

헬스 백과사전

정인호

Index

1. 개발 동기
2. 사용 기술
3. 화면 구성
4. 질의 응답



개발 동기



최근 헬스에 대한 사람들이 관심이 증가하면서 헬스에 대한 많은 정보가 필요 할 거 같다는 생각이 들어 제작

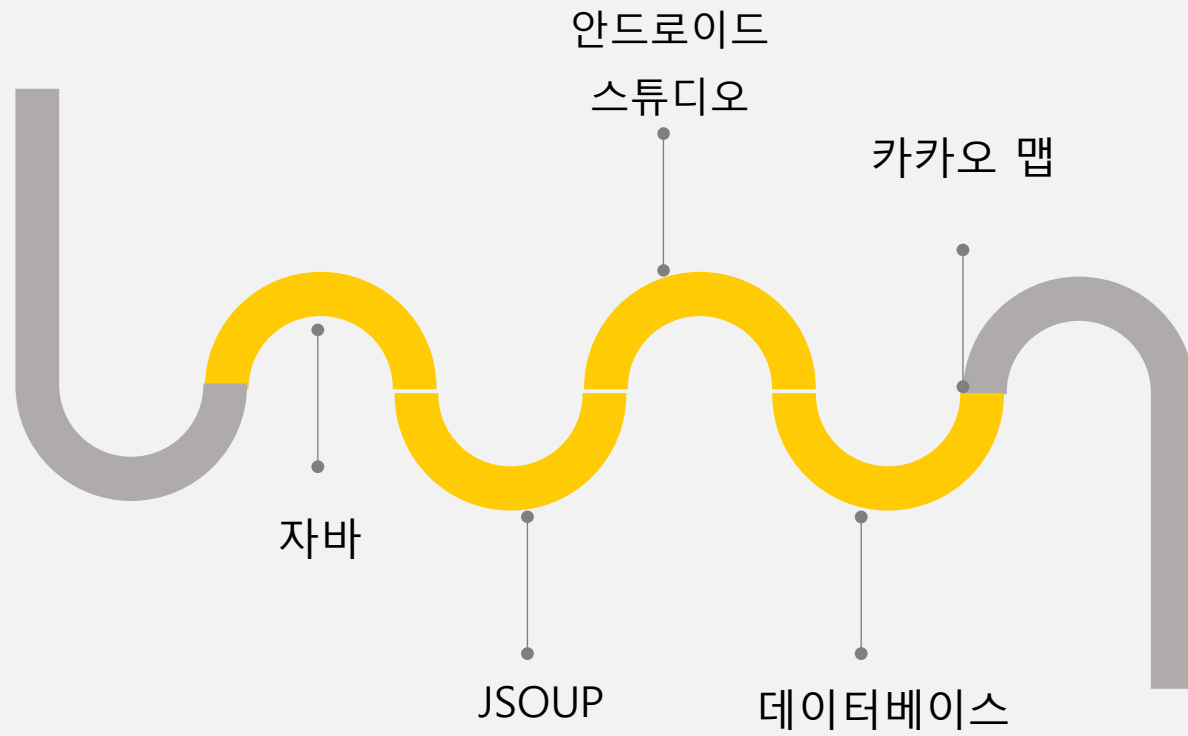


잘못된 상식으로 운동을 하다 다칠 위험을 방지하기 위해 제작

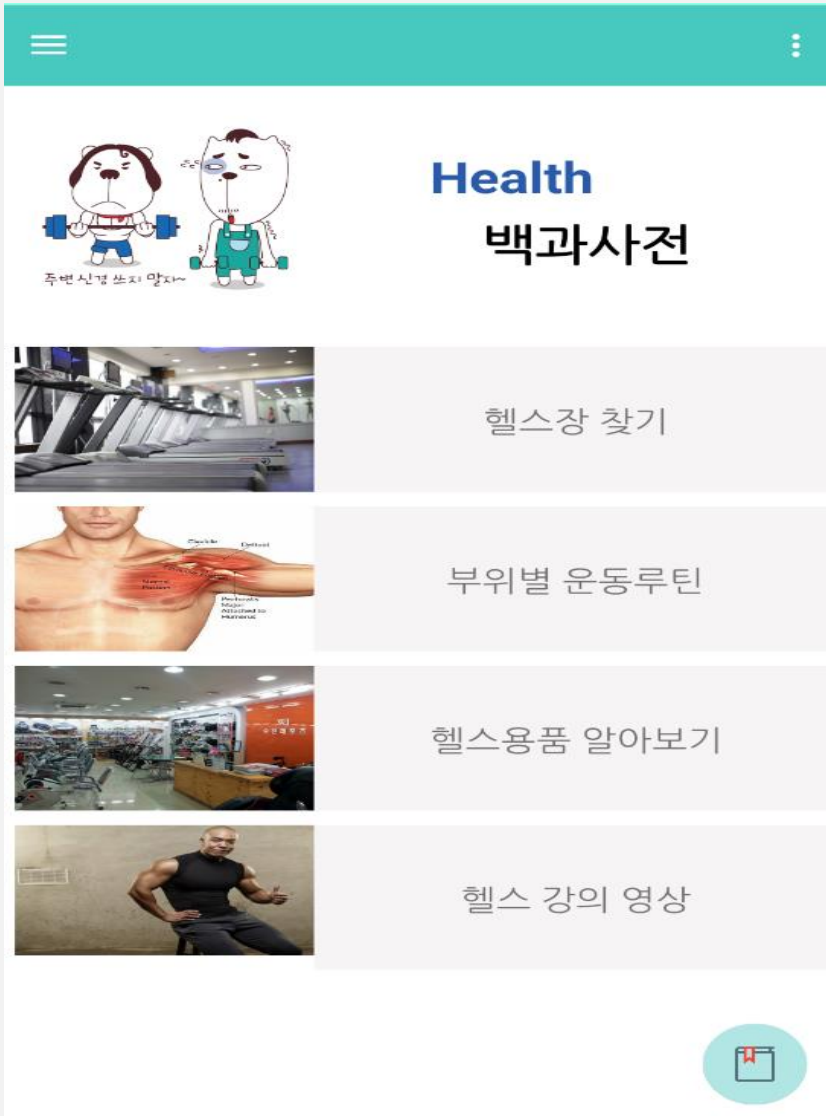


요즘 현대인들이 매우 바쁘기 때문에 헬스를 하기 위해 여러 정보를 조사하려면 많은 시간이 낭비되어 이를 줄이기 위해 제작

사용기술



화면 구성



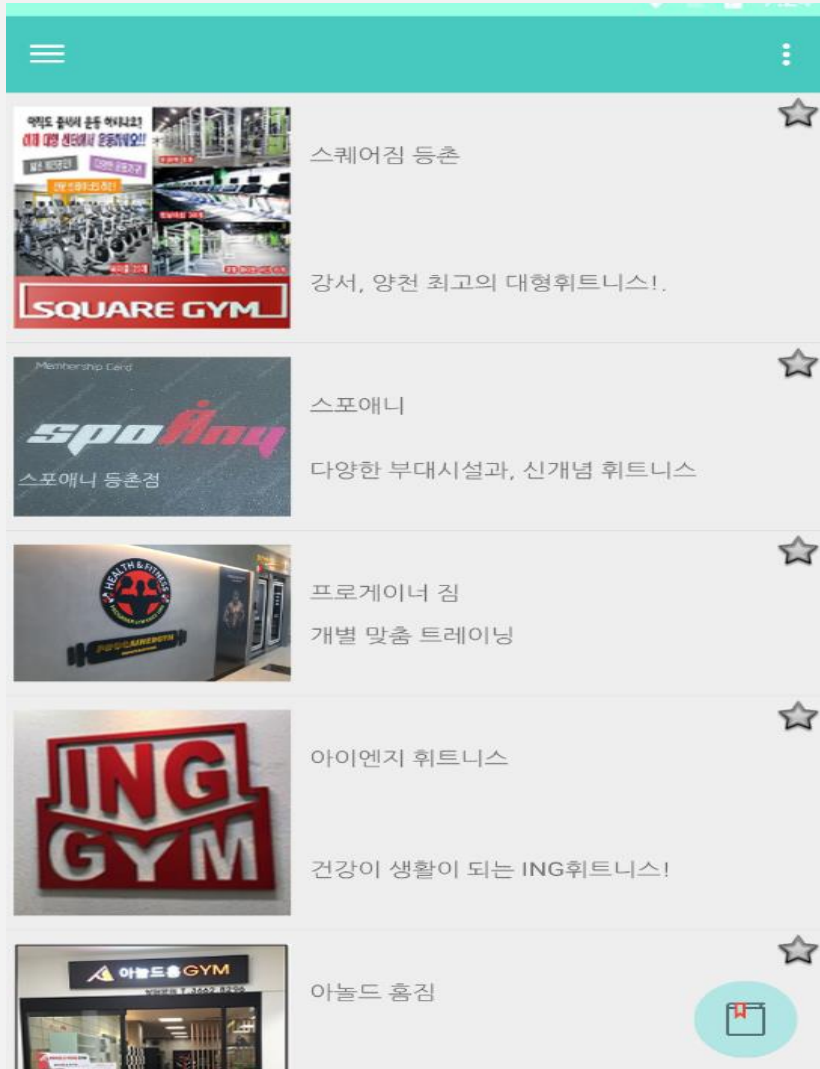
- 헬스장 찾기, 부위별 운동루틴, 헬스용품 알아보기, 헬스 강의영상 총 4자리 매뉴얼로 구성

- 각각의 메뉴를 클릭시 각 매뉴얼에 대한 정보 제공 화면이 나옴



즐거찾기 바로가기
버튼

화면 구성



Health 백과사전

=> 사진 넘겨보기

등촌 스퀘어짐

주소 : 서울특별시 강서구 공항대로 505 (주)쿠지인터내셔널
(지번)서울특별시 강서구 등촌동 649-12
전화번호 : 02-3661-0251

이용시간
평일 06:00~24:00
토요일 06:00~21:00
일요일 10:00~20:00

이용정보 : 주차 | 발렛파킹 | 무선인터넷 | 남/녀 화장실 구분

[스퀘어짐 홈페이지 바로가기](#)
[스퀘어짐 홈페이지](#)

[위치 바로가기](#)
[위치](#)

화면 구성

Health 백과사전



=> 사진 넘겨보기

등촌 스퀘어짐

주소 : 서울특별시 강서구 공항대로 505 (주)쿠지인터내셔널

(지번)서울특별시 강서구 등촌동 649-12

전화번호 : 02-3661-0251

이용시간

평일 06:00~24:00

토요일 06:00~21:00

일요일 10:00~20:00

이용정보 : 주차 | 발렛파킹 | 무선인터넷 | 남/녀 화장실 구분

스퀘어짐 홈페이지 바로가기

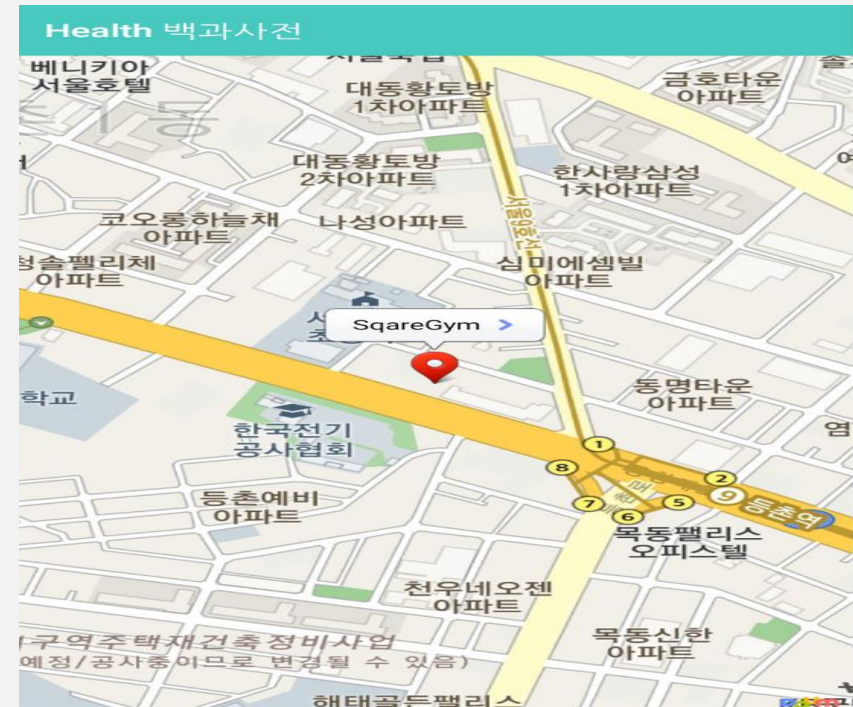
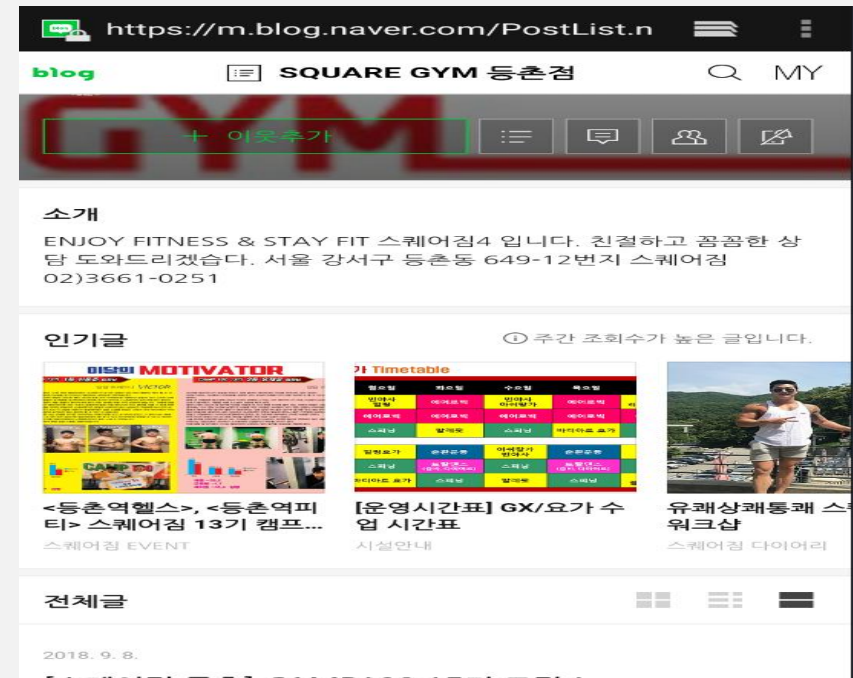
스퀘어짐 홈페이지

위치 바로가기

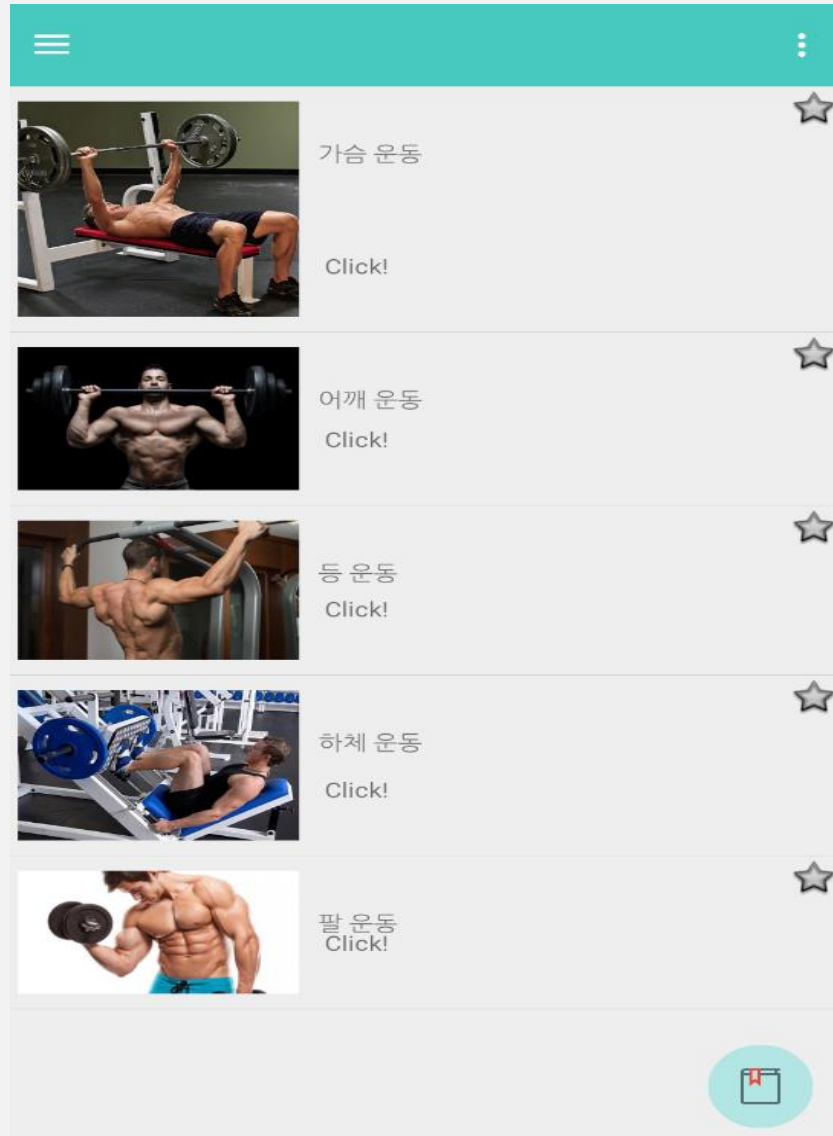
위치

홈페이지 클릭시

위치 클릭시



화면 구성



Health 백과사전

- 벤치프레스



1. 바벨을 어깨 너비로 잡아줍니다.
2. 천천히 가슴 중간으로 내립니다.
3. 다시 하늘방향으로 바벨을 들어올려줍니다.

- 인클라인 덤벨 프레스



1. 인클라인 벤치에서 덤벨을 하늘방향으로 들어올립니다.
2. 천천히 가슴 옆쪽으로 덤벨을 내려줍니다.
3. 하늘 방향으로 덤벨을 다시 들어 올려줍니다.

- 케이블 크로스 오버

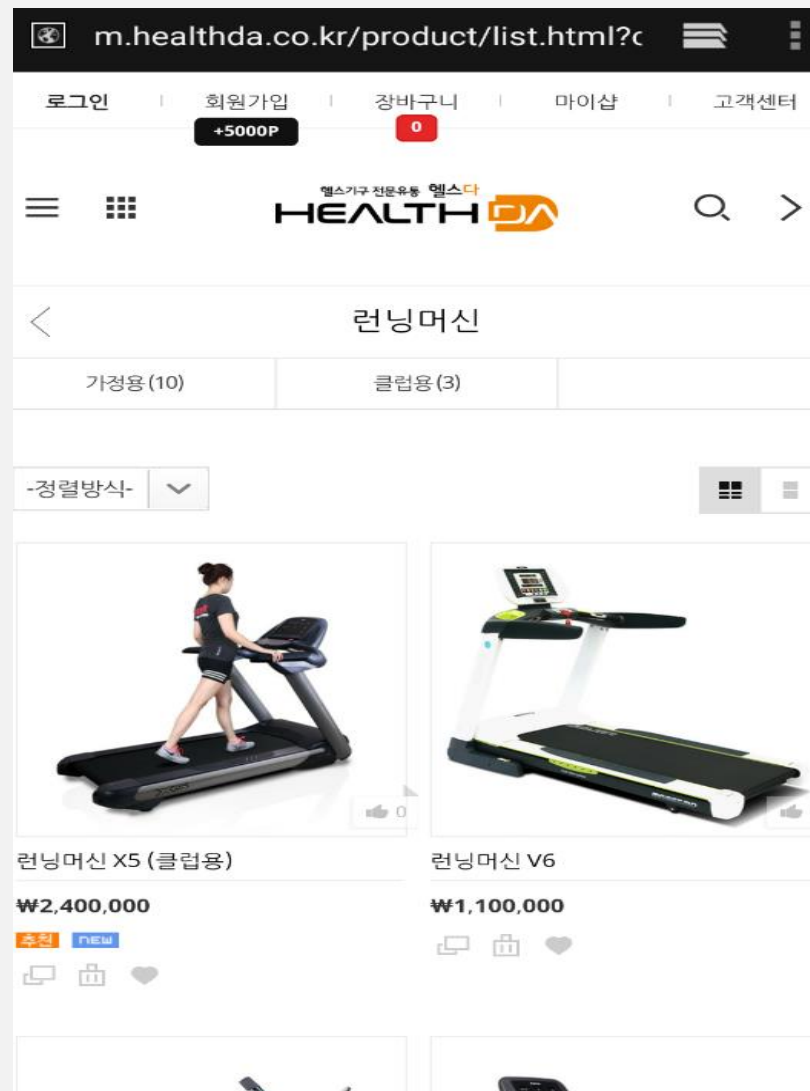


1. 케이블을 잡고 가슴앞쪽으로 모아줍니다.
 2. 천천히 바깥쪽 방향으로 팔을 벌려줍니다.
 3. 다시 내 가슴 앞쪽으로 팔을 당겨줍니다.
- (케이블을 당기는 각도에 따라 자극 되는 근육의 위치도 달라집니다. 가슴 정중앙 앞쪽으로 모아줌으로써 가슴 안쪽 근육을 자극합니다.)

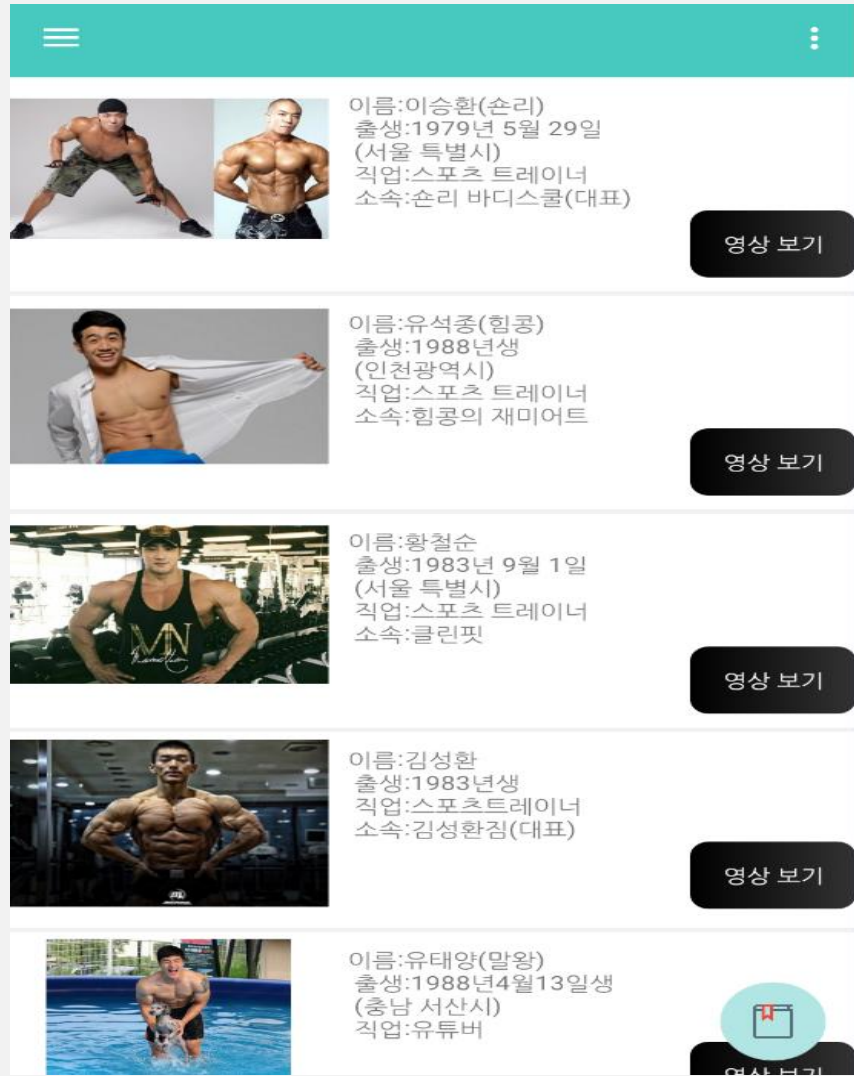
화면 구성



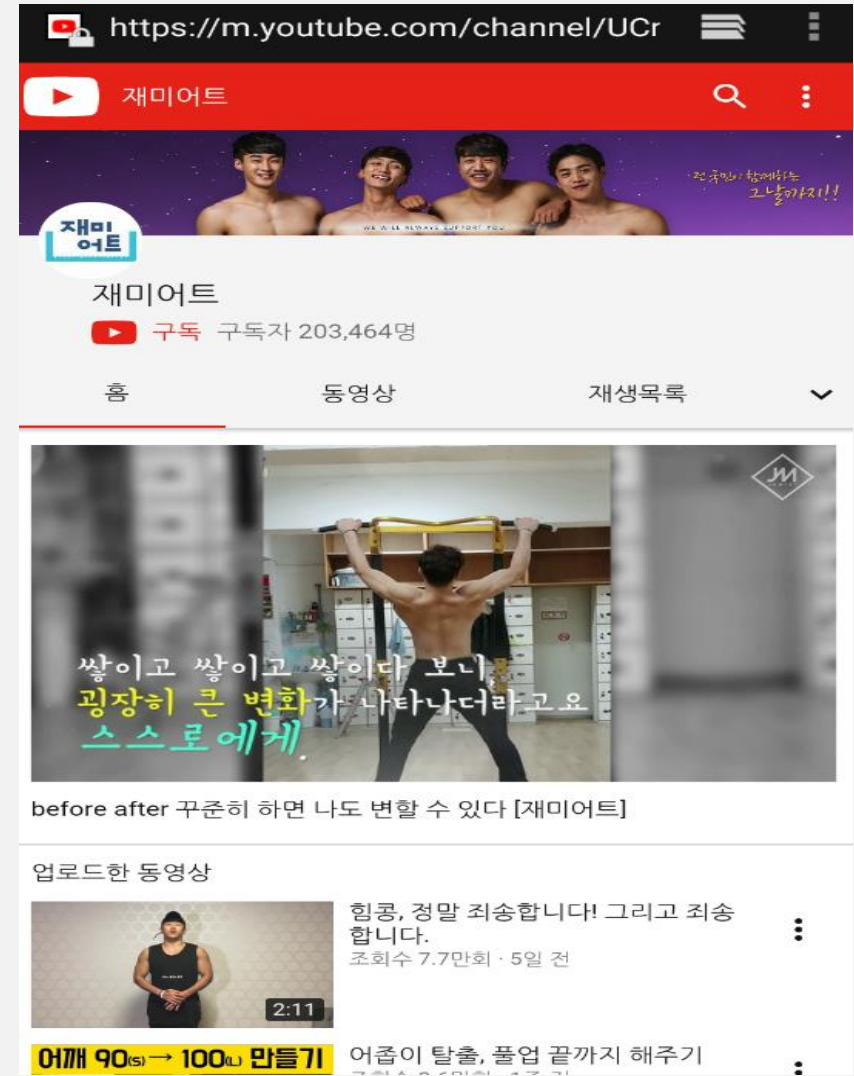
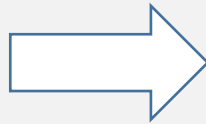
버튼 클릭시



화면 구성

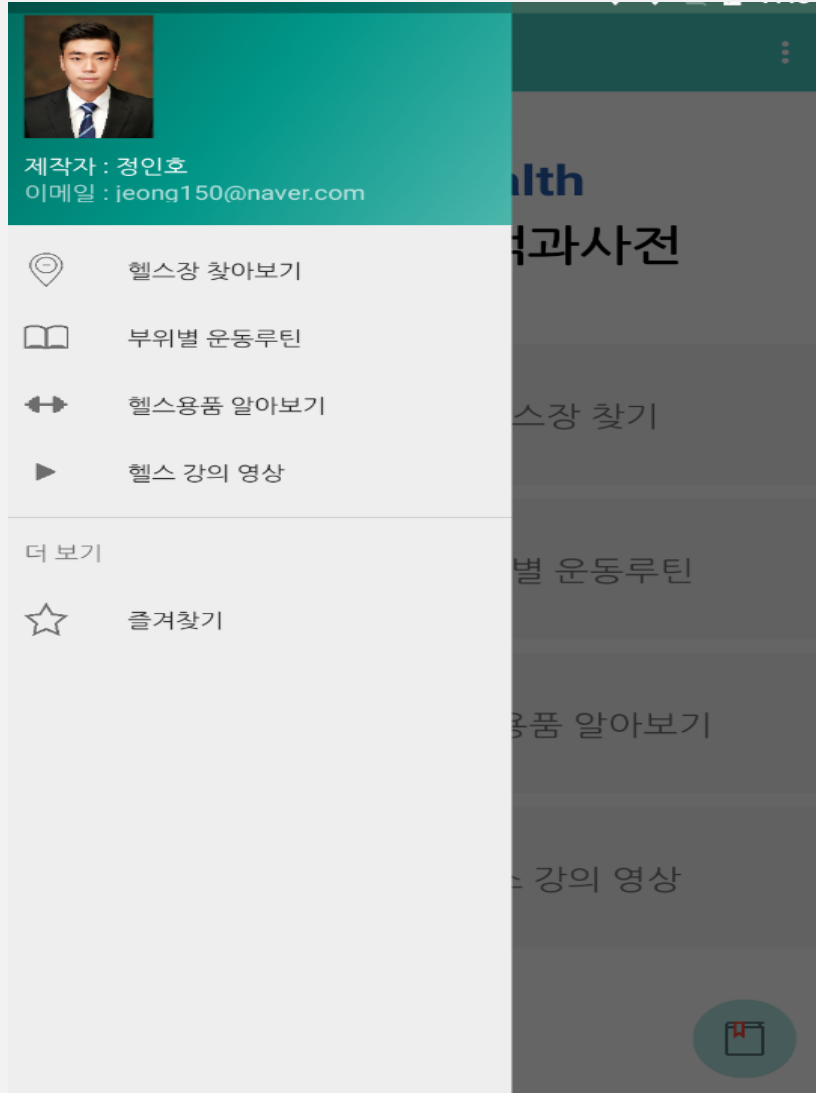
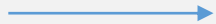


버튼 클릭시



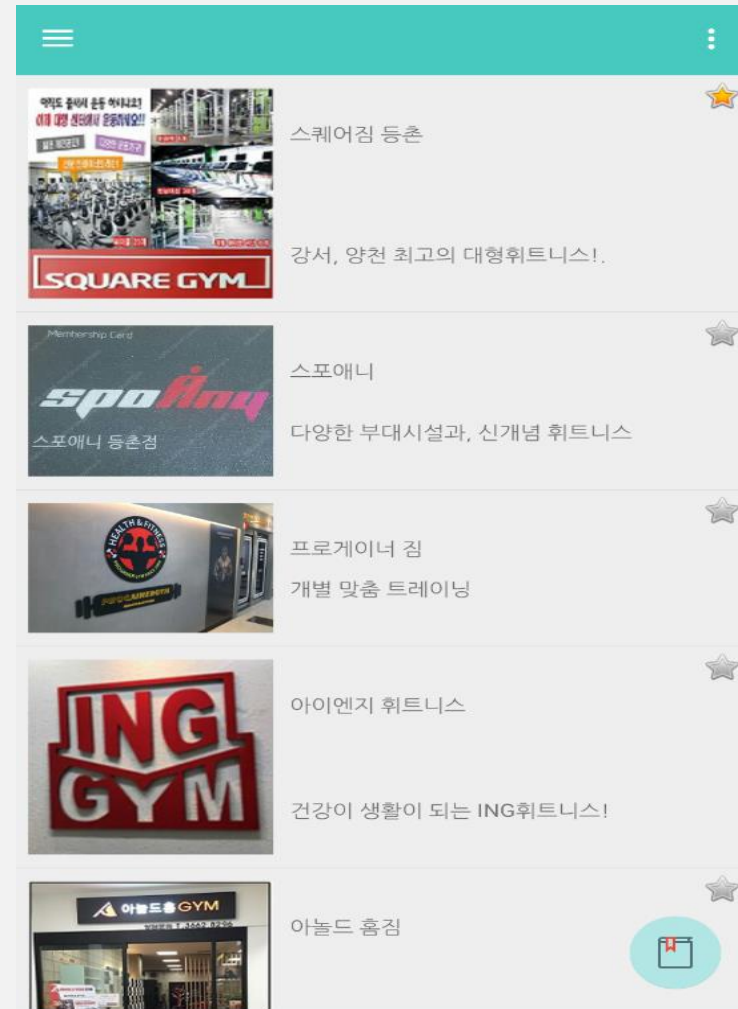
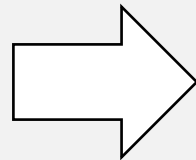
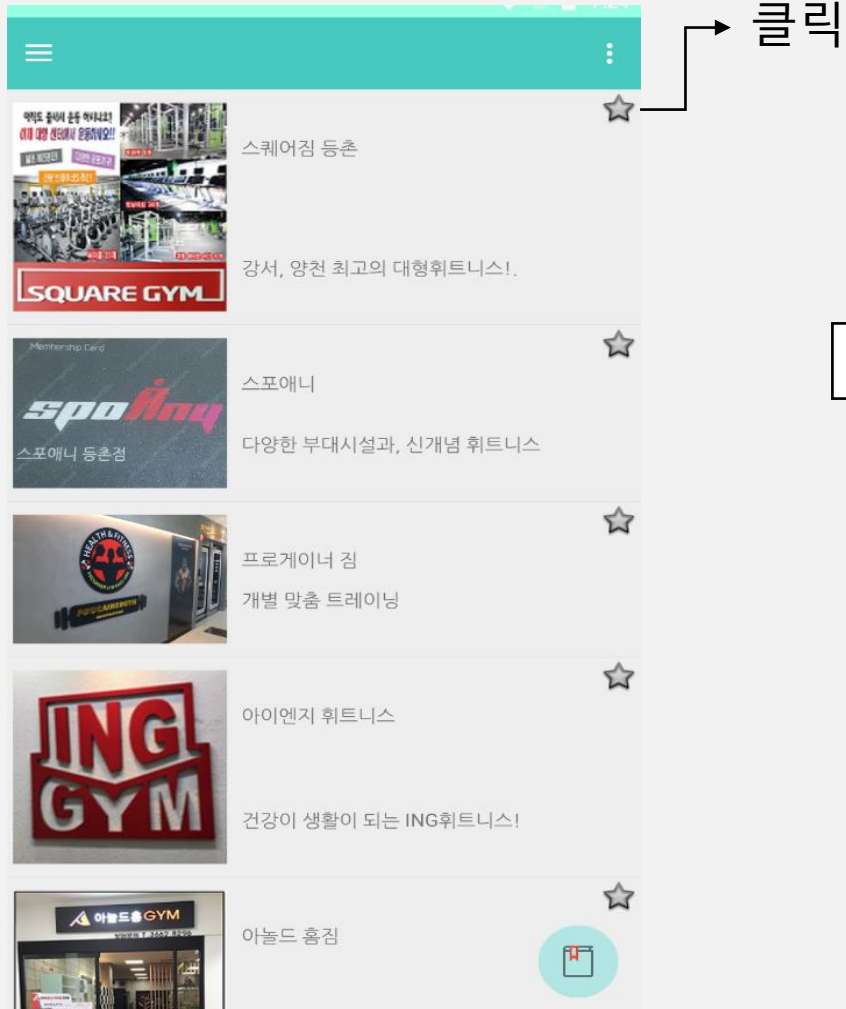
화면 구성

툴바 클릭시



화면 구성

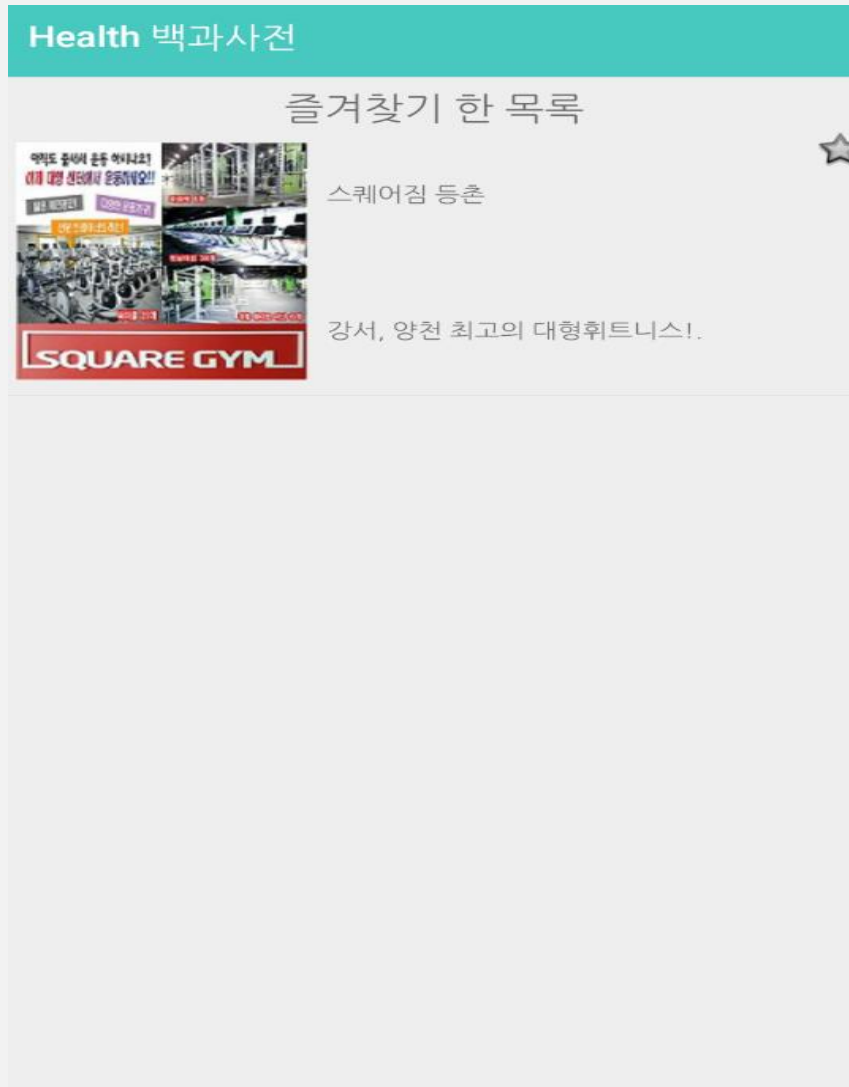
- 즐겨 찾기



등록완료

화면 구성

- 즐겨찾기 화면



감사합니다.

부족하지만 예쁘게 봐주세요 :-)