습니다.

4.3 보행 수 기록

하루 동안 걸은 보행 수를 확인할 수 있습니다. 보행 수를 기준으로 움직인 시간, 소모한 열량, 이동 거리를 보여줍니다.

보행기록 그래프는 왼쪽부터 월요일 ~ 일요일의 보행 수를 보여줍니다.

- 밝은 청색: 금일 보행 수
- 짙은 청색 : 목표를 달성한 이전 날의 보행 수
- 짙은 회색 : 목표를 달성하지 못한 이전 날의 보행 수

보행 수는 InBody 앱과 동기화 시 업데이트됩니다.

1일 보행 수

보행 정보

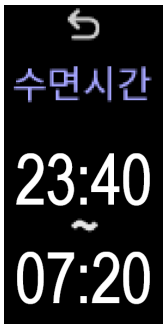
참고 평소 착용하는 손목의 반대편 손목에 장치를 착용하세요. (오른손잡이일 경우는 왼쪽 손목, 왼손잡이일 경우는 오른쪽 손목)

4.4 수면 상태 측정

제품을 착용하고 잠을 자면 수면 상태를 기록하고 분석합니다.
화면 중앙을 터치하면 이전 날의 수면 시간(취침시간 ~ 기상시간)을 볼 수 있습니다. 수면 패턴 및 수면 상세정보는 InBody 앱에서 확인할 수 있습니다.

InBody 앱 > 더보기 > 인바디밴드3 > 설정 > 수면감도에서 본인에게 알맞은 수면 감도로 변경할 수 있습니다.

전일 수면 시간

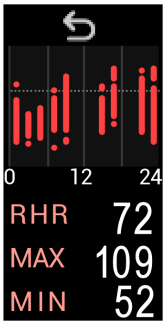


취침 및 기상시간

4.5 심박수 측정

제품을 손목에 착용하고 있으면 실시간으로 심박수를 측정할 수 있습니다.
화면 중앙을 터치하면 최근에 측정된 심박수의 변화 그래프(1일 기준, 2시간 간격)를 확인할 수 있습니다. 화면 하단에는 RHR(안정 시심박수)/MAX(최고 심박수)/MIN(최저 심박수)를 표시합니다.

실시간 심박



심박 정보

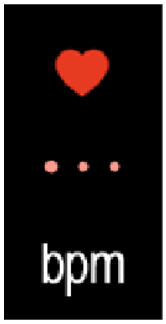
주의

- 이 제품은 의료 기기가 아니므로 질병의 유무를 판단할 수 없습니다. 질병의 유무를 판단하기 위해서는 의사와 상담하세요.

참고

- 심박수 측정은 InBody 앱에서 **심박 & 스트레스 자동 측정**을 켰을 때만 사용할 수 있습니다.
- 손목에 밀착되게 착용해야 정확하게 측정할 수 있습니다.
- 심박수 측정 센서에 이물질이 묻어 있는 경우 깨끗이 청소한 다음 사용하세요.
- 심박수 측정은 인체의 심박수 측정 용도로만 사용하세요. 환경 조건에 따라 정확하지 않은 심박수 측정값이 나타날 수 있습니다. 이 경우 심박수 측정값은 유효하지 않습니다.
- 측정 중 움직일 경우, 환경 및 측정 조건, 사용자의 생리적 상태에 따라 심박수 측정값이 정확하지 않을 수 있습니다.
- 추운 날씨에 심박수를 측정한 경우 측정값이 정확하지 않을 수 있습니다. 추운 날씨에는 몸을 따뜻하게 한 후에 측정하세요.
- 손목이 가는 경우 빛 반사가 고르지 않아 측정값이 정확하지 않을 수 있습니다. 이 경우 팔꿈치 쪽으로 올려 착용한 후 측정하세요.
- 흡연이나 음주 후, 측정 중 말을 하거나 하품, 심호흡을 하면 측정값이 정확하지 않을 수 있습니다.
- 혈액 순환, 혈압, 피부 상태 등에 따라 빛 반사가 고르지 않을 수 있어 측정값이 정확하지 않을 수 있습니다. 또한 체모 또는 이물이 빛 반사를 막을 경우 측정값이 정확하지 않을 수 있습니다. 또한 문신 등 피부에 가해진 영구적 또는 일시적 변화에도 측정값이 정확하지 않을 수 있습니다. 특히 문신의 경우, 잉크, 패턴 및 채도로 인해 빛이 차단되어 측정값이 정확하지 않을 수 있습니다.
- 심박이 매우 낮거나 높은 경우 심박수 측정값이 정확하지 않을 수 있습니다.
- 영유아의 심박을 측정할 경우 측정값이 정확하지 않을 수 있습니다.
- 작동 중인 광학 심박 센서를 눈에 직접 대지 마세요. 특히 영유아들이 측정 센서를 눈에 대지 않도록 주의하세요. 눈에 일시적 또는 영구적으로 상해를 입힐 수 있습니다.

실시간 심박수 측정이 어려울 경우



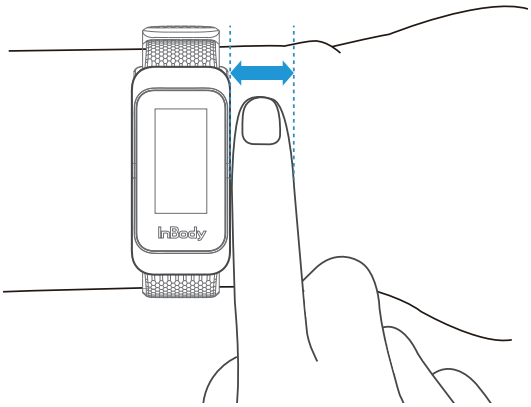
심박 스캔

실시간 심박수 측정이 어려운 상황(착용, 지나친 움직임 등)에서 안정된 심박을 찾는 화면입니다. 심박 측정을 위해 잠시 움직임을 멈추고, 착용상태를 확인해주세요. 심박스캔 화면은 메인화면, 운동 모니터링, 이지트레이닝 등 심박을 측정하는 화면에서 모두 동일하게 적용됩니다.

참고 착용 방법은 하단의 올바른 착용방법을 참고해주세요.

올바른 착용방법

• 만약 심박수 측정이 잘 되지 않을 경우, 손목에서 측정 위치를 바꾸어 측정하세요. 예를들어 심박수 측정 센서를 손목 위의 상하 또는 좌우로 조금씩 움직이면서 측정을 시도해 보세요. 또는 심박수 측정 센서가 피부와 접촉할 수 있도록 팔 안쪽으로 착용하세요.

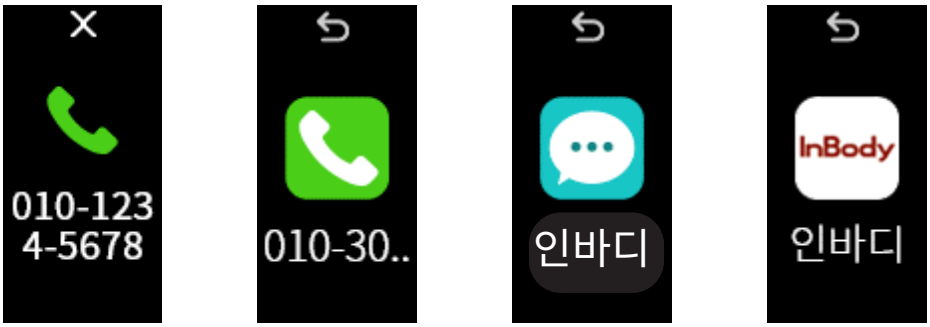


참고
- 정확한 측정을 위하여, 손목에 잘 맞게 착용되어야 합니다.
- 손목뼈를 피해 팔꿈치 쪽으로 올려 손목에 꼭 맞게 밀착하여 착용해야 신체 상태가 정확히 측정됩니다.
- 손목에 맞는 구멍에 핀을 꽂고 버클을 잠그세요. 밴드가 손목에 꽉 조이는 경우 한 칸 더 여유 있게 착용하세요.

4.6 메시지 알림

휴대전화에 수신되는 알림을 이 제품에서 간편하게 확인할 수 있습니다.

InBody 앱의 **설정** > **전화/SMS/SNS 알림**에서 각 앱에 따라 알림 유무를 설정할 수 있습니다.



참고 핸드폰의 알림 설정과 InBody 앱의 알림 설정이 모두 켜져있어야 알림을 확인할 수 있습니다.

4.7 날씨 확인

오늘의 최고/최저 기온을 보여주는 날씨 화면입니다. 화면 중앙을 터치하면 각 시간대별 평균 기온을 확인할 수 있습니다.

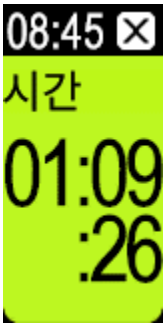
참고
- 핸드폰의 GPS 위치정보를 기반으로 날씨 정보를 제공합니다.
- 화면에 표시되는 시간 형식은 InBody 앱의 **설정**에서 변경할 수 있습니다.

오랫동안 InBody 앱과 동기화하지 않으면 날씨 데이터를 확인할 수 없습니다. 아래의 화면이 표시되면, APP과 동기화를 해주세요.

4.8 운동량 기록

제품을 착용하고 운동하면 운동 시간과 거리, 운동 중 최대 심박수, 평균 심박수, 보행 수, 소비된 열량을 보여줍니다.

운동 종류는 걷기, 달리기, 사이클링, 런닝머신, 자유 운동으로 구성되어 있습니다.



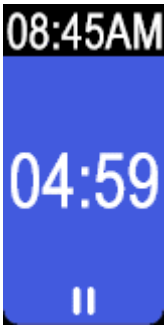
참고
- 사이클링과 자유 운동은 운동 시간과 심박수만 표시됩니다.
- 운동량 기록에서 표시되는 이동 거리와 칼로리는 추정값입니다.

4.9 스톱워치/타이머/알람

스톱워치, 타이머, 알람 기능을 사용할 수 있습니다.

- 스톱워치: 약 10시간까지 스톱워치 기능을 사용할 수 있습니다.
- 타이머: 최대 99분30초 까지 타이머를 설정할 수 있습니다. 설정한 시간이 만료되면 알람이 울립니다.
- 알람: InBody 앱에서 설정한 알람을 끄고 켤 수 있습니다. 알람은 최대 10개까지 보여줍니다.

스톱워치



타이머

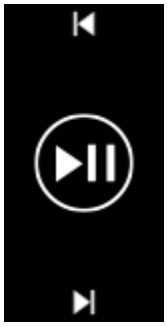
알람

참고 알람은 InBody 앱에서 추가할 수 있습니다.

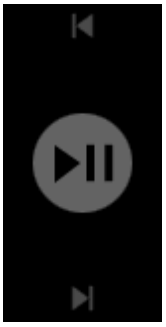
4.10 음악 제어

요구사항
휴대전화와 블루투스로 연결된 상태에서만 음악을 제어할 수 있습니다.

휴대전화에서 재생되고 있는 음악을 일시 정지하거나 재생할 수 있습니다.



음악제어화면



휴대폰과 연결이 끊긴 상태

4.11 알림

- 걷기 알림: 일일 보행 목표의 20/40/60/80/100 %(GOAL)를 달성할 때 제품에서 알림이 울립니다.
- 움직이기 알림: 일정 시간 동안 움직임이 확인되지 않을 때 제품에서 알림이 울립니다.
- 착용하기 알림: 일정 시간 동안 착용이 확인되지 않을 때 제품에서 알림이 울립니다.

걷기 알림(40 %)

걷기 알림(100 %)

움직이기 알림

착용하기 알림

참고 InBody 앱에서 착용하기 알림의 시작 시간, 종료 시간, 시간 간격을 설정할 수 있습니다.

4.12 시스템 설정

- 프로필: 체중, 신장, 연령, 성별을 변경할 수 있습니다.
- 화면밝기: 화면 밝기를 4단계로 설정할 수 있습니다.
- 진동세기: 진동 세기를 4단계로 설정할 수 있습니다.
- 시계테마: 시계 테마를 변경할 수 있습니다. InBody 앱을 활용하면 더 다양한 테마로 변경할 수 있습니다.
- 정보: 제품명, serial number, mac 주소, 펌웨어 버전을 확인할 수 있습니다.
- 초기화: 제품의 데이터를 모두 초기화합니다. 초기화시 핸드폰과의 연결이 끊어지며, 연결화면이 나타납니다.
- 종료: 기기를 종료합니다. 제품을 충전기에 올리면 기기 전원이 켜집니다.

프로필

화면 밝기

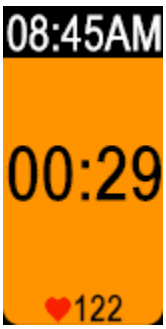
진동세기

4.13 EZ트레이닝

EZ트레이닝 중 설정한 목표 대비 누적된 횟수와 시간을 확인할 수 있습니다.

InBody 앱 > 대시보드 > 이지 트레이닝으로 이동하여 스쿼트, 런지, 버피 등 제공되는 운동 선택 항목에서 운동을 선택합니다. 그러면 기기가 해당 동작을 인식하고 진행 상황을 기록합니다.

목표 대비 누적 횟수



시간

참고
- InBody 앱에서만 EZ트레이닝을 시작 / 종료할 수 있습니다.
- 정확한 자세와 속도로 시행해야 카운트가 됩니다.

5 문제 해결

문제해결 및 자주 묻는 질문

1. 인바디밴드3는 어느 정도 정확한가요?

전문가용 인바디 대비 체성분 분석 정확도

- 전문가용 인바디는 인체를 상/하체 5개 부위로 나누어 측정하는 반면, 인바디밴드3는 손목에 착용하는 밴드 형태인 점으로 인해 상체를 측정한 후 하체를 추정하여 결과값을 도출하는 원리입니다. 따라서 상체가 발달하였거나 하체가 발달하여, 상/하체의 근육이 불균형적인 경우 인바디밴드3와 전문가용 인바디의 검사 결과가 차이 날 수 있습니다. 또한 상하체의 균형이 잡혀 있다 하더라도 근육량이 아주 많은 운동 선수나 비만환자의 경우 일반인에 비해 검사 결과의 차이가 크게 나타날 수 있습니다.
- 인바디밴드3를 전문가용 인바디 장비와 연동하면 더 정확한 결과를 볼 수 있습니다. 해당 기능은 전문가용 인바디 장비 측정 후, InBody앱에서 '더보기>최적화' 기능을 사용하시면 전문가용 인바디검사 결과를 이용해 인바디밴드를 최적화할 수 있습니다.

2. 인바디밴드3는 어떤 원리로 체성분을 측정하나요?

- 인바디밴드3는 상체에 미세한 전류를 흘려 보내, 근육과 지방이 전류를 흘려 보내는 정도의 차이를 이용해 체성분을 측정합니다.

3. 인바디검사가 안돼요

- 손목이나 손가락이 건조한 경우, 전극이 손목이나 손가락에 잘 닿지 않은 경우, 측정 중 움직이거나 말을 하여 결과가 안정적이지 않은 경우, 양손이 닿은 경우 측정이 안될 수 있습니다. 털이 많거나 전극이 손목에 잘 닿지 않는 경우에는 손목 안쪽으로 위치를 바꿔 인바디밴드3를 대고 검사를 시도해 주세요.

4. 심박수는 어떻게 측정하나요?

- 인바디밴드3는 광혈류 센서를 이용하여 심박수를 측정합니다. 혈액 속의 헤모글로빈은 함유한 산소량에 따라 빛을 흡수하거나 반사하는 특징이 있습니다. 그리고 심장은 수축할 때 헤모글로빈의 농도가 증가하므로 빛을 더 많이 흡수하게 됩니다.
- 인바디밴드3는 이러한 원리에 입각하여 손목 피부에 빛을 내보내고, 빛의 반사도의 변화를 감지하여 심박수를 측정합니다.

5. 심박수가 정확하지 않은 것 같아요

- 보다 정확한 측정을 위해 손목뼈를 피해 팔꿈치 쪽으로 올려 손목에 꼭 맞게 밀착하여 착용하세요. 3.3 착용방법(10p)을 참조하세요

6. 스트레스 측정은 언제 되나요?

- 스트레스는 매 시 정각에 측정을 시도합니다. 만약, 움직임이 많은 경우 스트레스가 측정되지 않고, 1분 간격으로 스트레스 측정을 시도하게 됩니다. 운동 등 움직임이 계속 있다면, 스트레스 측정이 진행되지 않을 수 있습니다.
- 스트레스 측정 결과는 개인의 감정 상태와 다를 수 있습니다.
- 보다 정확한 측정을 위해 손목뼈를 피해 팔꿈치 쪽으로 올려 손목에 꼭 맞게 밀착하여 착용하세요.

7. 수면시간이 정확하지 않은 것 같아요

- 인바디밴드3를 손목에 밀착하여 착용하여 주세요. 인바디밴드3를 너무 느슨하게 착용하면 수면 중에 가속도계가 움직임을 너무 많이 기록할 수 있습니다.
- 인바디밴드3의 배터리가 방전되면 수면 데이터를 추적할 수 없습니다. 취침시간 전에 인바디밴드3를 충전할 수 있도록 해주세요.
- 인바디밴드3에서는 하루 수면 중 가장 긴 수면 시간을 가진 정보만 보여줍니다. (수면에 대한 자세한 정보는 InBody앱에서 확인해주세요.)
- 인바디밴드3의 금일 수면 정보는 전일 오후 6시부터 금일 오후 6시까지 수면 정보입니다.

8. 인바디밴드3의 건강 지표(심박, 스트레스, 보행, 수면)의 용도는 무엇인가요

- 인바디밴드3의 건강 지표는 신체 단련 및 건강을 위한 목적으로만 사용해야 하며, 질병이나 기타 상태의 진단 또는 질병의 치유, 완화, 치료 및 예방하기 위한 용도로 사용해서는 안됩니다.

9. 인바디밴드3의 보행수가 정확하지 않은 것 같아요

- 인바디밴드3의 초기 걸음 수는 정확한 동작 인식을 위해 일정 걸음 이상 걸어야 측정되므로 화면에 표시되기까지는 다소 시간이 소요될 수 있습니다. 정확한 걸음 수 측정을 위해, 목표 달성 팝업은 조금 늦게 나타날 수 있습니다.
- 다만, 인바디밴드3의 걸음 수를 비교할 때는 타사 제품과 비교하기 보다, 실제 100보 정도 걷고 몇 보가 카운트 되었는지 확인하시기를 권장합니다.
- 인바디밴드3를 착용한 팔의 움직임이 적거나, 주기적인 팔 움직임이 있을 경우 보행수가 상이할 수 있습니다.

10. 인바디검사, 심박, 보행, 수면 데이터는 몇일까지 저장되나요?

- 인바디 검사 데이터는 총 192회 데이터 저장됩니다.
- 심박 데이터는 약 1~2주간 저장됩니다.
- 보행과 수면 데이터는 약 2주간 저장됩니다.

11. 메세지 알림이 안와요

• '핸드폰 설정'에서 인바디밴드3와 핸드폰간 블루투스 연동이 되어 있는지 확인해주세요.

• InBody앱 알림 접근 권한을 "허용"으로 하였는지 확인해주세요. 앱 설정방법은 InBody 앱 -> 더보기 -> 기기 (Band3) -> 알림에서 '전화/SMS/SNS' -> 알림 받고싶은 앱 설정 에서 할 수 있습니다.

12. 날씨 확인이 안돼요

- 인바디밴드3와 핸드폰 간 블루투스 연동이 되었는지 확인해주시고, 연동 후 InBody 앱에서 밴드3 동기화를 해주세요.

13. 시간이 안맞아요

- 배터리가 방전되고 오랜시간 충전이 안된 경우 배터리 수명 보호를 위해 배터리 출력이 차단되면서 시간이 초기화 됩니다. 배터리가 방전되지 않도록 충전하여 사용하시는 것을 권장합니다.
- 사용중에 시간이 안맞다고 느껴지면, 앱에서 동기화를 진행하여 시간을 맞추실 수 있습니다.

14. 음악제어가 안돼요

- IOS: 장비와 핸드폰간 블루투스 연동이 되어있는지 확인해주세요.
- AOS: 핸드폰 시스템 설정-> 블루투스 - > INBODYBAND3 -> 입력디바이스 설정이 ON 되어있는지 확인해주세요.

15. 이지트레이닝 기능은 어떤 원리로 동작을 인식하나요?

- 특정 운동을 할 때 발생하는 가속도 센서 신호 패턴의 특징을 파악하여 인식하는 방식입니다.

16. 인바디밴드3 재질의 알레르기 문제는 없나요?

• 인바디밴드3는 햇빛에 강하고 착용감이 우수한 폴리우레탄계 열가소성 탄성체(TPU)로 만들어졌으며, 인체에 무해합니다. 휴대폰 케이스에도 많이 사용되고 있는 재질로, 현재까지 알레르기 문제가 발생한 적이 단 한건도 없었으며, RoHS 인증과 MSDS(물질안전보건자료)로 안정성을 보장합니다. 하지만 장 시간 착용시 땀에 의한 피부 반응이 있을 수 있으므로, 여름철이나 땀이 많이 나는 경우에는 마른 헝겊을 이용해 땀을 닦아내고 사용하시기를 권장합니다.

17. 인바디밴드3 A/S는 어떻게 신청하나요?

• 인바디 고객센터(1899-5841)로 접수해주세요. 인바디밴드3의 무상 유지보수 기간은 1년이며, 무상 유지보수기간 내라 하더라도 고객 과실로 발생한 건에 대해서는 유상으로 처리됩니다. 유상 발생 비용은 사전 공지됩니다.

인바디 고객센터 근무시간은 평일 오전 9시30분 ~ 오후 5시30분, 점심시간은 12시~1시입니다.

6 제품사양

표시 항목	현재 시간, 체지방률, 골격근량, BMI, 심박수, 보행수, 보행시간, 소모칼로리, 보행거리, 알림, 배터리 잔량, 수면시간, 운동모니터링, 이지트레이닝(앱에서 확인), 날씨, 음악제어, 알람 및 타이머, 스트레스 측정(앱에서확인)
전극 방식	2극 4점 터치식 전극법
생체전기 임피던스(BIA) 측정 주파수	50 kHz, 200 kHz
측정 방법	직접 다주파수 측정법
측정 전류	200 μA 이하
데이터 저장	2주 (각항목마다 상이하며, 착용 시간에 따라 달라질 수 있습니다.)
크기 (W × L × H) 무게	20.6 mm × 43.6 mm × 11.8 mm 29.3 g
배터리 사용 시간	약 4일 (검사, 동기화 등 사용 옵션에 따라 달라질 수 있습니다.)
충전 시간	약 1시간 30분
손목 둘레	M: 11.5 – 18.5 cm
표시 화면	TFT LCD
입력 전원	작동 전압: DC 3.8 V 충전 전압: DC 5.0 V
작동 환경	0 – 40 °C, 30 – 75 % RH, 70 – 106 kPa
운송 및 보관 환경	-20 – 60 °C, 10 – 80 % RH, 50 – 106 kPa (No condensation)
블루투스 버전	5.0
사용 주파수	2402 – 2480 MHz
채널 수	40
변조 방식	GFSK
출력	20 mW 이하
측정연령	3세 이상
체중 범위 신장 범위	5 ~ 250 kg 50 ~ 300 cm
방수 등급	IP68

*위 사양은 사전 예고 없이 변경될 수 있습니다.

방송통신기자재등의 적합성평가에 의한 표시
등록번호 : R-R-BIB-InBodyBAND3
기자재명칭(제품명칭) : 체지방측정 스마트밴드
기본모델명 : InBodyBAND3
제조자 / 제조국가 : (주)인바디/대한민국
제조년월 : 별도 표기

7 제품 보증

제품명	InBodyBAND3	모델명	InBodyBAND3
구입일		제품번호	
구입처		보증 기간	구입일로부터 1년

제품 서비스 기준

- 보증 기간 내에 제조사의 결함이나 자연 발생적인 고장이 발생했을 때만 무상 서비스를 받을 수 있습니다.
- 명시되지 않은 사항은 공정거래위원회 고시 소비자 분쟁 해결기준에 따릅니다.

소비자 피해 유형

소비자 피해 유형	보증 기간 이내	보증 기간 이후
구입 후 10일 이내에 정상적인 사용 상태에서 발생한 성능, 기능상의 하자로 중요한 수리를 필요로 할 때	교환 또는 환급	유상 수리
구입 후 1개월 이내에 정상적인 사용 상태에서 발생한 성능, 기능상의 하자로 중요한 수리를 요할 때 교환 또는 무상 수리	교환 또는 무상 수리	

보증 기간

제품 구입일자가 확인되지 않을 때는 제조연월일로부터 3개월이 경과한 날로부터 품질 보증 기간을 계산합니다.

- 부품 보유 기간: 3년 이내
- 부품 보증 기간: 구입일로부터 1년(스트랩 제외)

유료 서비스

다음과 같은 상황으로 인해 제품의 내용이 변경되거나 손상되는 경우에는 서비스를 받을 수 없습니다.

- 제품을 임의로 분해한 경우
- 작동을 무단으로 변경한 경우
- 인바디에서 지정한 수리 요원 이외의 사람이 제품을 수리한 경우
- 소비자의 과실로 고장이 난 경우:
  - 사용자의 취급 부주의로 발생한 고장 및 손상(낙하, 침수, 충격, 파손, 무리한 작동 등)
  - 사용 설명서에 기재된 사용 방법과 주의 사항을 지키지 않아 발생한 고장 및 손상
- 그 밖의 경우:
  - 천재지변(화재, 수해, 이상 전원 등)에 의한 고장 발생 시
  - 소모성 부품이 수명을 다하거나 이미 사용한 경우(배터리, 이미 착용한 스트랩)