

exoPill

엑소필 퀵가이드

1. 사용 전 준비사항

01. 구글 플레이스토어에서 '엑소필'을 검색하거나 QR코드를 인식하여 앱을 다운로드 합니다.

다운로드 QR코드



02. 구성품을 확인합니다.



습식패드



충전 어댑터



크래들



모듈

03. 모듈을 크래들에 꽂은 후, 동봉된 DC Plug를 충전 어댑터에 꽂고 크래들 후면 구멍에 연결 합니다.



모듈을 크래들에 꽂은 모습



크래들 후면 어댑터 구멍



어댑터 연결 모습

DC Plug

주의

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.

04. 기기와 앱의 연동을 위해 스마트폰의 블루투스를 활성화합니다.

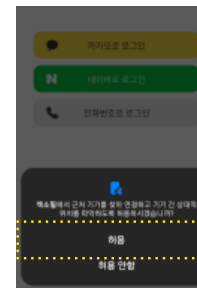
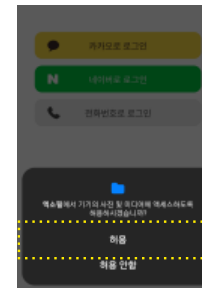


주의

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

2. 모바일 앱 연동

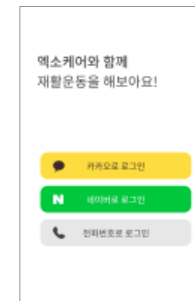
01. 엑소필 앱을 실행한 후, 접근 권한 안내가 나오면 '허용'을 선택합니다.



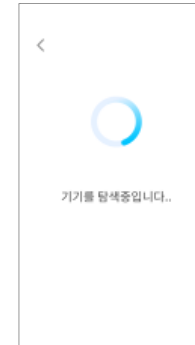
주의

스마트폰 사양에 따라 내용이 상이할 수 있으며, 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 탐색하고, '연결하기' 버튼을 클릭하여 앱과 기기를 연결합니다.



주의

앱과 기기가 연결되지 않은 경우, 크래들의 LED에(위 사진 아이콘) 빨간 불빛이 깜빡이며, 앱과 기기가 연결된 경우, 크래들의 해당 LED에 빨간 불빛이 깜빡이지 않고 유지됩니다.

3. 의료기기로 근육관리 받기 - 나의 근육 맞춤형 관리

01. 홈 화면에서 '의료기기로 근육관리 받기' 버튼을 클릭한 후, '나의 근육 맞춤형 관리' 버튼을 클릭합니다.



02. 크래들에서 모듈을 꺼내어 모듈을 활성화하고, 모듈 뒷면의 자석과 습식패드드의 자석을 맞대어 부착합니다.



모듈 활성화 상태



모듈 뒷면



습식패드



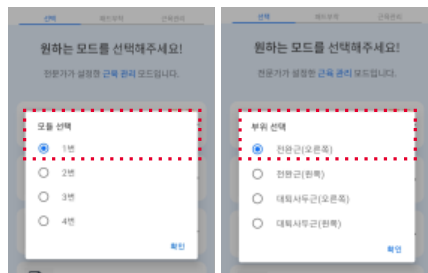
부착 모습

주의

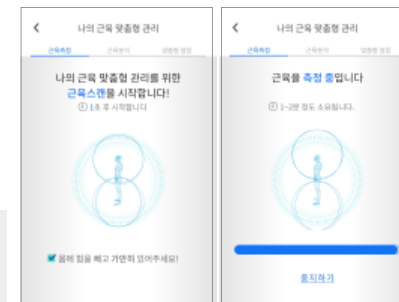
모듈을 크래들에서 꺼내어 모듈의 LED에 초록색 불빛이 들어오면 모듈이 활성화된 것입니다. 불빛이 들어오지 않을 경우, 모듈을 크래들에 넣어 모듈에 빨간 불빛이 깜빡인 후에 다시 꺼내주세요.

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

모듈 번호



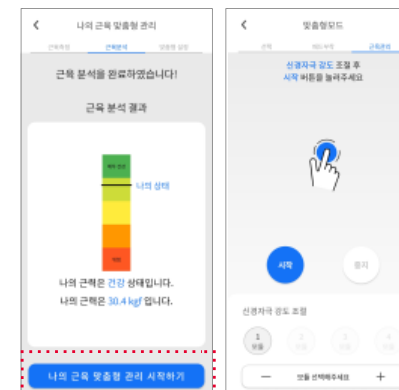
04. '확인' 버튼을 누르면 3초 뒤 근육 스캔을 시작하며, 근육 상태를 측정하는데 1~2분의 시간이 소요됩니다.



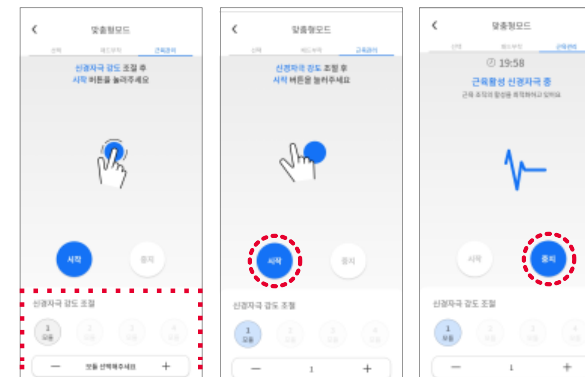
주의

근육을 스캔하는 동안 다양한 강도의 전기자극이 발생합니다.

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



06. '모듈' 버튼을 선택한 후, 강도를 조절하고 '시작' 버튼을 눌러 전기자극을 시작합니다.



주의

전기자극 모드에 따라 권장 시간이 자동으로 설정되며, 중지를 원할 경우 '중지' 버튼을 클릭합니다.

4. 의료기기로 근육관리 받기 - 일반 모드

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



02. 크래들에서 모듈을 꺼내어 모듈을 활성화하고, 모듈 뒷면의 자석과 습식패드의 자석을 맞대어 부착합니다.



모듈 활성화 상태



모듈 뒷면



습식패드



부착 모습

주의

모듈을 크래들에서 꺼내어 모듈의 LED에 초록색 불빛이 들어오면 모듈이 활성화된 것입니다. 불빛이 들어오지 않을 경우, 모듈을 크래들에 넣어 모듈에 빨간 불빛이 깜빡인 후에 다시 꺼내주세요.

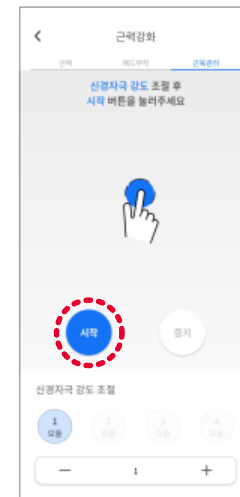
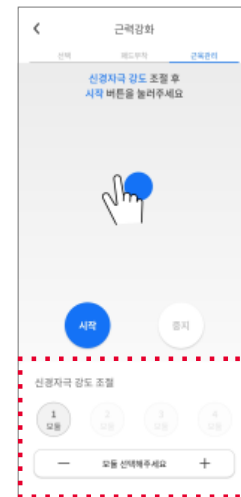
03. 원하는 신체부위를 선택한 후, 안내에 따라 습식패드를 부착하고 '시작할래요' 버튼을 클릭하여 전기자극을 시작합니다.



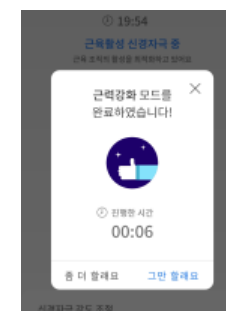
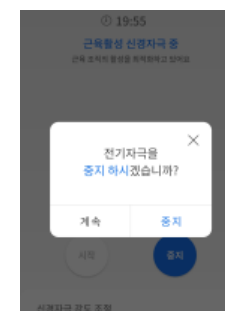
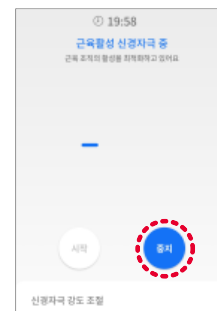
주의

안내에 따라 모듈의 방향이 올바르게 부착해주세요.

04. '모듈' 버튼을 선택한 후, '+', '-' 버튼을 눌러 모듈별 전기자극 강도를 조절하고 '시작' 버튼을 눌러 전기자극을 시작합니다.



05. '중지' 버튼을 클릭하여 전기자극을 일시 정지하거나 종료합니다.



주의

전기자극 모드별 전기자극 권장 시간이 자동으로 설정됩니다.

5. 영상보며 운동하기

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



02. 크래들에서 모듈을 꺼내어 모듈을 활성화하고, 모듈 뒷면의 자석과 습식패드드의 자석을 맞대어 부착합니다.



모듈 활성화 상태



모듈 뒷면



습식패드



부착 모습

주의

모듈을 크래들에서 꺼내어 모듈의 LED에 초록색 불빛이 들어오면 모듈이 활성화된 것입니다. 불빛이 들어오지 않을 경우, 모듈을 크래들에 넣어 모듈에 빨간 불빛이 깜빡인 후에 다시 꺼내주세요.

03. 안내에 따라 해당 신체 부위에 습식패드드를 부착하고 '시작할래요!' 버튼을 클릭하여 운동을 시작합니다.

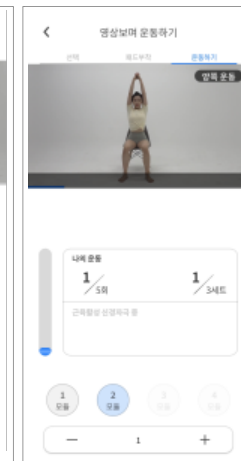
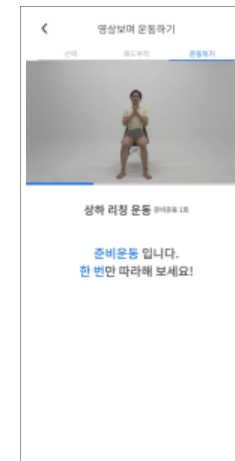


04. 왼쪽, 오른쪽 각각 부착한 위치의 모듈 번호에 맞게 앱에서 선택한 후, '확인' 버튼을 클릭합니다.

모듈 번호



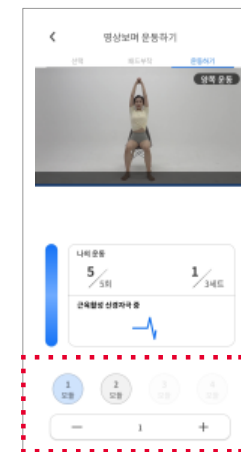
05. 준비운동 영상이 재생되는 동안 영상을 보며 운동을 따라해주세요. 준비운동 영상이 모두 재생되면 본 운동이 시작됩니다.



06. 영상에 따라 운동을 하면 운동 횟수가 카운트되며 '모듈' 버튼을 클릭하고 '+', '-' 버튼으로 모듈별 전기자극 강도를 조절할 수 있습니다.

주의

모듈이 운동 중 근육의 힘을 감지하여 자동으로 운동 횟수를 카운트하고, 근육이 최대로 수축할 때에 맞춰 전기자극을 주어 운동의 효과를 극대화합니다.



6. 데이터 보기 나의 근육상태

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



02. 원하는 기간을 선택하여 기간별 누적된 근육 데이터를 확인합니다.

안내

근육 데이터는 최소 3개월의 누적된 데이터를 분석하여 나타나는 지표입니다.



03. 측정된 근육 데이터가 없을 경우 '측정하기' 버튼을 클릭하여 근육 데이터를 측정합니다.



7. 나의 운동, 기기 사용기록

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



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



8. 나의 기기 정보

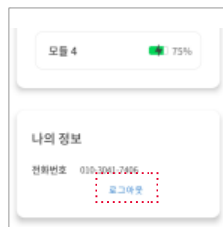
01. 홈 화면에서 '나의 기기' 버튼을 클릭합니다.



02. 모듈의 연결 상태와 배터리 상태를 확인할 수 있습니다.



03. '로그아웃' 버튼을 클릭하여 로그아웃할 수 있습니다.



9. 충전 방법

01. 모듈을 크래들에 꽂은 후, 동봉된 DC Plug를 충전 어댑터에 꽂고 크래들 후면 구멍에 연결 합니다.



크래들 후면 어댑터 연결 부분



충전 어댑터 연결 모습

02. 모듈을 크래들에 꽂고 모듈의 LED와 크래들의 숫자LED에 빨간 불빛이 깜빡이는지 확인합니다. 배터리가 적을수록 빠르게 깜빡이며, 충전이 완료되면 빨간 불빛이 깜빡이지 않고 계속 유지됩니다.

주의

모듈의 LED에 노란 불빛이 들어와 있거나 깜빡일 경우, 모듈을 크래들에서 꺼낸 후, 다시 크래들에 꽂은 후에 빨간 LED가 깜빡이는지 확인해주세요.



10. 주의사항

1. 습식패드 부착 시 피부 각질, 이물질 등으로 인해 접착력이 떨어질 수 있으니 물티슈로 피부를 닦은 후에 사용하거나 동봉된 스프레이를 부착 부위에 분사한 후에 사용해주세요.
2. 습식패드 사용 후, 동봉된 스프레이를 습식패드 부착면에 분사하고 필름을 붙여 습식패드가 건조해지지 않도록 보관해주세요.
3. 습식패드에 이물질 등으로 인해 접착력이 떨어졌을 경우, 흐르는 물에 닦은 후에 사용해주세요.
4. 사용 중 연결이 계속해서 끊어지거나 오류가 생겼을 경우에는 앱과 기기를 재부팅한 후에 재연결해주세요.
5. 스마트폰과 크래들, 모듈 간의 거리가 3M 이상일 경우 블루투스 연결이 끊길 수 있으니 가까이에서 두고 사용해주세요.