01 시작화면에서 세 가지 이용 방법

이용자 등록 여부에 따라 메뉴를 선택합니다.

시작화면 / 운동 메뉴 선택 (1)



신규 등록, 등록 이용자 운동, 미등록 바로 운동 중 선택합니다.

신규 이용자 등록



시설 입소자의 이름과 나이, 운동 구분을 입력한 뒤 저장합니다.

등록 이용자 운동



등록된 입소자를 선택하고 저장된 운동 조건을 확인한 뒤 간편하게 시작합니다.

미등록 바로 운동



이용자 등록 없이 일반 / 제한 / 제외 운동 중 선택하여 바로 운동을 준비합니다.

02 일반운동 이용 흐름

운동코스 선택에서 지정운동과 선택운동으로 나뉘며, 설정 후 운동 시작 단계로 이어집니다.

01 일반운동 선택



편마비 등 신체 움직임에 제한이 없는 어르신이 사용하는 운동입니다.

02 키 선택



이용자의 키에 맞는 항목을 선택합니다.

03 운동형태 선택



동시운동은 양팔을 함께, 교차운동은 양팔을 번갈아 움직이는 방식입니다.

04 운동코스 선택



지정운동은 미리 설정된 조건으로, 선택운동은 운동 조건을 직접 정하여 진행합니다.

지정운동 / 미리 설정된 옵션

선택운동 / 조건을 직접 설정

지정운동 옵션 선택



미리 설정된 5가지 운동 옵션 중 이용자에게 맞는 항목을 선택하면, 운동 범위·속도·시간을 개별 설정하지 않고 간편하게 시작할 수 있습니다.

05 운동조건 선택



범위 / 속도 / 시간 설정 항목을 확인합니다.

06 운동범위 선택



이용자에게 맞는 운동 범위를 선택합니다.

07 운동속도 선택



이용자의 상태에 맞는 속도를 선택합니다.

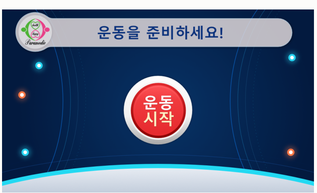
08 운동시간 선택



운동할 시간을 선택합니다.

두 코스 모두 운동 시작으로

09 카운트다운



운동시작 버튼을 누르면 2초의 카운트다운 후 운동이 시작됩니다.

10 운동진행중



운동 중 남은 시간, 운동 횟수, 근력량 및 운동 정보를 확인할 수 있습니다.

11 일시정지



운동을 잠시 멈춘 뒤 다시 계속하거나 종료를 선택할 수 있습니다.

12 운동결과요약



운동을 마친 뒤 운동 횟수와 시간, 범위 등 운동 결과를 확인할 수 있습니다.

카운트다운 단계는 PRJ의 운동 시작 배경을 사용했으며, 숫자는 실제 실행 중 표시됩니다.
일시정지는 필요할 때 사용하는 단계입니다.

03 제한운동 이용 흐름

선택운동으로만 진행하며, 왼쪽과 오른쪽의 운동 범위를 각각 설정합니다.

01 제한운동 선택



한쪽 팔의 움직임에 제한이 있어 좌우 운동 범위를 다르게 설정해야 하는 어르신을 위한 운동입니다.

04 단계부터 계속

02 키 선택



이용자의 키에 맞는 항목을 선택합니다.

03 운동형태 선택



동시운동은 양팔을 함께, 교차운동은 양팔을 번갈아 움직이는 방식입니다.

04 운동조건 선택



왼쪽·오른쪽 운동 범위와 운동 속도·시간을 각각 확인하고 설정할 수 있습니다.

07 단계부터 계속

05 좌우 운동범위 선택



이용자의 상태에 맞춰 왼쪽과 오른쪽 팔의 운동 범위를 각각 선택할 수 있습니다.

06 운동속도 선택



이용자의 상태에 맞는 속도를 선택합니다.

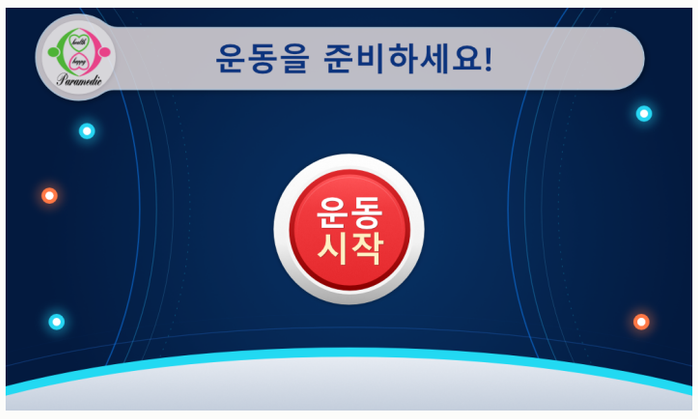
07 운동시간 선택



운동할 시간을 선택합니다.

10 단계부터 계속

08 카운트다운



운동시작 버튼을 누르면 2초의 카운트다운 후 운동이 시작됩니다.

09 운동진행중



운동 중 남은 시간, 운동 횟수, 근력량 및 운동 정보를 확인할 수 있습니다.

10 일시정지



운동을 잠시 멈춘 뒤 다시 계속하거나 종료를 선택할 수 있습니다.

11 운동결과요약



운동을 마친 뒤 운동 횟수와 시간, 범위 등 운동 결과를 확인할 수 있습니다.

카운트다운 단계는 PRJ의 운동 시작 배경을 사용했으며, 숫자는 실제 실행 중 표시됩니다.
일시정지는 필요할 때 사용하는 단계입니다.

04 제외운동 이용 흐름

운동에서 제외할 방향을 먼저 선택하고, 반대쪽 팔의 운동 조건을 설정합니다.

01 제외운동 선택



한쪽 팔을 운동에서 제외하고, 반대쪽 팔로 운동할 수 있습니다.

02 운동 제외 방향 선택



운동에서 제외할 방향을 선택합니다. 오른쪽 제외 시 왼팔로, 왼쪽 제외 시 오른팔로 운동합니다.

03 키 선택



이용자의 키에 맞는 항목을 선택합니다.

04-A 왼쪽 운동조건 선택



오른쪽을 제외한 경우, 운동할 왼쪽 팔의 범위·속도·시간을 설정합니다.

04-B 오른쪽 운동조건 선택



왼쪽을 제외한 경우, 운동할 오른쪽 팔의 범위·속도·시간을 설정합니다.

05 운동범위 선택



운동할 팔의 상태에 맞는 운동 범위를 선택할 수 있습니다.

06 운동속도 선택



이용자의 상태에 맞는 속도를 선택합니다.

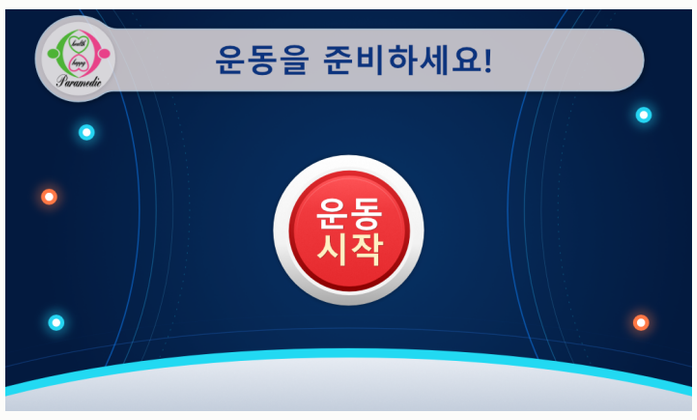
07 운동시간 선택



운동할 시간을 선택합니다.

08 단계부터 계속

08 카운트다운



운동시작 버튼을 누르면 2초의 카운트다운 후 운동이 시작됩니다.

09 운동진행중



운동 중 남은 시간, 운동 횟수, 근력량 및 운동 정보를 확인할 수 있습니다.

10 일시정지



운동을 잠시 멈춘 뒤 다시 계속하거나 종료를 선택할 수 있습니다.

11 단계부터 계속

11 운동결과요약



운동을 마친 뒤 운동 횟수와 시간, 범위 등 운동 결과를 확인할 수 있습니다.

카운트다운 단계는 PRJ의 운동 시작 배경을 사용했으며, 숫자는 실제 실행 중 표시됩니다.
일시정지는 필요할 때 사용하는 단계입니다.