



Stability & Mobility

# BODY STAMO


## 앱 사용가이드

v 3.0

# 로그인

01 이메일 아이디와 비밀번호를 입력하여 로그인합니다.

9:41 Mon Jun 22 100%



01

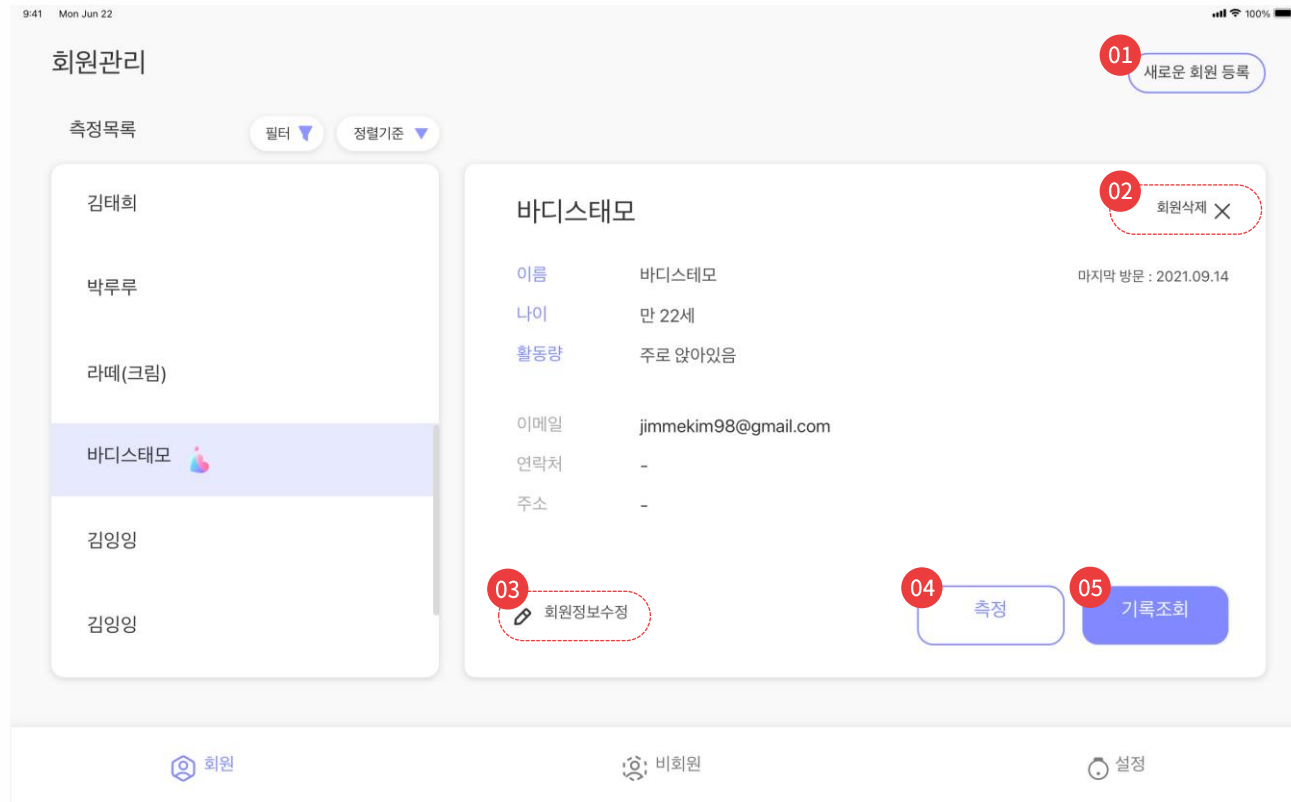
  
  
  

계정이 없으신가요? [회원가입](#)

[아이디 / 비밀번호 찾기](#)

# 회원

- 01 오른쪽 상단 새로운 회원 등록 버튼을 눌러 신규 회원 정보를 입력하여 등록합니다.
- 02 선택된 회원 정보를 삭제할 수 있습니다. 회원 삭제를 누르면 해당 회원의 정보와 측정기록이 모두 삭제됩니다.
- 03 회원 등록 시 입력한 회원 정보를 수정할 수 있습니다.
- 04 측정을 진행할 수 있습니다.
- 05 회원의 측정 기록을 조회할 수 있습니다.



9:41 Mon Jun 22

## 비회원관리

측정목록 측정날짜 ▼

2021-09-15	15:4:49
2021-09-15	15:14:49
2021-09-15	15:14:49
2021-09-15 유연성을 기르고 싶어함	15:14:49
2021-09-15 왼쪽 발목 유의	15:14:49
2021-09-15	15:14:49

측정일자 2021.09.14

### 측정한 프로그램

손목가동성
어깨 굴곡 - 신전
어깨외전
어깨회전
호흡 균형

전굴-후굴
측굴
원레그브릿지
고관절신전
하지직거상

발목 가동성
한발서기
사이드킥

기록삭제 ✕

03 회원 정보 메모

04 회원으로 이동

05 기록조회

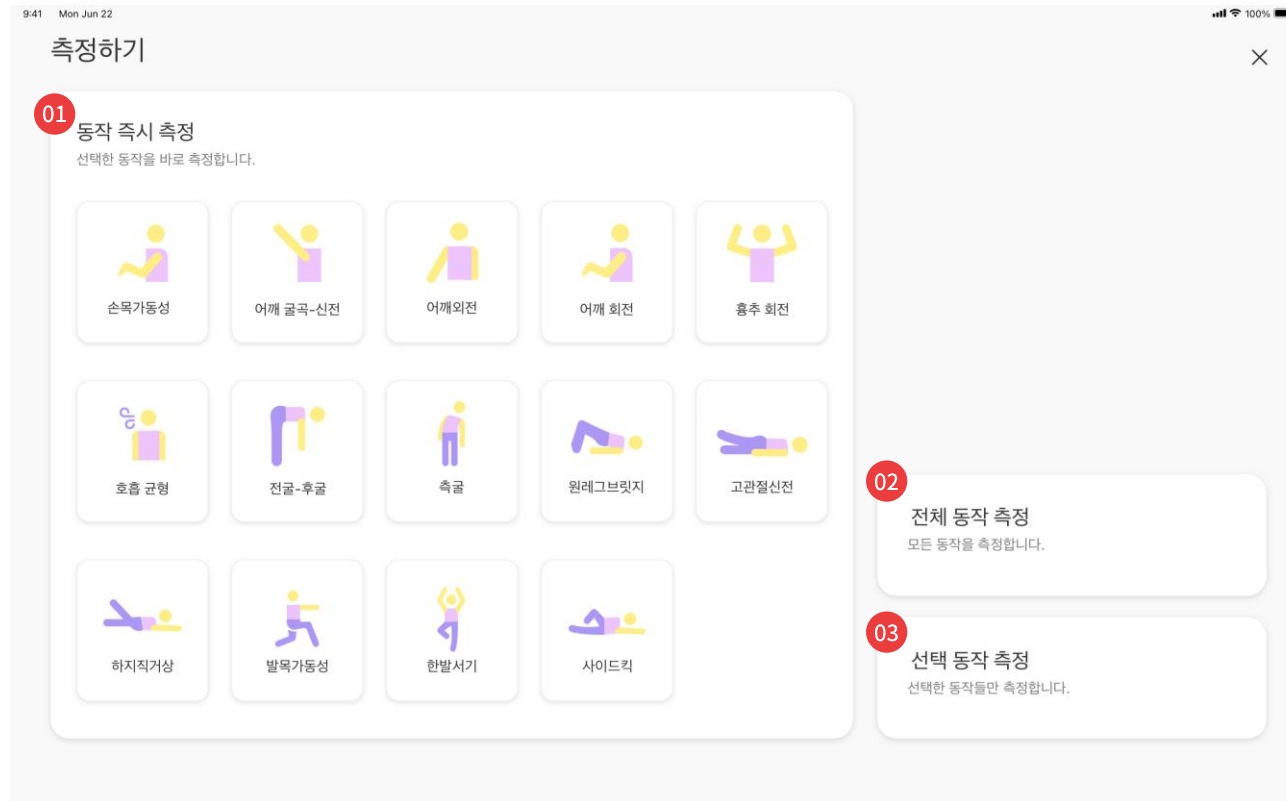
회원 비회원 설정

## 비회원

- 01 측정 버튼을 눌러 비회원 측정을 진행할 수 있습니다.
- 02 선택된 비회원 측정 기록을 삭제할 수 있습니다.
- 03 해당 측정에 대한 간단한 메모를 입력할 수 있습니다.
- 04 선택된 비회원 측정 기록을 회원의 기록으로 이동합니다. 기록 이동은 이미 등록된 회원에게만 이동할 수 있습니다.
- 05 선택된 비회원 측정 기록을 조회할 수 있습니다.

## 측정

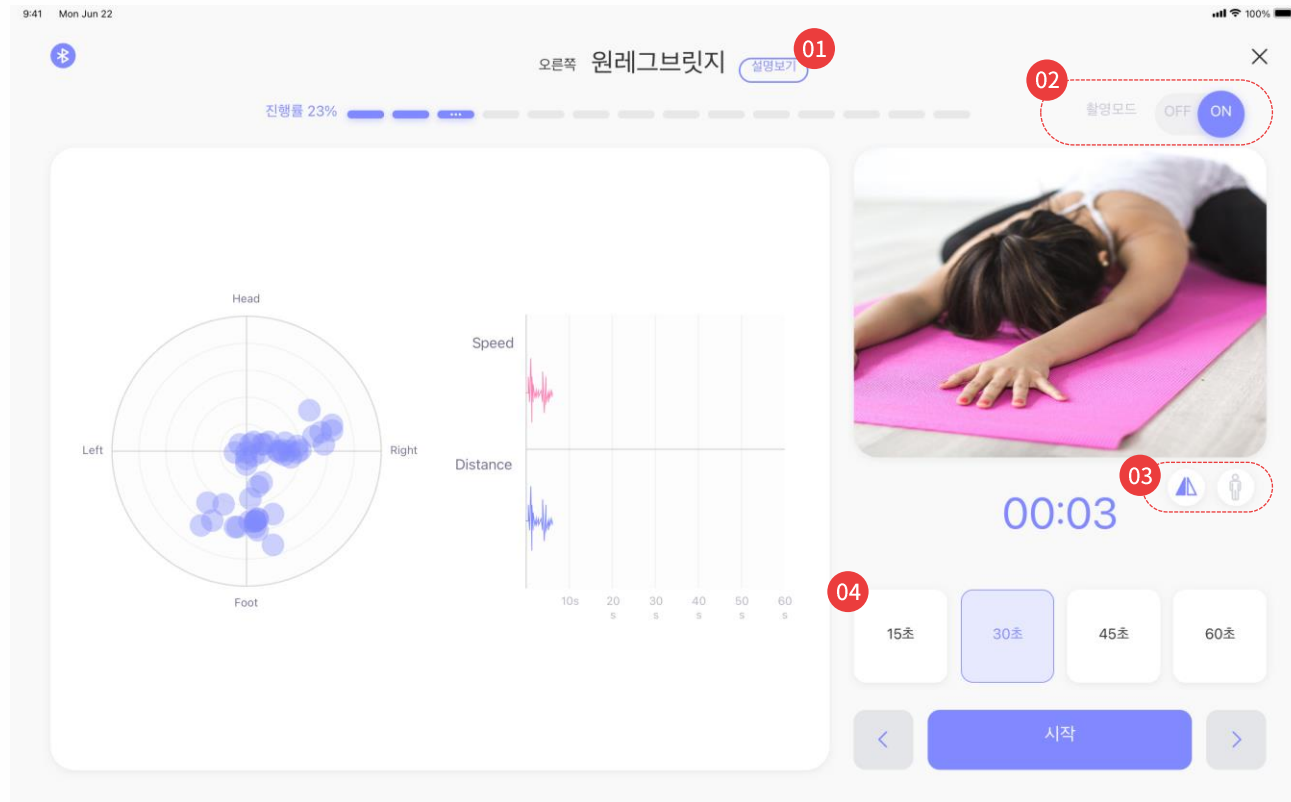
- 01 동작 아이콘을 클릭해 동작을 즉시 측정할 수 있습니다.  
해당 측정 기록은 저장되지 않습니다.
- 02 모든 동작을 순서대로 측정합니다.  
측정 동작 수는 총 14개 입니다.
- 03 일부 동작을 선택하여 측정합니다.  
측정 순서를 변경할 수 있습니다.





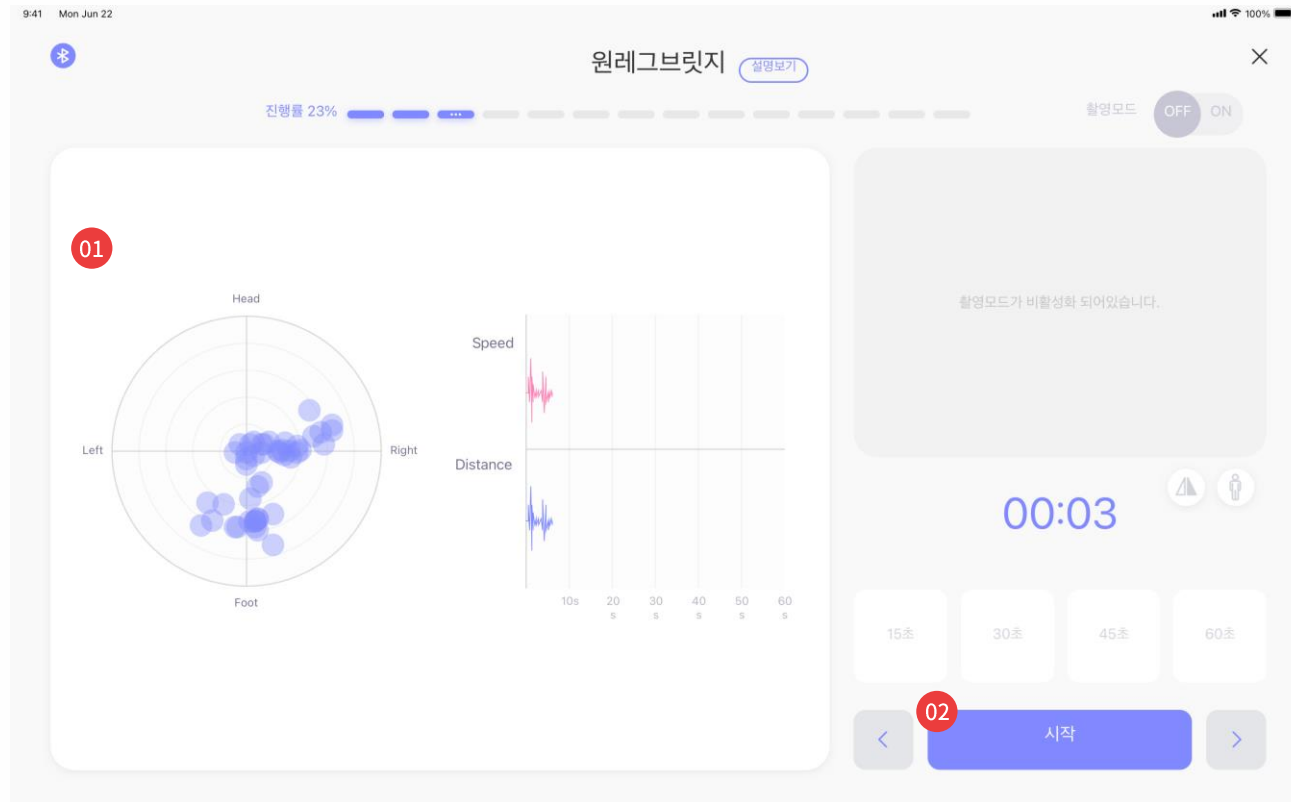
## 선택 측정

- 01 측정할 동작을 선택할 수 있습니다.
- 02 선택측정을 취소하고 이전 화면(측정 선택)으로 돌아갑니다.
- 03 선택된 프로그램을 확인할 수 있습니다.
- 04 해당 영역을 길게 눌러 순서를 변경할 수 있습니다.
- 05 해당 동작을 선택된 목록에서 삭제할 수 있습니다.



## 측정 화면

- 01 측정 방법에 대한 자세한 설명을 확인할 수 있습니다.
- 02 촬영모드를 on/off 할 수 있습니다.  
촬영모드를 off 해도 화면 구성이 변하지 않습니다.
- 03 촬영 가이드를 on/off 하거나 좌우반전 할 수 있습니다.
- 04 측정할 시간을 선택할 수 있습니다.

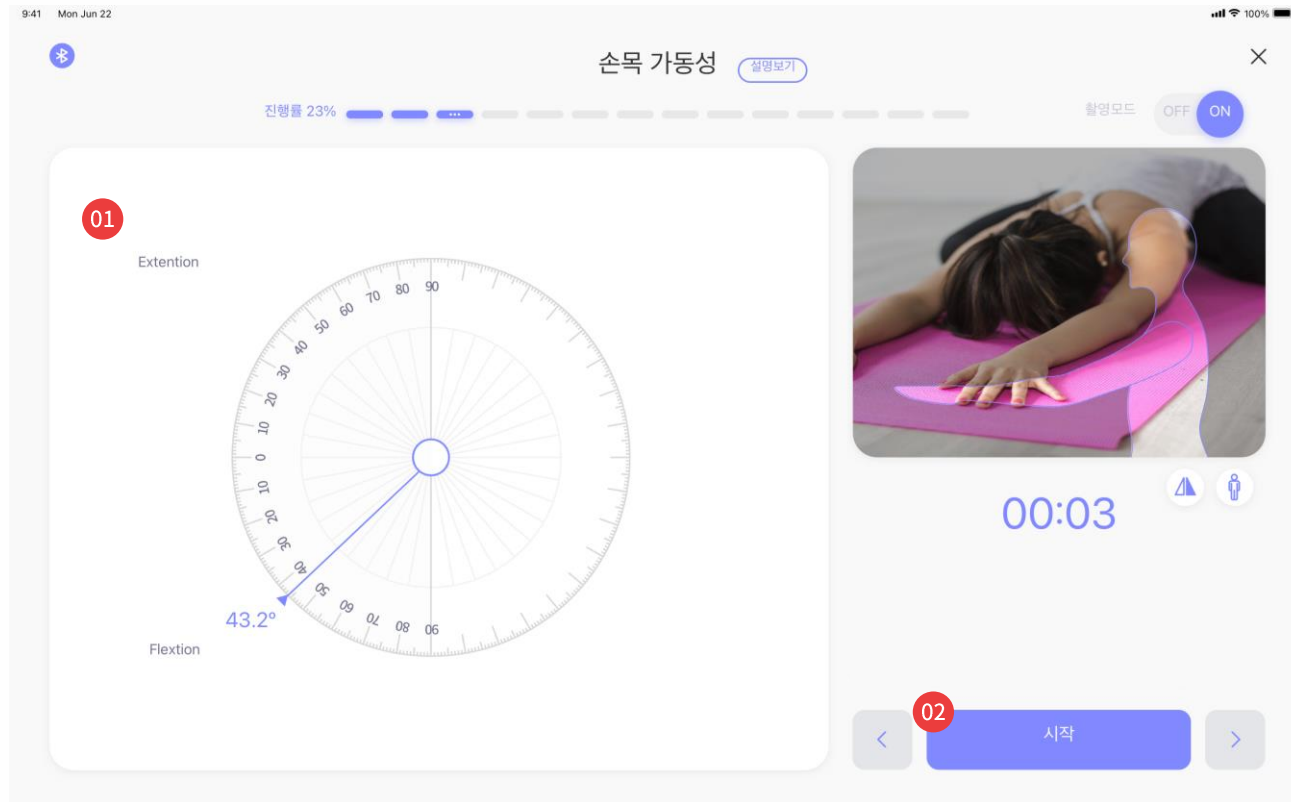


## 안정성 검사

- 한발서기, 사이드킥, 원레그브릿지

- 01 안정성은 기준점으로부터의 움직임을 세 가지 그래프로 나타냅니다.
  - 과녁의 중앙에서 멀어질수록 안정성이 떨어집니다.
  - SPEED 그래프는 움직임의 속도를 나타냅니다.  
갑작스럽게 큰 움직임이 발생하면 SPEED 그래프가 크게 움직입니다.
  - DISTANCE 그래프는 원점에서 떨어진 거리를 나타냅니다.  
기준 자세에서 멀어지는 만큼 그래프가 위로 움직입니다.
- 02 측정할 자세를 잡고 시작 버튼을 눌러 측정을 시작합니다.





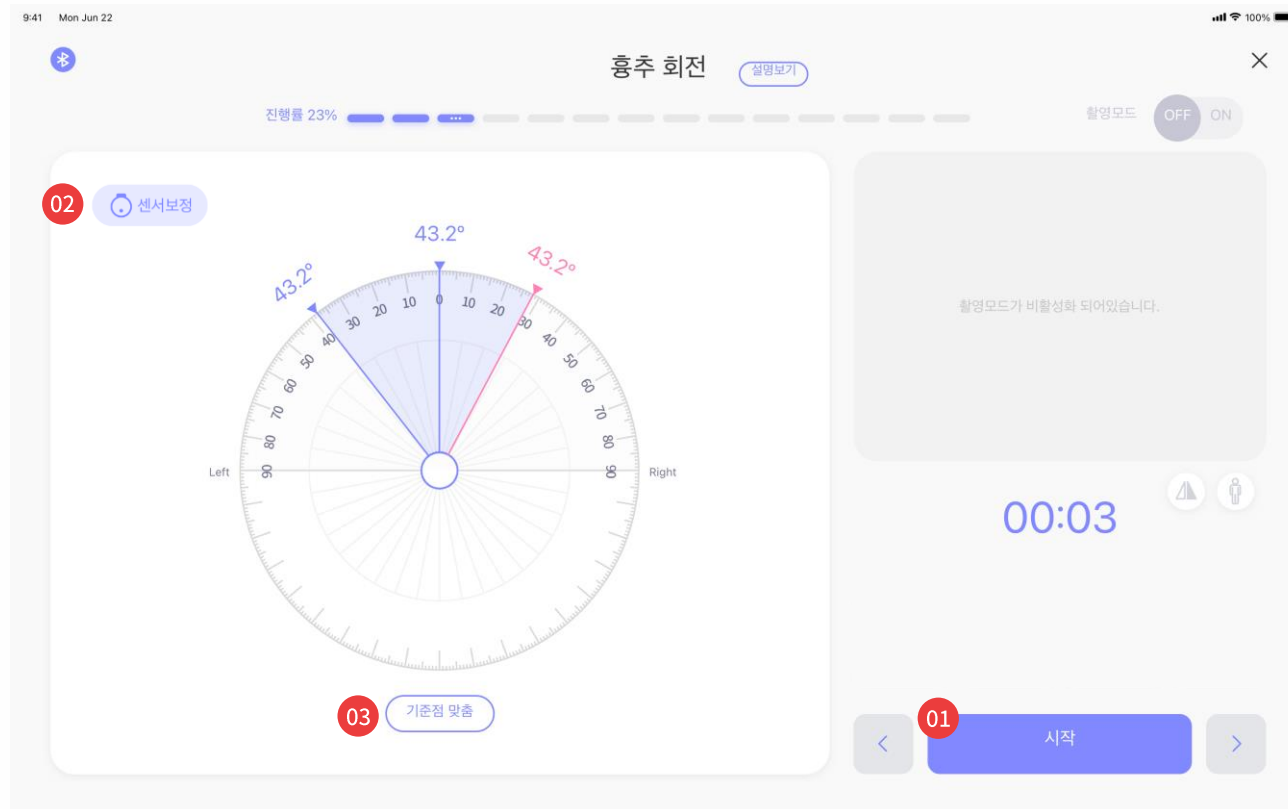
## 가동성 검사

- 손목 가동성, 어깨 굴곡-신전, 어깨 외전, 어깨 회전, 흉추 회전, 전굴-후굴, 측굴, 고관절신전, 하지직거상, 발목가동성

- 01 가동성은 각도기로 나타냅니다.  
현재 각도는 파란 선으로, 최고 각도는 빨간 선으로 표시합니다.
- 02 측정 준비 자세에서 시작 버튼을 누릅니다.  
측정이 완료되면 정지 버튼을 누릅니다.

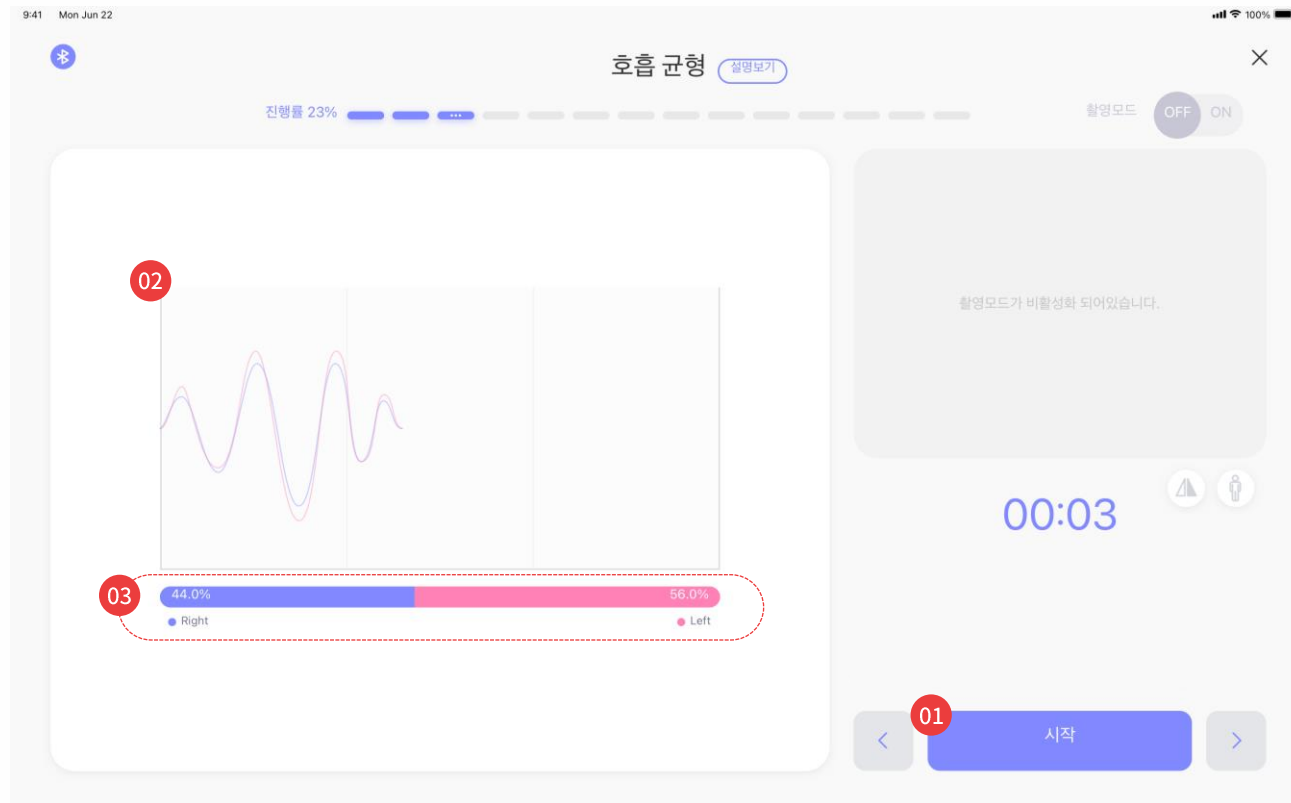
## 흉추 회전

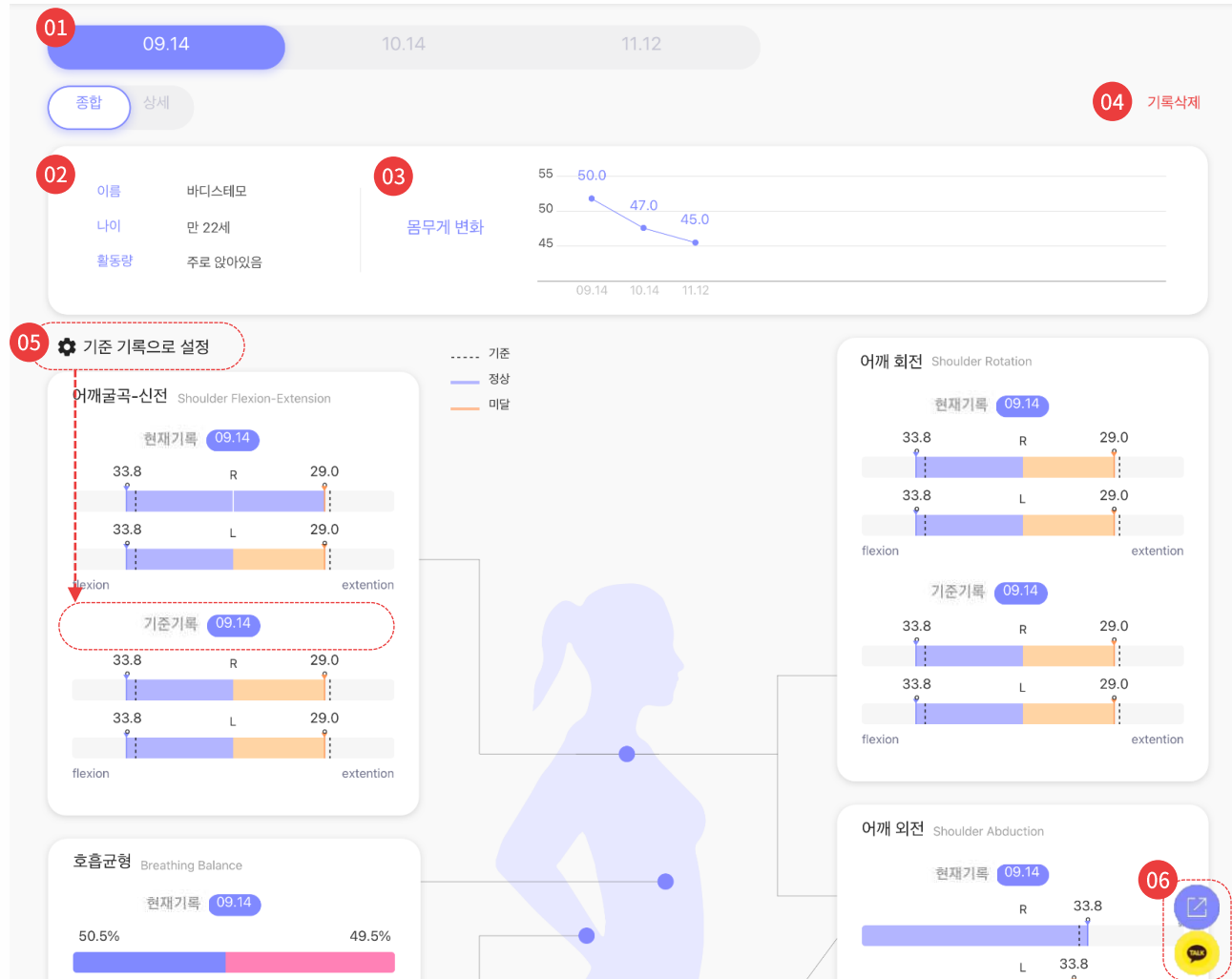
- 01 정확한 측정을 위해 측정 시작 전 센서보정이 필요합니다.
- 02 책상이나 바닥 등 평평한 곳에 놓아두고 센서보정 버튼을 누릅니다.  
보정이 완료될 때까지 기다려주세요.
- 03 기준점 맞춤 버튼을 누르면 현재 자세를 0°로 설정합니다.  
한쪽 회전 후 중앙으로 돌아왔을 때, 민감도나 외부 요인으로 인해 기준이 기준이 0°가 아닐 경우가 생깁니다. 이 때 기준점 맞춤을 사용합니다.



## 호흡 균형

- 01 시작 버튼을 누르면 90초 동안 호흡 균형을 측정합니다.
- 02 측정 중 좌우 호흡 시 움직임을 그래프로 확인할 수 있습니다.
- 03 측정 중 좌우 호흡 시 움직임을 비율을 실시간으로 확인할 수 있습니다.





## 종합 기록

- 01 기록을 확인하고자 하는 날짜를 선택합니다.  
기준 기록과 선택된 날짜의 기록(현재기록)을 비교할 수 있습니다.
- 02 회원의 기본정보를 확인할 수 있습니다.
- 03 전체측정 시 몸무게를 입력하면 몸무게 변화를 그래프로 확인할 수 있습니다.
- 04 해당 날짜의 기록을 삭제합니다.
- 05 해당 날짜의 기록을 기준 기록으로 설정합니다.  
기준기록으로 설정은 모든 날짜의 기록에 반영됩니다.
- 06 기록을 이메일 또는 카카오톡으로 내보낼 수 있습니다.

## Stability

과녁의 중앙에서 멀어질수록 안정성이 떨어집니다.

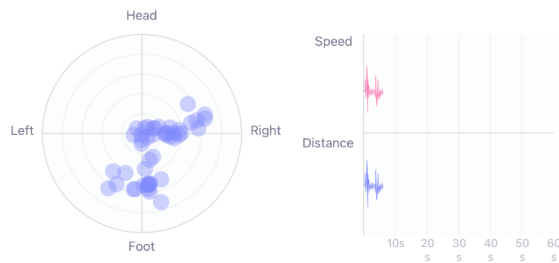
speed : 움직임의 속도를 나타냅니다. 갑작스럽게 큰 움직임이 발생하면 그래프가 크게 움직입니다.

distance : 원점에서 떨어진 거리를 나타냅니다. 기준 자세에서 멀어지는 만큼 그래프가 위로 움직입니다.

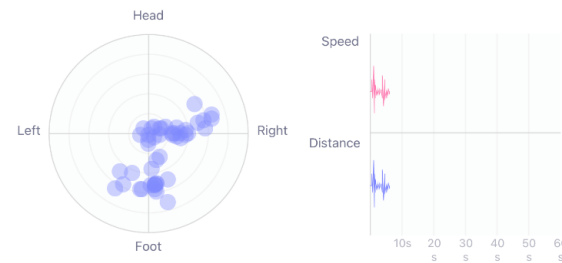
### 한발서기

01

왼쪽 ▶



오른쪽 ▶



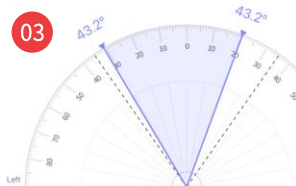
### 발목 가동성

02



발목 가동성 기준각도는 35°입니다.  
References : 10cm 이하의 헬스도형 부상을 줄이기(Gabbe et al 2004), 35도 이하면 4  
손상 2.9배 증가, 경골 파열골절증가, 아킬레스건 손상 증가(Pope et al 1998)

왼쪽 ▶

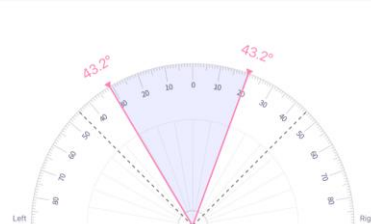


03

종추 회전 ▶



종추 가동성의 기준각도는 45°입니다.

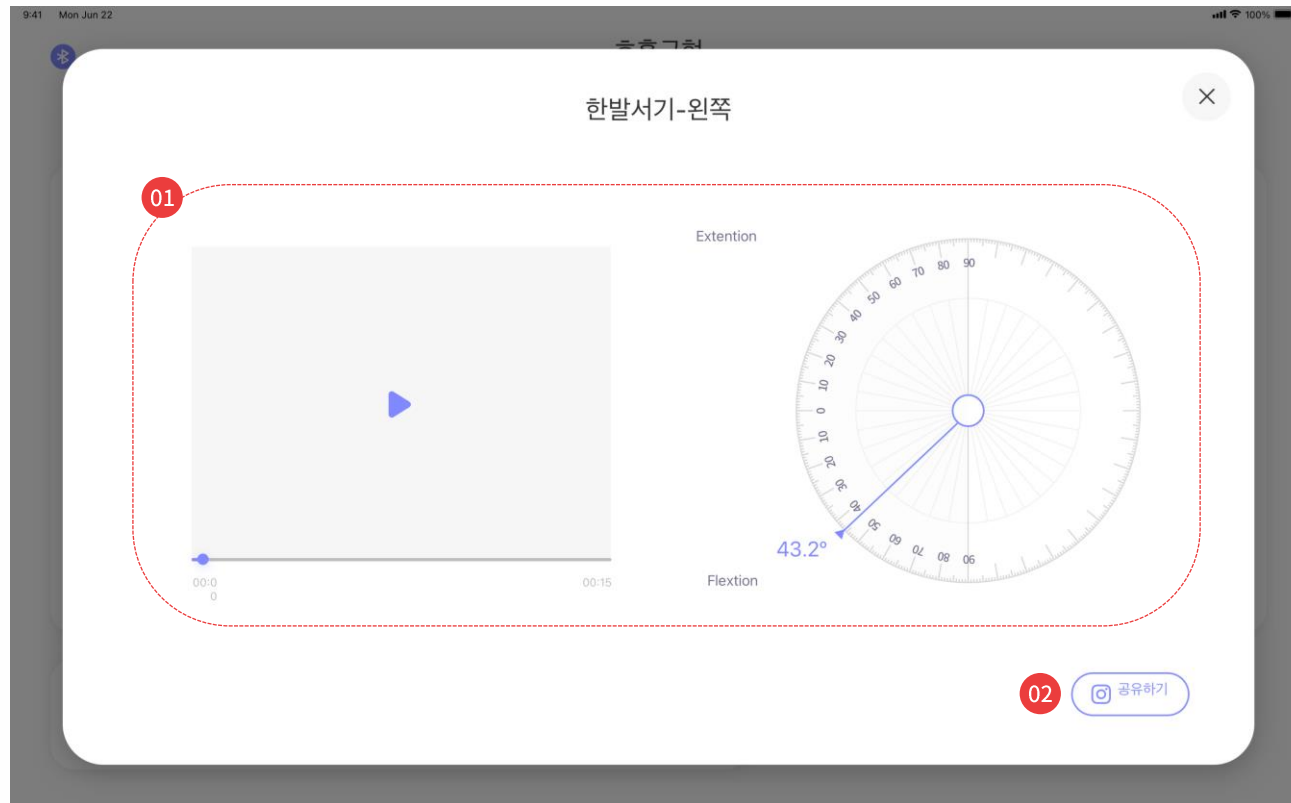


## 상세 기록

- 01 측정된 기록의 영상을 재생할 수 있습니다.  
촬영모드로 측정하지 않은 경우, 측정 그래프를 재생합니다.
- 02 기준 각도와 reference 설명입니다.
- 03 기준각도 이상인 경우 파란색으로 표시됩니다.  
기준각도 미만인 경우 붉은색으로 표시됩니다.

## 측정 다시 보기

- 01 측정한 기록의 영상을 재생할 수 있습니다.  
촬영모드로 측정하지 않은 경우 측정 그래프를 재생합니다.
- 02 공유하기 버튼을 눌러 측정영상을 태블릿에 저장하거나 SNS로 공유할 수 있습니다.  
SNS 공유를 위해서는 해당 어플리케이션이 태블릿에 설치되어 있어야 합니다.



## Overall Evaluation

### 01 종합의견

운동능력이 부족한 상태입니다. 운동하세요 운동! 운동능력이 부족한 상태입니다. 운동하세요 운동! 운동능력이 부족한 상태입니다. 운동하세요 운동! 운동능력이 부족한 상태입니다. 운동하세요 운동! 운동능력이 부족한 상태입니다. 운동하세요 운동!

## Exercise Prescription

### 02



균형잡기 운동

12회

3set



고관절내회전(하)

12회

3set



가슴 어깨 스트레칭

10회

3set

### 03 수정

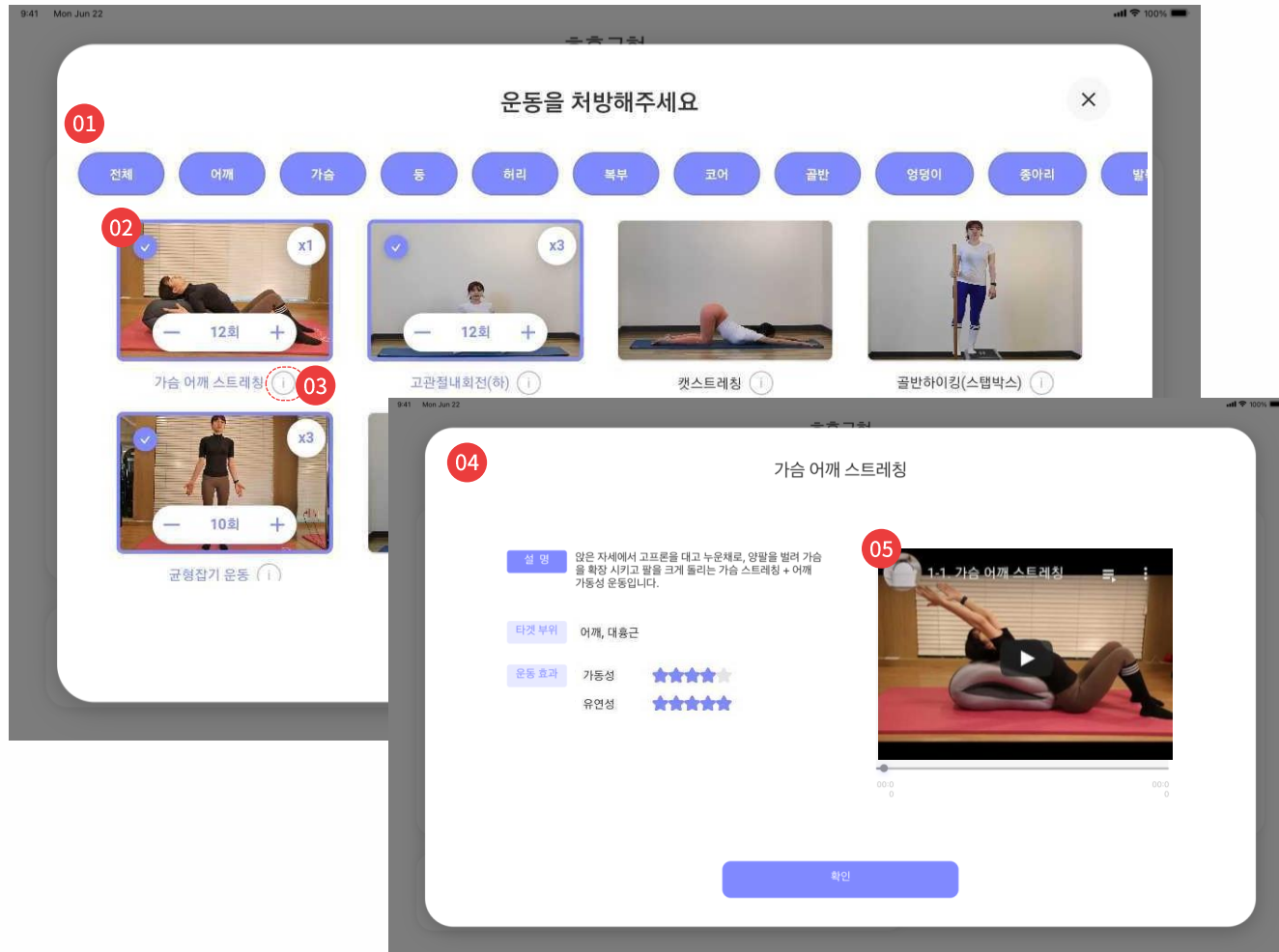
### 04



운동 처방하기

# 운동 처방

- 01 측정된 정보를 바탕으로 종합 의견을 간단하게 입력할 수 있습니다.
- 02 처방된 운동 동작을 확인할 수 있습니다.
- 03 처방된 운동 동작의 순서를 변경하거나 삭제할 수 있습니다.
- 04 처방할 운동 동작을 추가할 수 있습니다.



## 운동 처방

- 01 운동 카테고리를 선택할 수 있습니다.
- 02 처방할 운동을 선택하고 세트, 횟수를 조정할 수 있습니다.
- 03 운동의 상세한 정보와 운동 영상을 확인할 수 있습니다.
- 04 해당 운동에 대한 상세한 정보를 확인할 수 있습니다.
- 05 해당 운동 영상을 재생할 수 있습니다.