

exoPill

엑소필 간편 사용 설명서



목차를 누르시면 해당 페이지로 넘어갑니다.

- 사용 전 주의사항 **필독!**

- 사용 전 준비사항

제품 및 앱 세팅하기
모바일 앱 연동하기

- 의료기기로 근육 관리 받기

나의 근육 맞춤형 관리
일반 전기자극 모드

- 영상 보며 운동하기

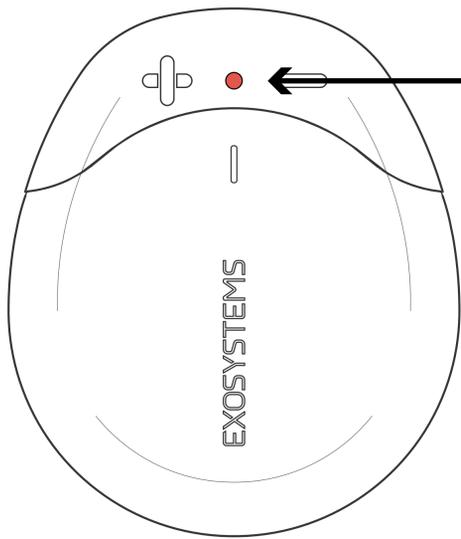
- 나의 데이터 보기

나의 근육 상태
나의 운동 / 기기 사용기록
나의 기기 정보



사용 전 확인해주세요!

1. 모듈이 제대로 작동하고 있는지 LED를 통해 확인해주세요.



앱과 미연결
초록색 불빛 깜빡임



앱과 연결 완료
초록색 불빛



전기자극중
주황색 불빛 깜빡임

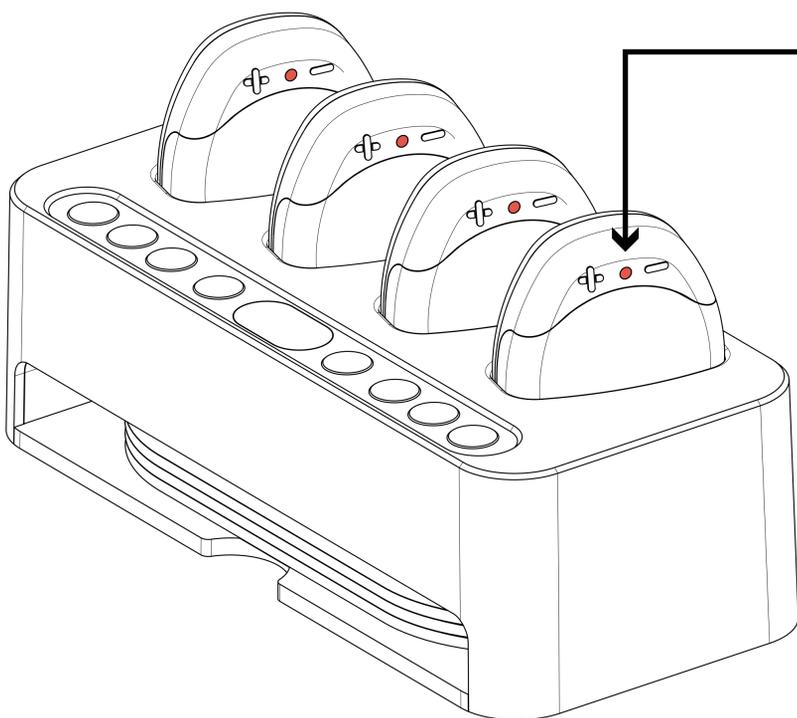


충전 중
빨간색 불빛 깜빡임



충전 완료
빨간색 불빛

2. 모듈이 제대로 충전되고 있는지 LED를 통해 확인해주세요.



빨간색 불빛이 들어온 경우
정상 충전 상태



다른 색 불빛이 들어온 경우
비정상 충전 상태

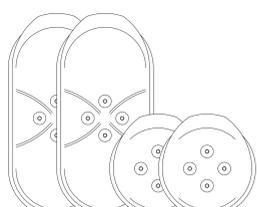
모듈의 LED에 빨간색 외 노란색, 초록색 등 다른 색의 불빛이 들어와 있을 경우에는 충전이 되고 있지 않은 상태입니다. 이러한 경우, 모듈을 크래들에서 꺼낸 후에 빨간 LED가 깜빡이도록 다시 꽂아 주세요.

3. 습식패드 사용 시 주의사항

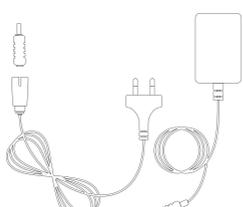
- 습식패드 부착 시 피부 각질, 이물질 등이 있는 경우 접착력이 떨어질 수 있으니 물티슈로 피부를 닦은 후에 사용하세요.
- 습식패드 사용 후, 흐르는 물에 이물질을 닦은 후 필름을 붙여 습식패드가 건조해지지 않도록 보관해주세요.
- 습식 패드는 영구적으로 사용하는 것이 아니라, 교체하여 사용하는 것으로 접착력이 떨어질 경우 정상적인 사용이 되지 않습니다.
- 습식패드의 권장 사용 횟수는 15회 입니다.

사용 전 준비사항

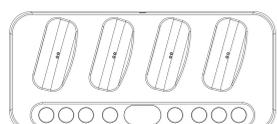
1. 제품 및 앱 세팅하기



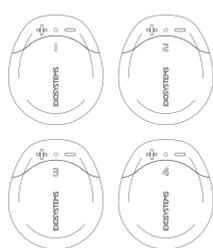
습식패드 L 2ea / S 2ea



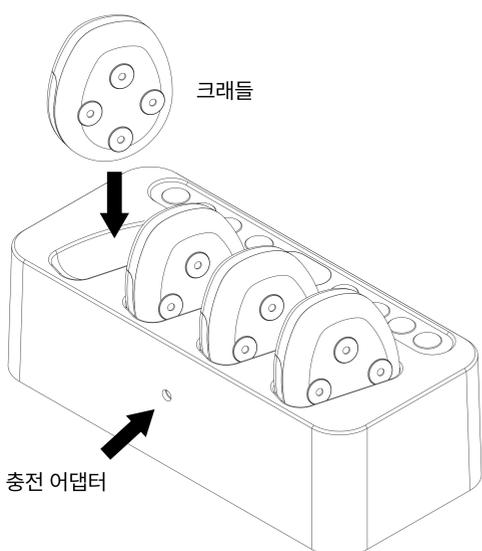
충전 어댑터(전원선/어댑터/플러그)



크래들



모듈 4ea



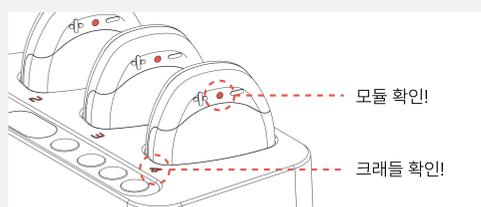
크래들

충전 어댑터

01. 구성품을 확인합니다.

02. 모듈 충전을 위해 모듈을 크래들에 꽂습니다. 동봉된 DC Plug를 충전 어댑터에 꽂고 크래들 뒷면 구멍에 연결합니다.

모듈을 크래들에 꽂은 후, 5초 이내에 모듈과 크래들 숫자의 빨간 LED가 깜빡이는지 확인합니다. 5초 경과 후 깜빡이지 않는다면 모듈을 크래들에서 꺼낸 후 다시 크래들에 꽂아주세요.



배터리가 적을수록 모듈의 LED 표시등에 빨간색 불빛이 빠르게 깜빡이며, 충전이 완료되면 불빛이 계속 점등되어 있습니다. 모듈의 개별 배터리 상태는 앱의 '나의 기기'에서 확인할 수 있습니다.



구글 플레이스토어 링크



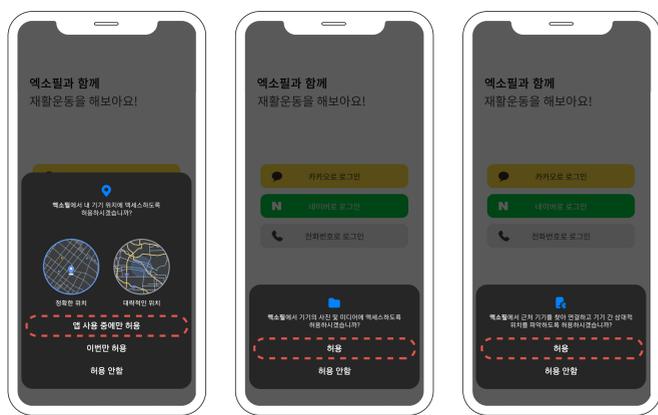
다운로드 QR코드

03. 구글 플레이스토어에서 '엑소필'을 검색하거나 좌측 플레이스토어 아이콘(링크) 선택 또는 QR코드를 인식하여 앱을 다운로드 합니다.

04. 기기와 앱의 연동을 위해 스마트폰의 블루투스를 활성화합니다.

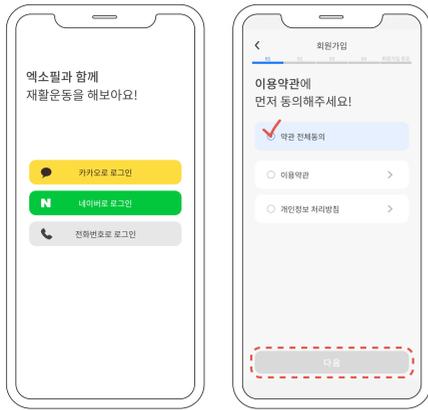
모듈, 크래들, 스마트폰의 거리가 3m 이상인 경우 연결이 불안정할 수 있습니다.

2. 모바일 앱 연동하기



01. 엑소필 앱을 실행한 후, 접근 권한 안내가 나오면 '허용'을 선택합니다.

스마트폰 사양에 따라 내용이 상이할 수 있으니, 주의깊게 읽어주시기 바랍니다. '확인', '허용', '항상허용'을 선택하지 않으면 앱을 사용할 수 없으니 주의해주세요.

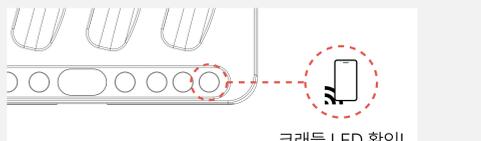


02. 원하는 방식으로 회원가입 한 후, 로그인합니다.



03. 로그인하면 자동으로 주변의 기기를 탐색합니다. 기기 탐색이 완료되면 '연결 하기' 버튼을 선택하여 앱과 기기를 연결합니다.

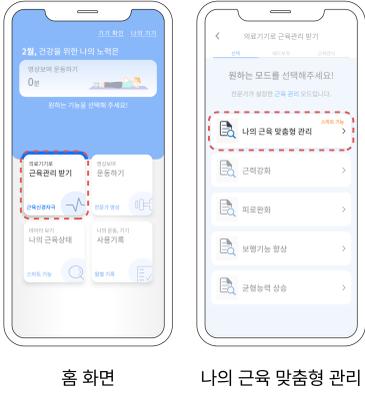
앱과 기기가 연결되지 않은 경우, 크래들의 LED에 빨간 불빛이 깜빡입니다. 앱과 기기가 연결된 경우, 크래들의 LED에 빨간 불빛이 깜빡이지 않고 유지됩니다.



크래들 LED 확인!

의료기기로 근육관리 받기

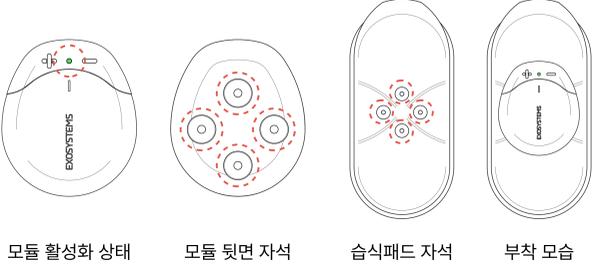
1. 나의 근육 맞춤형 관리



홈 화면

나의 근육 맞춤형 관리

01. 홈 화면에서 '의료기기로 근육관리 받기' 버튼을 누른 후, '나의 근육 맞춤형 관리' 버튼을 선택합니다.



모듈 활성화 상태

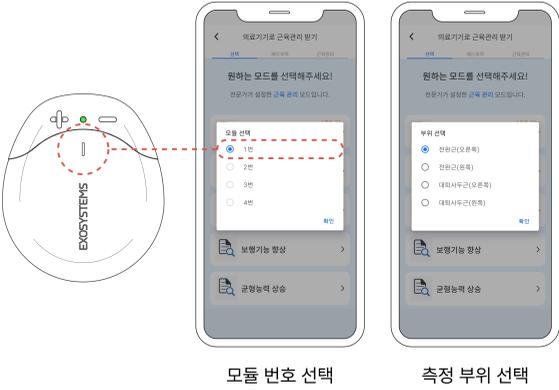
모듈 뒷면 자석

습식패드 자석

부착 모습

02. 크래들에서 모듈을 꺼내어 모듈 LED 표시등에 초록색 불이 들어오는 것을 확인합니다. 모듈 뒷면의 자석과 습식패드의 자석을 맞대어 부착합니다.

모듈과 습식패드의 방향이 올바른지 확인해주세요.



모듈 번호 선택

측정 부위 선택

03. 활성화된 모듈 번호를 확인한 후, 앱에서 확인한 모듈 번호를 선택하고 측정을 원하는 부위를 선택합니다.



04. '확인' 버튼을 누르면 3초 뒤 근육 스캔을 시작합니다. 근육 상태를 측정하는데 1~2분의 시간이 소요됩니다.

근육을 스캔하는 동안 다양한 강도의 전기자극이 발생합니다. 측정 중에는 최대한 편안한 상태를 유지하고 측정하는 신체 부위를 움직이지 않습니다.



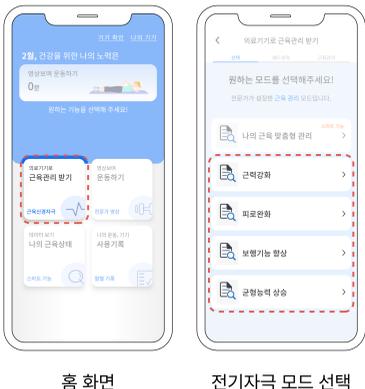
근육 분석 결과

맞춤형 전기 자극

05. 근육 상태 측정이 완료되면 근육 분석 결과 화면이 나옵니다. '나의 근육 맞춤형 관리 시작하기' 버튼을 누르면 측정된 근육 상태에 적합한 맞춤형 전기 자극이 시작됩니다.

하나 이상의 모듈을 연결했을 경우, 모듈을 선택하여 모듈별 전기자극의 세기를 조절할 수 있습니다.

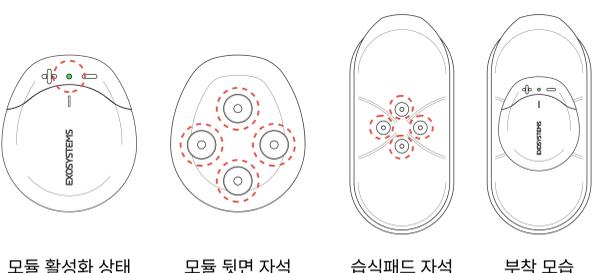
2. 일반 전기자극 모드



홈 화면

전기자극 모드 선택

01. 홈 화면에서 '의료기기로 근육관리 받기' 버튼을 누른 후, 원하는 전기자극 모드를 선택합니다.



모듈 활성화 상태

모듈 뒷면 자석

습식패드 자석

부착 모습

02. 크래들에서 모듈을 꺼내어 모듈 LED 표시등에 초록색 불이 들어오는 것을 확인합니다. 모듈 뒷면의 자석과 습식패드의 자석을 맞대어 부착합니다.

모듈과 습식패드의 방향이 올바른지 확인해주세요.



03. 원하는 신체부위를 선택한 후, 안내에 따라 습식패드를 부착하고 '시작하세요!' 버튼을 눌러 전기자극을 시작합니다.

안내에 따라 모듈의 방향이 올바르게 부착해주세요.

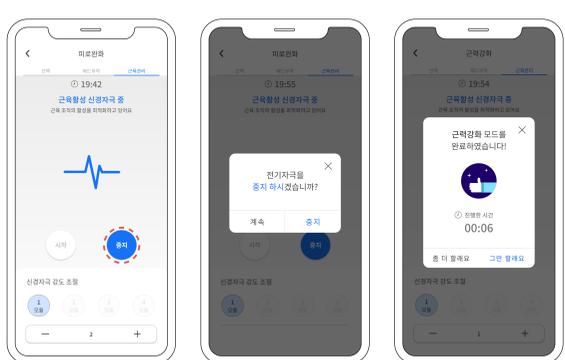


모듈 선택

전기 자극 시작

04. '모듈' 버튼을 선택한 후, 강도를 조절합니다. '시작' 버튼을 눌러 전기자극을 시작합니다.

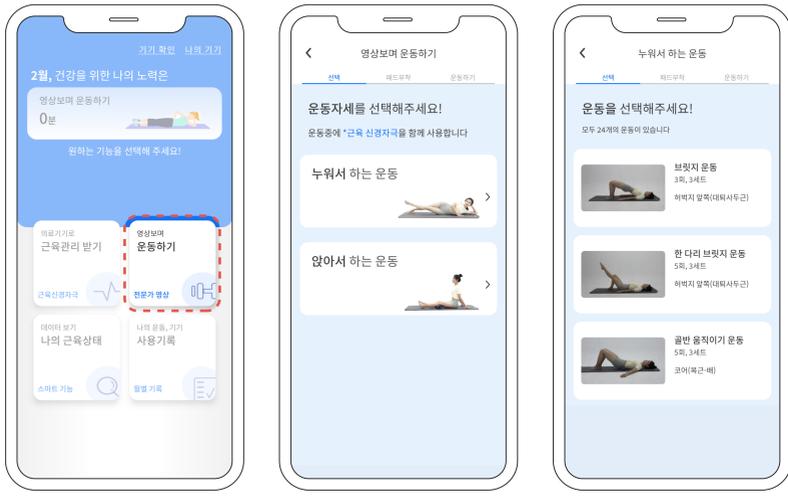
하나 이상의 모듈을 연결했을 경우, 모듈을 선택하여 모듈별 전기자극의 세기를 조절할 수 있습니다.



05. '중지' 버튼을 눌러 전기자극을 일시 정지하거나 종료합니다.

전기자극 모드에 따라 권장 시간이 자동으로 설정됩니다. 종지를 원할 경우 '중지' 버튼을 선택합니다.

영상 보며 운동하기

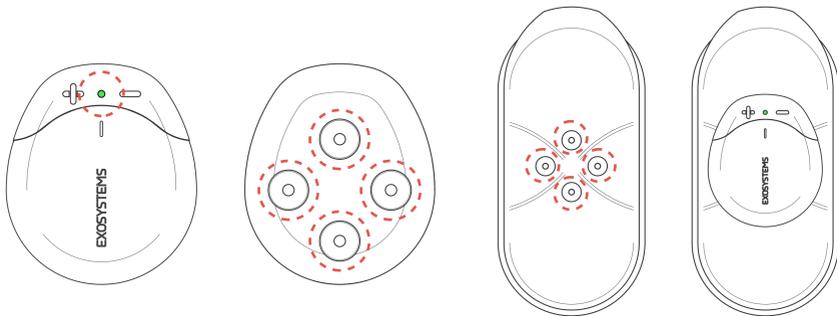


홈 화면

운동 자세 선택

운동 선택

01. 홈 화면에서 '영상보며 운동하기' 버튼을 선택한 후, 원하는 운동 자세와 운동을 선택합니다.



모듈 활성화 상태

모듈 뒷면 자석

습식패드 자석

부착 모습

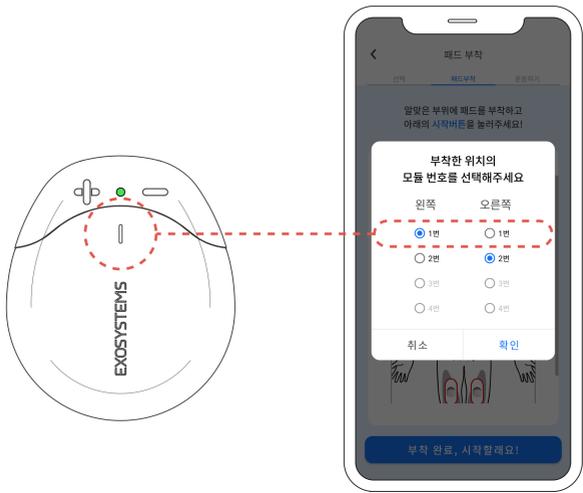
02. 크래들에서 모듈을 꺼내어 모듈 LED 표시등에 초록색 불이 들어오는 것을 확인합니다. 모듈 뒷면의 자석과 습식패드의 자석을 맞대어 부착합니다.

! 모듈과 습식패드의 방향이 올바른지 확인해주세요.

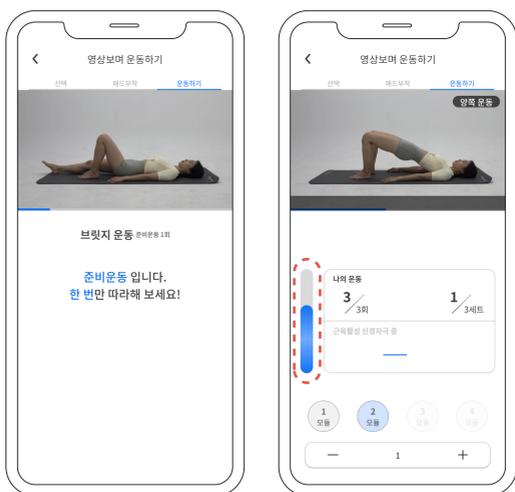


03. 안내에 따라 습식패드를 부착하고 '시작하세요!' 버튼을 눌러 전기자극을 시작합니다.

! 안내에 따라 모듈의 방향이 올바르게 부착해주세요.



04. 왼쪽, 오른쪽 각각 부착한 위치의 모듈 번호에 맞게 앱에서 선택한 후, '확인' 버튼을 누릅니다.

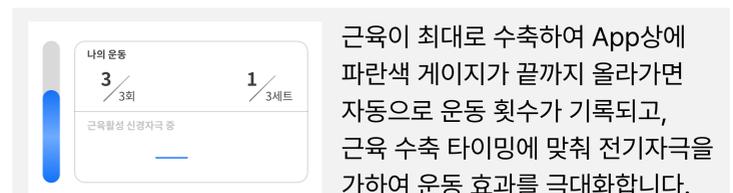


준비운동 영상

본 운동 영상

05. 준비운동 영상이 재생되는 동안 영상을 보며 운동을 따라주세요. 준비운동 영상이 모두 재생되면 본 운동이 시작됩니다.

신체에 부착한 모듈이 운동 중 근육의 힘을 감지하여 근육의 수축 정도에 따라 파란색 게이지가 움직입니다.



근육이 최대로 수축하여 App상에 파란색 게이지가 끝까지 올라가면 자동으로 운동 횟수가 기록되고, 근육 수축 타이밍에 맞춰 전기자극을 가하여 운동 효과를 극대화합니다.

하나 이상의 모듈을 연결했을 경우, 모듈을 선택하여 모듈별 전기자극의 세기를 조절할 수 있습니다.

나의 데이터 보기

1. 나의 근육 상태 보기



01. 홈 화면에서 '데이터 보기 나의 근육상태' 버튼을 선택합니다.



데이터 확인

데이터가 없을 경우

02. 원하는 기간을 선택하여 기간별 누적된 근육 데이터를 확인합니다.
 측정된 근육 데이터가 없을 경우 '측정하기' 버튼을 선택하여 근육 데이터를 측정합니다.

! 근육 데이터는 최소 3개월의 누적된 데이터를 분석하여 나타나는 지표입니다.

2. 나의 운동, 기기 사용기록 보기



01. 홈 화면에서 '나의 운동, 기기 사용기록' 버튼을 선택합니다.



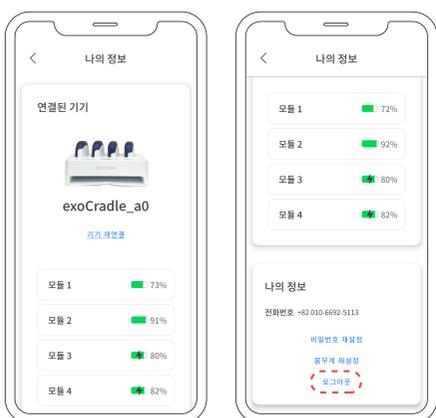
02. 사용 기록을 보기 원하는 날짜를 선택하여 해당 날짜의 운동, 기기 사용 기록을 확인합니다.

파란색 원은 운동기록을,
 주황색 원은 전기자극 사용 기록을 나타냅니다.

2. 나의 운동, 기기 사용기록 보기



01. 홈 화면에서 '나의 기기' 버튼을 선택합니다.



모듈, 배터리 상태 확인

로그아웃

02. 모듈의 연결 상태와 배터리 상태를 확인할 수 있으며, 로그아웃 버튼을 선택하여 로그아웃 할 수 있습니다.