

YourFit 사용자 매뉴얼

[Mobile Web User Guide]

2019. 06.



CONTENTS

웹 페이지 둘러보기

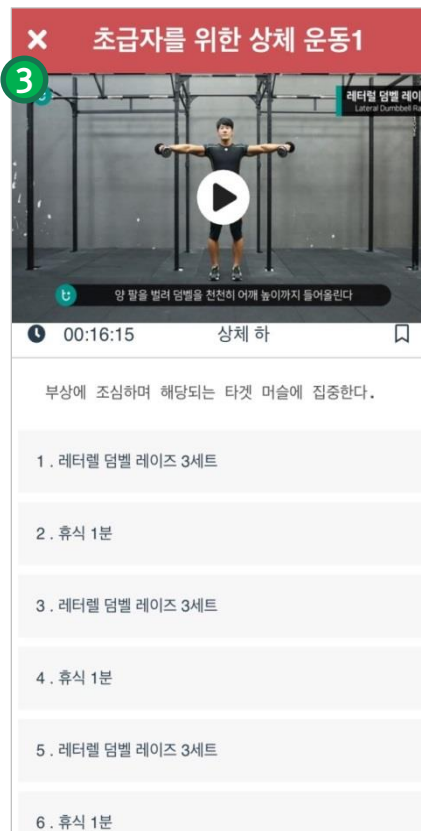
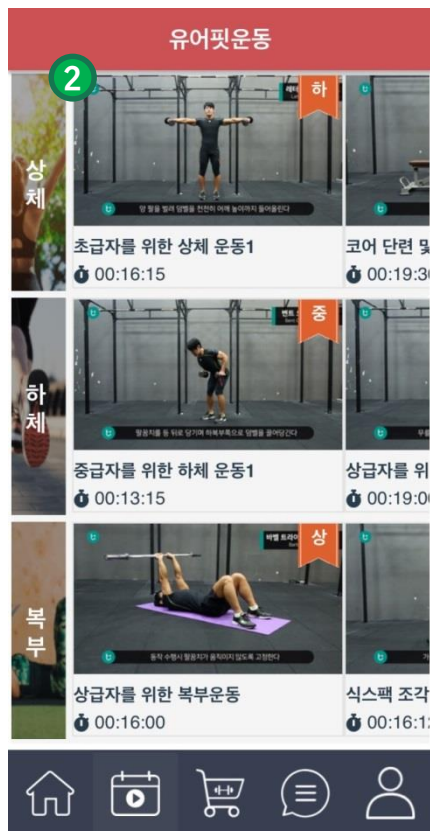
- 01. 유어핏 운동
- 02. 공지사항
- 03. 함께해요
- 04. FAQ

가입 후 상세보기

- 01. 로그인/회원가입
- 02. 맞춤운동
- 03. 마이 페이지

웹 페이지 둘러보기 > 유어핏 운동

웹 페이지 둘러보기 > 유어핏 운동

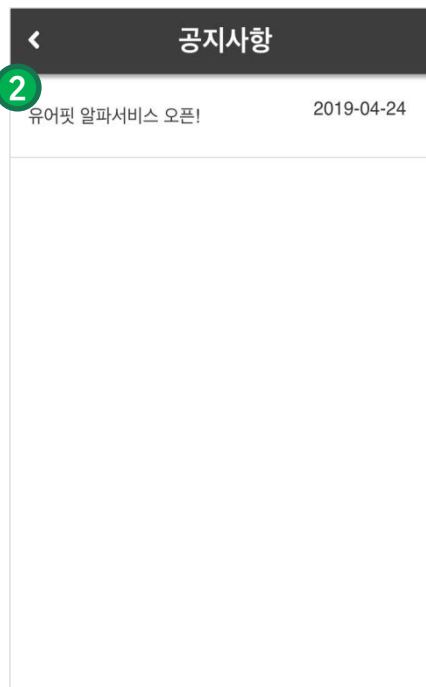


사용법

- 1 메인 페이지에서 유어핏운동 메뉴를 터치합니다.
- 2 유어핏운동 페이지에서 원하는 운동을 눌러 상세페이지를 확인합니다.
- 3 상세 페이지에서 운동목록과 난이도를 확인하신 뒤 영상을 터치해 운동을 시작합니다.

웹 페이지 둘러보기 > 공지사항

웹 페이지 둘러보기 > 공지사항

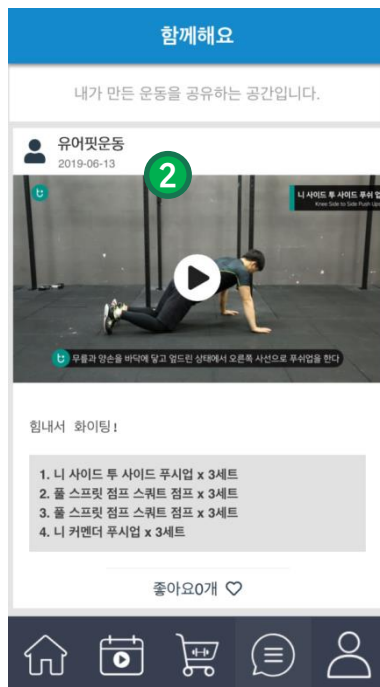


사용법

- 1 메인 페이지에서 공지사항 메뉴를 터치합니다.
- 2 공지사항을 눌러 내용을 확인합니다.

웹 페이지 둘러보기 > 함께해요

웹 페이지 둘러보기 > 함께해요



사용법

- 1 메인페이지에서 함께해요 메뉴를 터치합니다.
- 2 다른 유저들이 공유하는 운동 영상을 확인 할 수 있습니다.

가입 후 상세보기 > FAQ

웹 페이지 둘러보기 > FAQ



< 자주하는 질문
2 비밀번호는 어떻게 변경할 수 있나요?
신체기록을 수정 하고 싶어요
닉네임/ 프로필 사진은 변경하고 싶어요!
유어핏 맞춤운동은 어떻게 하나요?
유어핏 비밀번호를 잊어버렸어요

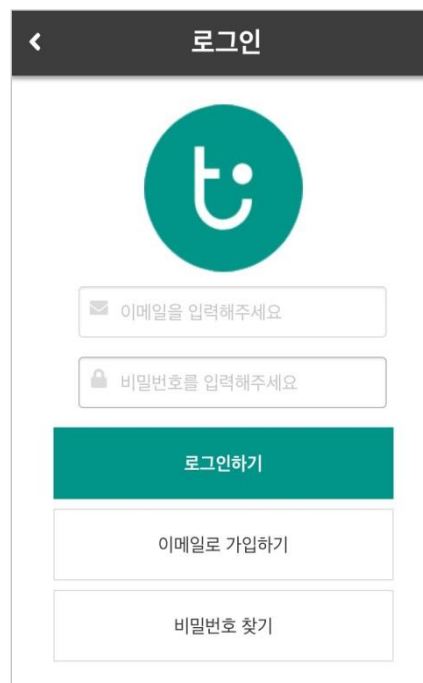
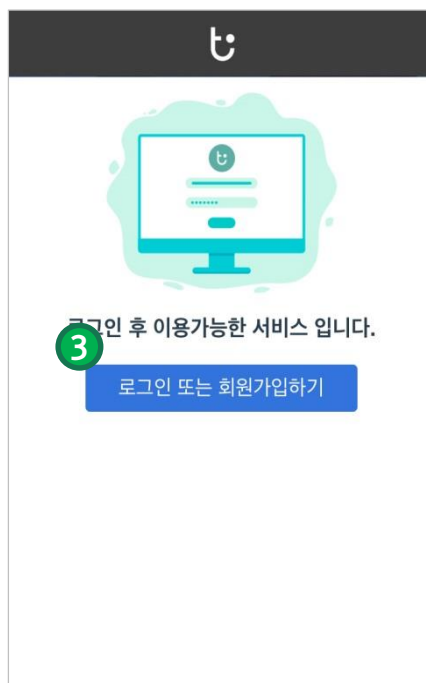
< 자주하는 질문
3 비밀번호는 어떻게 변경할 수 있나요?
01. 마이페이지의 비밀번호 변경 탭을 클릭한다. 02. 비밀번호를 알맞게 입력 한 후 변경 버튼을 클릭한다. 03. 비밀번호 변경이 완료됩니다.
신체기록을 수정 하고 싶어요
닉네임/ 프로필 사진은 변경하고 싶어요!
유어핏 맞춤운동은 어떻게 하나요?
유어핏 비밀번호를 잊어버렸어요

사용법

- 1 사용자들이 자주 묻는 질문에 관한 답변을 볼 수 있는 메뉴입니다.
- 2 확인하고 싶은 질문을 찾아 터치합니다.
- 3 질문에 맞는 답변을 확인합니다.

가입 후 상세보기 > 로그인/회원가입

가입 후 상세보기 > 로그인




사용법

- 1 2 로그인에 필요한 맞춤운동, 마이페이지, 1:1문의 메뉴를 터치합니다.
- 3 로그인 버튼을 눌러 로그인을 시작합니다.

가입 후 상세보기 > 회원가입



< 로그인



이메일을 입력해주세요

비밀번호를 입력해주세요

로그인하기

이메일로 가입하기

비밀번호 찾기

2

< 회원가입

유어핏에서 사용할 이메일을 입력해주세요

이메일을 입력해주세요

인증번호 보내기

인증번호를 입력해 주세요.

비밀번호를 입력해주세요

비밀번호를 한번 더 입력해주세요

[개인정보 보호 및 약관확인](#)

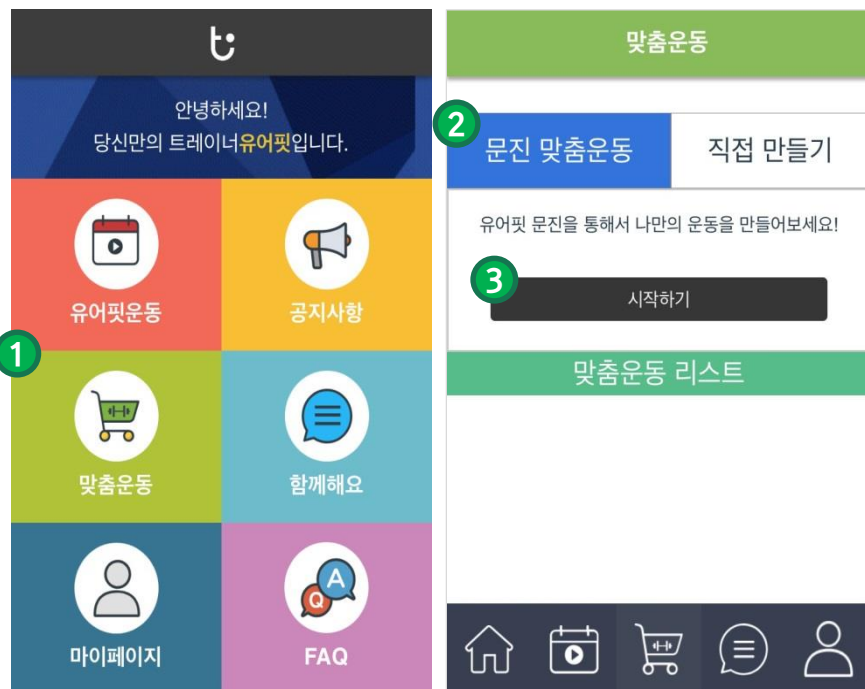
약관동의 및 회원가입

사용법

- 1 로그인 페이지에서 이메일 주소로 회원가입을 시작합니다.
- 2 이메일의 인증번호를 통해서 유어핏 회원가입을 가입합니다.

가입 후 상세보기 > 맞춤운동 > 문진 맞춤운동

가입 후 상세보기 > 맞춤운동 > 직접 만들기



사용법

- 1 메인페이지에서 맞춤운동 메뉴를 터치합니다.
- 2 문진 맞춤운동 메뉴를 선택합니다.
- 3 시작하기를 누르면 문진이 시작됩니다.

가입 후 상세보기 > 맞춤운동 > 직접 만들기

× 문진 맞춤 운동 (1 / 2)

Q. 성별을 선택해 주세요.

1

남

여

2

다음

× 문진 맞춤 운동 (2 / 2)

Q. 원하는 운동방향을 선택해 주세요.

3

다이어트

근력강화

4

이전

다음

× 문진 맞춤 운동 (1 / 18)

Q. 쇠골이 보이는 옷을 입고 싶다.

5

예

아니오

6

이전

다음

사용법

- 1 문진에 성별을 선택합니다.
- 2 다음을 눌러 다음페이지로 이동합니다.
- 3 문진에 운동방향을 선택합니다.
- 4 다음을 눌러 다음페이지로 이동합니다.
- 5 문진에 맞춰 답변을 선택합니다.
- 6 다음을 눌러 문진문항을 진행합니다.

가입 후 상세보기 > 맞춤운동 > 직접 만들기

문진 맞춤 운동결과

회원님의 근력강화 운동을 위한 맞춤형 문진 결과입니다.

회원님의 추천 운동 결과는 하체 위주의 운동을 추천합니다.

꾸준한 운동과 활발한 신체관리로 건강한 신체입니다. 평소의 운동습관을 유지하면서 건강을 지켜보세요.



회원님의 문진데이터를 분석하여 유어핏 맞춤형 운동이 부위와 난이도 맞게 자동추천합니다.

1

맞춤 운동 보러가기

맞춤운동

문진 맞춤운동

직접 만들기

유어핏 문진을 통해서 나만의 운동을 만들어보세요!

시작하기

맞춤운동 리스트

2



중

유어핏 상급자를 위한 복부운동

00:06:06



상

유어핏 식스팩 만들기

00:32:39

3

운동 새로 받기



유어핏 상급자를 위한 복부운동



복부 - 중

00:06:06

1. 휴식 x 1 분
2. 널링 케틀벨 프레스 x 3 세트
3. 널링 케틀벨 프레스 x 3 세트
4. 휴식 x 1 분

운동설명

복부에 힘을 집중하면서 운동을 실시하세요

4

1주일 무료 체험

사용법

- 1 문진 결과를 확인 한 뒤 맞춤운동 보러가기를 눌러 운동을 확인합니다.
- 2 문진 맞춤운동 리스트에 유어핏의 추천운동을 확인합니다.
- 3 새로운 운동을 받고 싶으면 운동 새로 받기를 누릅니다.
- 4 원하는 운동을 선택 후 운동의 난이도와 시간을 확인 후 1주일 무료 체험을 누릅니다.

선택한 문진 맞춤 운동은 마이페이지 > 문진 운동 리스트에서 볼 수 있습니다.

가입 후 상세보기 > 맞춤운동 > 직접 만들기

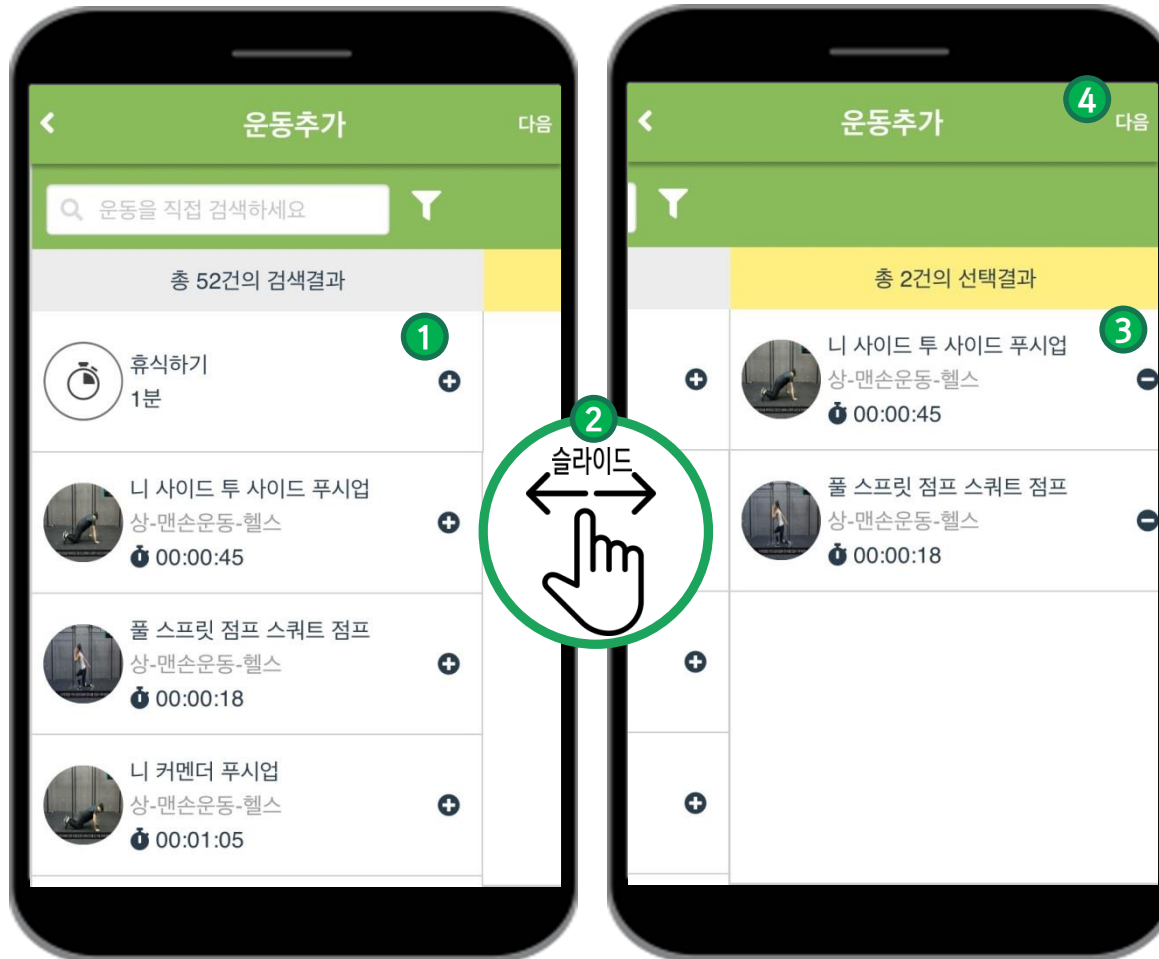
가입 후 상세보기 > 맞춤운동 > 직접 만들기



사용법

- 1 메인페이지에서 맞춤운동 메뉴를 터치합니다.
- 2 직접 만들기 메뉴를 선택합니다.
- 3 시작하기를 누르면 운동 만들기가 시작됩니다.
- 4 맞춤운동 페이지에서 필터에서 운동 부위, 난이도, 운동종류, 기구를 선택 해서 확인을 누릅니다. (다중선택 가능합니다)
- 5 원하는 필터를 누른 후 확인을 통해 다음 페이지로 넘어갑니다.

가입 후 상세보기 > 맞춤운동 > 직접 만들기




사용법


- 1 + 아이콘을 누르면 해당 운동영상이 담겨집니다.
- 2 손가락으로 우측으로 슬라이드를 하면 선택결과 페이지로 이동합니다.
- 3 - 아이콘을 누르면 해당 영상을 선택 제거 할 수 있습니다.
- 4 다음을 눌러 다음 페이지로 이동합니다.


가입 후 상세보기 > 맞춤운동 > 직접 만들기


1 운동제목을 입력해 주세요.
운동 설명을 입력 해 주세요.

총 4 건선택

2  니 사이드 투 사이드 푸시업 - 3Set
상-맨손운동-헬스
00:00:45

3  풀 스프릿 점프 스쿼트 점프 - 3Set
상-맨손운동-헬스
00:00:18

 풀 스프릿 점프 스쿼트 점프 - 3Set
상-맨손운동-헬스
00:00:18

 니 커맨더 푸시업 - 3Set
상-맨손운동-헬스
00:01:05

6 완료

운동제목을 입력해 주세요.
운동 설명을 입력 해 주세요.

총 4 건선택

 니 사이드 투 사이드 푸시업 - 3Set
상-맨손운동-헬스
00:00:45

5 세트 설정
- 3 회 +
4 저장 삭제

 풀 스프릿 점프 스쿼트 점프 - 3Set
상-맨손운동-헬스
00:00:18

사용법

- 1** 조합한 운동의 제목과 설명을 입력합니다.
- 2** 제작한 운동 순서를 변경합니다.
- 3** 운동 기본 설정 및 수정 창을 열립니다.
- 4** 운동 기본 세트 설정 및 삭제합니다.
- 5** 운동 기본 설정 및 수정 창을 닫습니다.
- 6** 맞춤운동 제작을 완료합니다.

가입 후 상세보기 > 맞춤운동 > 직접 만들기 > 공유

맞춤운동


문진 맞춤운동

직접 만들기

하나뿐인 나만의 운동을 만들어보세요!

시작하기

맞춤운동 리스트



내가 만든 다리 운동

2019-05-22

03:00

공유하기


삭제

하루 5분 스트레칭

게시물작성

공유

공유동영상



초보자운동

00:07:18

1. 니 사이드 투 사이드 푸시업 x 3세트

2. 풀 스프릿 점프 스쿼트 점프 x 3세트

3. 풀 스프릿 점프 스쿼트 점프 x 3세트

자세히..

19-06-13

함에서 화이팅!

사용법

- 1 함께해요 페이지로 나의 운동을 공유를 시작합니다.
- 2 나의 운동과 함께 보낼 설명을 작성합니다.
- 3 공유하기를 완료합니다.

가입 후 상세보기 > 마이페이지

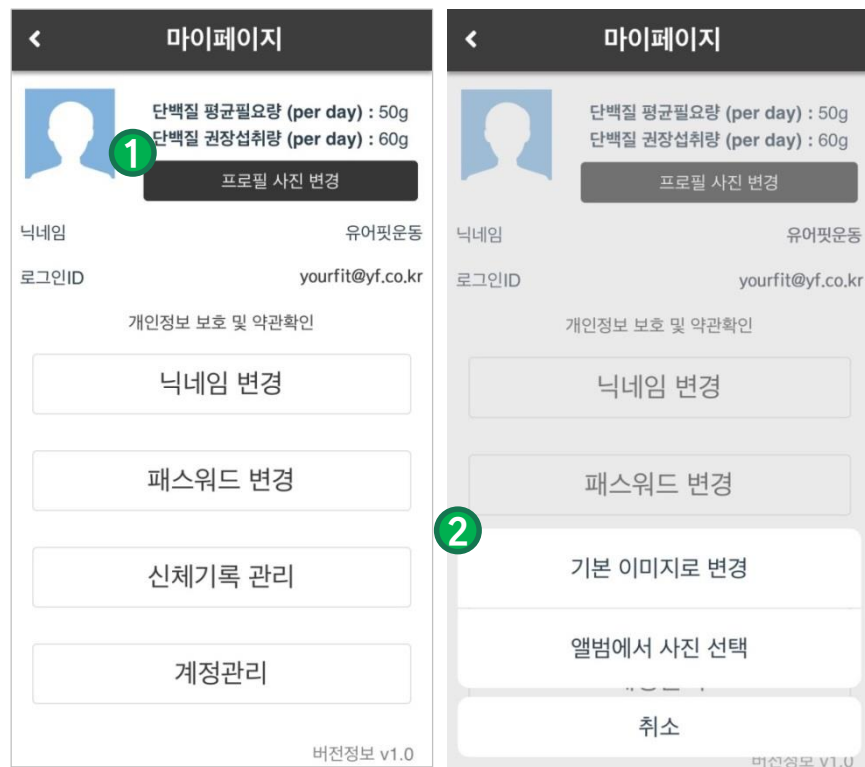
가입 후 상세보기 > 마이 페이지



사용법

- 1 메인페이지에서 마이페이지 메뉴를 터치합니다.
- 2 내 정보 설정 : 사용자의 프로필 사진, 닉네임 변경, 신체 정보, 계정관리가 가능합니다.
- 3 캘린더 : 날짜 별로 식단기록, 섭취 칼로리, 사진 기록, 신체정보, 운동시간, 최근 운동을 볼 수 있습니다.
- 4 나의 통계 : 체중관리, 운동기록, 칼로리 기록을 주간, 월간 그래프를 볼 수 있습니다.
- 5 스크랩리스트 : 스크랩한 유어핏 운동 영상 리스트를 볼 수 있습니다.
- 6 내 게시물 관리 : '함께해요'에 공유한 내 운동영상을 관리 할 수 있습니다.
- 7 문진운동 리스트 : 문진 맞춤운동으로 나온 결과 중에 선택한 문진 맞춤운동을 볼 수 있습니다.
- 8 공지사항 : 유어핏의 새로운 소식 및 이벤트 등을 공지하는 메뉴입니다.
- 9 1:1 문의 : 유어핏 어플에 관련된 문의 사항에 대해 질문할 수 있습니다.
- 10 자주하는 질문 : 사용자들이 자주 묻는 질문에 관한 답변을 볼 수 있습니다.
- 11 로그아웃 : 유어핏 모바일에 로그아웃합니다.

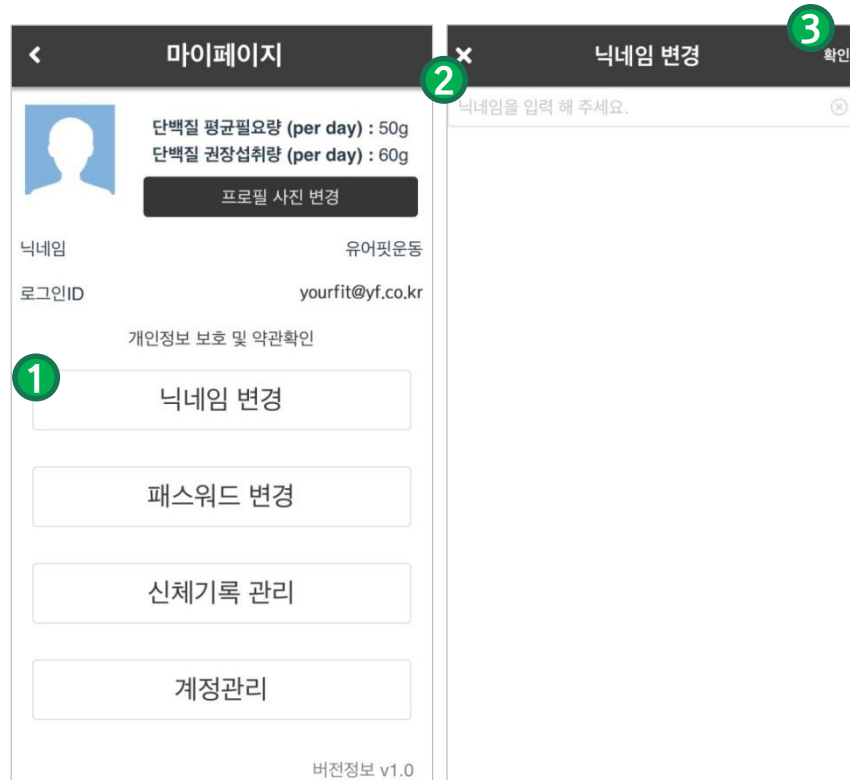
가입 후 상세보기 > 마이 페이지 > 프로필 사진 변경



사용법

- 1 프로필 사진 혹은 프로필 사진 변경 버튼을 누르면 프로필 사진을 변경할 수 있습니다.
- 2 기본 사용자 이미지 혹은 원하는 사진을 프로필 사진으로 변경할 수 있습니다.

[가입 후 상세보기](#) > [마이 페이지](#) > [닉네임 변경](#)




사용법

- 1 닉네임 변경하는 메뉴입니다.
- 2 변경하고 싶은 닉네임을 입력합니다.
- 3 확인을 눌러 닉네임을 변경합니다.

가입 후 상세보기 > 마이 페이지 > 비밀번호 변경

<
마이페이지



단백질 평균필요량 (per day) : 50g
단백질 권장섭취량 (per day) : 60g

프로필 사진 변경

닉네임 유어핏운동

로그인ID yourfit@yf.co.kr

개인정보 보호 및 약관확인

닉네임 변경

1 비밀번호 변경

신체기록 관리

계정관리

버전정보 v1.0

x
비밀번호 변경
3 확인

기존의 비밀번호를 입력 해 주세요.

변경할 비밀번호를 입력 해 주세요.

변경할 비밀번호를 한번 더 입력 해 주세요.

사용법

- 1** 비밀번호를 변경하는 메뉴입니다.
- 2** 기존의 비밀번호와 변경하고 싶은 비밀번호를 입력합니다.
- 3** 확인을 눌러 비밀번호를 변경합니다.

<

마이페이지

단백질 평균필요량 (per day) : 50g
단백질 권장섭취량 (per day) : 60g

프로필 사진 변경

닉네임

유어핏운동

로그인ID

yourfit@yf.co.kr

개인정보 보호 및 약관확인

1

닉네임 변경

패스워드 변경

신체기록 관리

계정관리

버전정보 v1.0

x

2

신체정보

3 수정

성별

체중

75

Kg

목표 체중

70

Kg

신장

175

Cm

생년월일

2000-10-10

사용법

- 1 신체 정보를 기록 또는 변경하는 메뉴입니다.
- 2 사용자의 성별, 체중, 목표체중, 신장, 생년월일을 입력합니다.
- 3 수정을 눌러 신체 정보를 저장합니다.

가입 후 상세보기 > 마이 페이지 > 계정 관리



<
마이페이지

단백질 평균필요량 (per day) : 50g
단백질 권장섭취량 (per day) : 60g
프로필 사진 변경

닉네임
유어핏운동

로그인ID
yourfit@yf.co.kr

개인정보 보호 및 약관확인

닉네임 변경

패스워드 변경

신체기록 관리

1
계정관리

버전정보 v1.0

x
계정관리
확인

2
계정기록

로그아웃

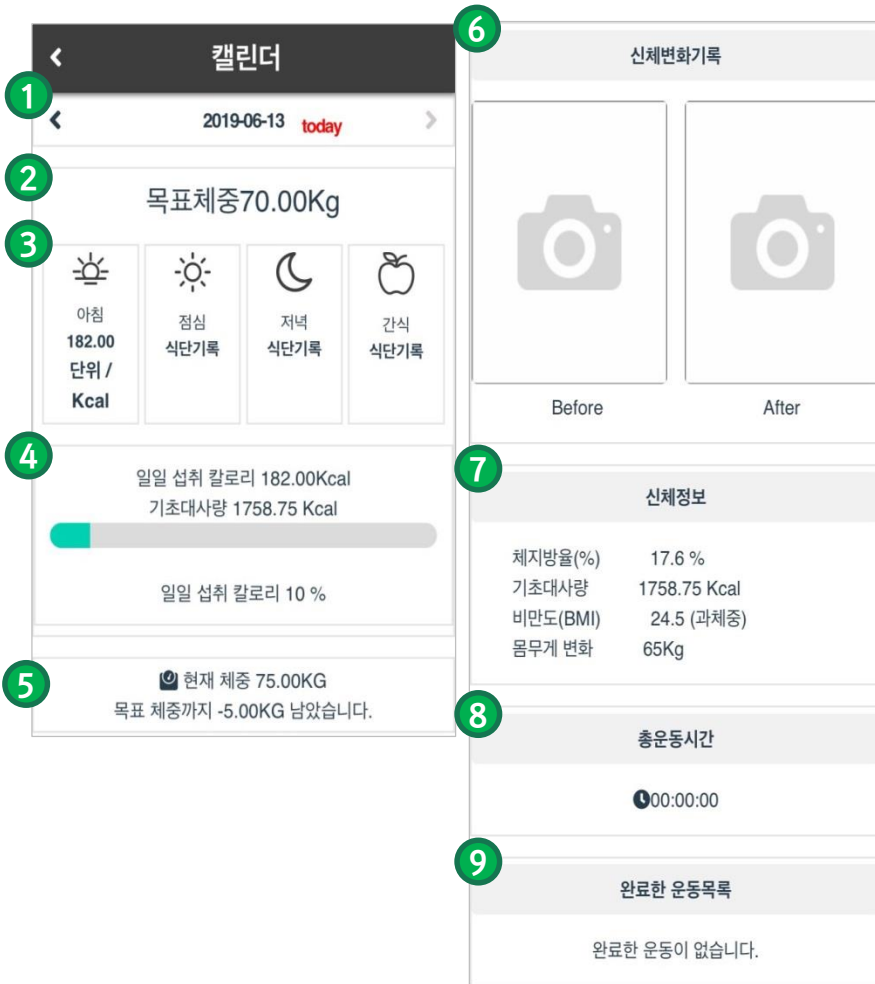
3
계정관리

회원탈퇴

사용법

- 1 유어핏 계정을 관리하는 메뉴입니다.
- 2 모바일 유어핏에서 로그아웃합니다.
- 3 유어핏 계정을 탈퇴합니다.

가입 후 상세보기 > 마이 페이지 > 캘린더



사용법


- 1 캘린더의 날짜를 보여주는 곳입니다. 원하는 날짜로 이동 가능합니다.
- 2 신체 기록 관리 페이지에서 입력한 사용자의 목표 체중을 보여주는 곳입니다.
- 3 하루 식단과 칼로리를 계산해주는 메뉴입니다. 터치하면 칼로리 입력 메뉴로 이동합니다.
- 4 신체 기록 관리 페이지에서 입력한 신체 데이터를 통해 일일 섭취 칼로리와 기초대사량을 알 수 있습니다.
- 5 신체 기록 관리 페이지에서 입력한 사용자의 목표 체중과 현재 체중을 비교합니다.
- 6 운동 전과 후의 사진을 입력하여 몸 상태를 확인 할 수 있는 곳입니다.
- 7 신체 기록 관리 페이지에서 입력한 신체 데이터를 통해 체지방률, 기초대사량, 비만도, 몸무게 변화를 알 수 있습니다.
- 8 유어핏 운동 영상을 통해 하루 동안 얼마나 운동 했는지 보여주는 곳 입니다.
- 9 하루에 운동한 최근 유어핏 운동 목록을 볼 수 있습니다.

가입 후 상세보기 > 마이 페이지 > 식단기록

<
캘린더

<
2019-06-13
today
>

1




아침

182.00


단위 /

Kcal




점심

식단기록



저녁

식단기록




간식

식단기록

일일 섭취 칼로리 182.00Kcal


기초대사량 1758.75 Kcal

일일 섭취 칼로리 10 %



현재 체중 75.00KG

목표 체중까지 -5.00KG 남았습니다.


<
식단기록




아침식단



점심식단



저녁식단



간식식단

사용법

- 1 캘린더에서 원하는데 식단기록 메뉴를 터치 합니다.
- 2 식단기록에서 기록하고 싶은 시간대를 터치합니다

가입 후 상세보기 > 마이 페이지 > 식단기록

1

×

아침식단검색

다음

밥

410개의 검색결과

음식 칼로리 직접입력

음식이름	칼로리
밥1	145
김밥2	158
쌀밥3	272
쌈밥4	315.05
알밥5	155
튀밥6	393
과자,고래밥-매콤7	38.7
과자,고래밥-볶음양념8	38.7

0 개의 음식

3

×

아침식단등록

등록

밥145Kcal

1

+

1개

0.5개

0.25개

-

4

×

아침식단검색

다음

밥

410개의 검색결과

음식 칼로리 직접입력

음식이름	칼로리
밥1	145
김밥2	158
쌀밥3	272
쌈밥4	315.05
알밥5	
튀밥6	393
과자,고래밥-매콤7	
과자,고래밥-볶음양념8	38.7

1개의 음식

사용법

- 1 검색하고 싶은 음식을 입력합니다.
- 2 음식 칼로리 데이터에 검색을 보고 해당하는 음식을 터치합니다.
- 3 해당 음식의 수량을 입력합니다.
- 4 모든 정보를 입력하면 등록을 눌러 최종 확인을 누릅니다.

가입 후 상세보기 > 마이 페이지 > 나의 통계

마이페이지



8

맞춤운동

6

스크랩

내 정보설정

닉네임

유어핏운동

캘린더

나의 통계

스크랩리스트

내 게시물 관리

문진운동 리스트

공지사항

1:1 문의

자주하는 질문

로그아웃







나의 통계

확인

주간별 월별

체중 기록

일	월	화	수	목	금	토
10.00	10.00	10.00	10.00	75.00		

그래프를 선택하시면,
체중 기록을 확인 할 수 있습니다.

운동 기록

일	월	화	수	목	금	토
00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:20:00		

그래프를 선택하시면,
운동기록을 확인 할 수 있습니다.

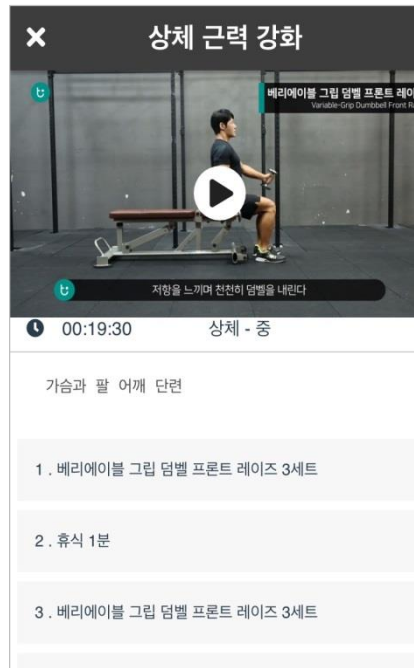
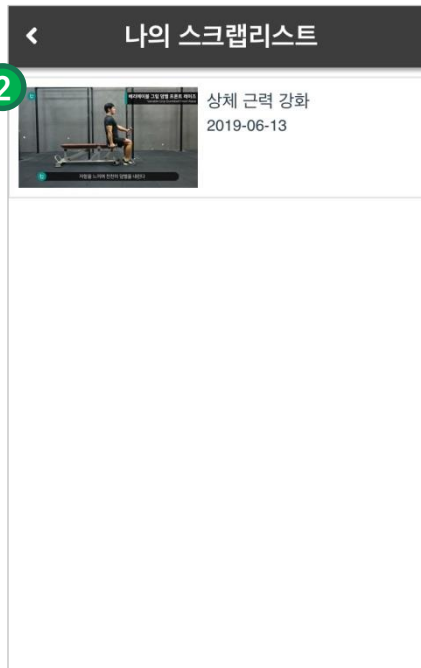
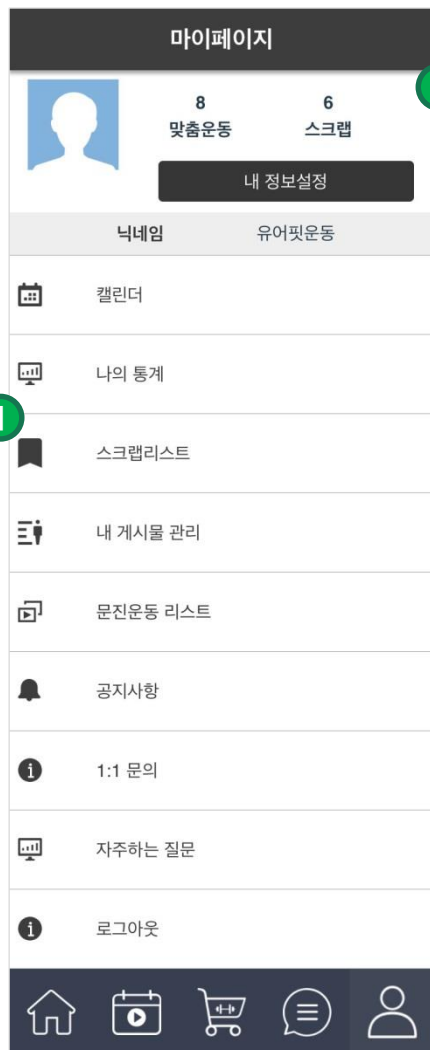
칼로리 기록

일	월	화	수	목	금	토
				100.00		

사용법

- 1 사용자의 신체 및 운동 데이터를 주간, 월간 그래프를 볼 수 있는 메뉴입니다.,
- 2 상단의 주간 별, 월별을 눌러 자신의 데이터 그래프를 확인할 수 있습니다.

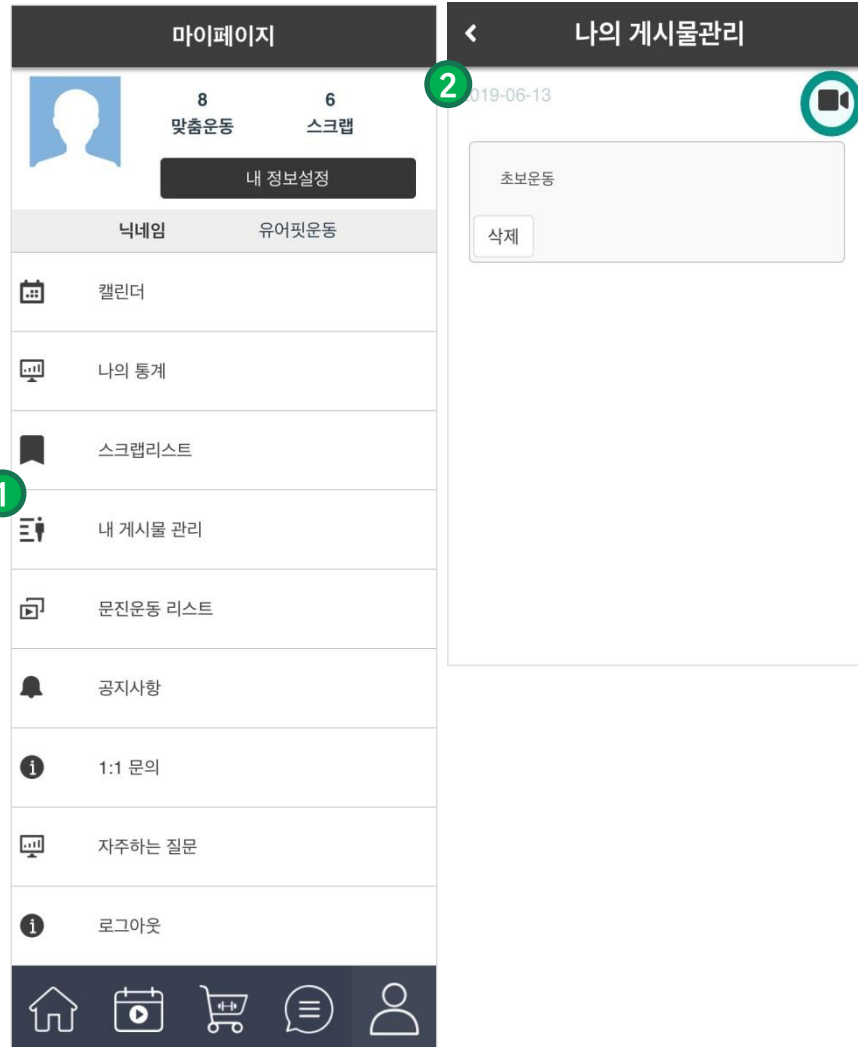
가입 후 상세보기 > 마이 페이지 > 스크랩 리스트



사용법

- 1 사용자가 스크랩한 유어핏 운동 영상을 볼 수 있는 메뉴입니다.
- 2 스크랩한 유어핏 운동 영상과 스크랩 날짜를 확인해서 원하는 영상을 터치합니다.

가입 후 상세보기 > 마이 페이지 > 내 게시물 관리




사용법

- 1 함께해요에 공유한 내 운동영상을 관리 할 수 있는 메뉴입니다.
- 2 자신이 올린 영상 제목과 날짜를 타임라인으로 확인할 수 있습니다.

가입 후 상세보기 > 마이 페이지 > 문진운동 리스트

마이페이지



8

맞춤운동

6

스크랩

내 정보설정

닉네임

유어핏운동

캘린더

나의 통계

스크랩리스트

내 게시물 관리






문진운동 리스트

공지사항

1:1 문의

자주하는 질문

로그아웃

<

문진운동 리스트

2

중

유어핏 상급자를 위한 복부운동

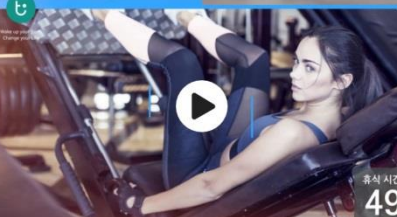
복부

00:06:06

(2019-06-26 ~ 2019-07-02)

×

유어핏 상급자를 위한 복부운동



00:06:06

복부 - 중

복부에 힘을 집중하면서 운동을 실시하세요

1. 휴식 1분

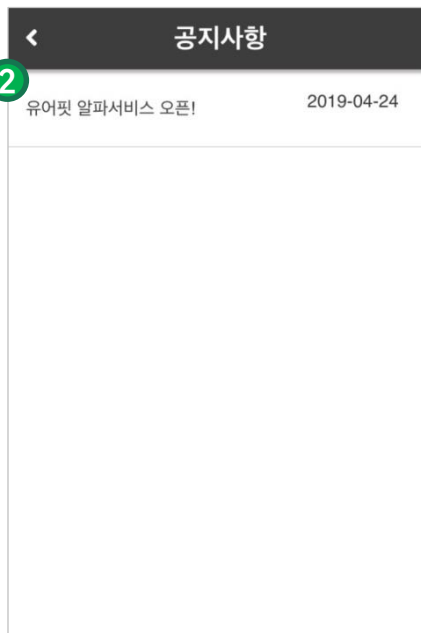
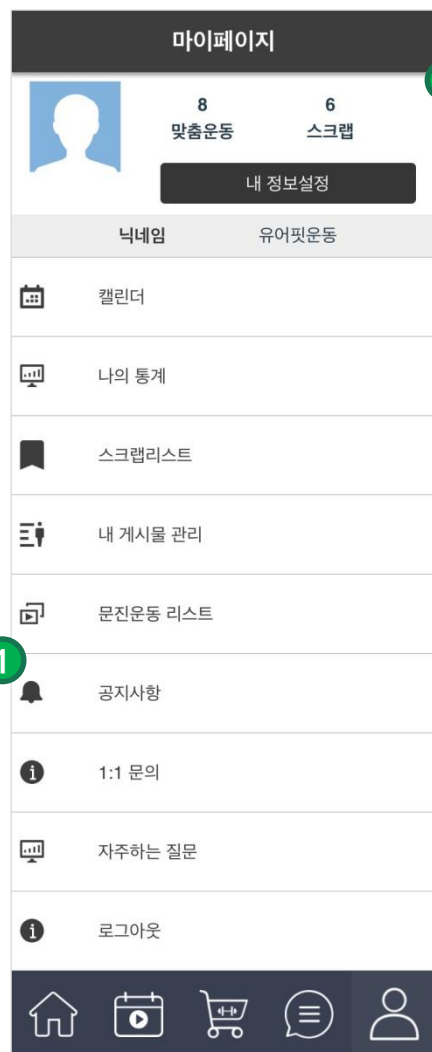
2. 널링 케틀벨 프레스 3세트

3. 널링 케틀벨 프레스 3세트

사용법

- 1 문진 맞춤운동으로 나온 결과 중에 선택한 문진 맞춤운동 리스트를 볼 수 있습니다.
- 2 문진 맞춤운동에서 무료체험 혹은 결제한 운동 영상을 볼 수 있습니다.

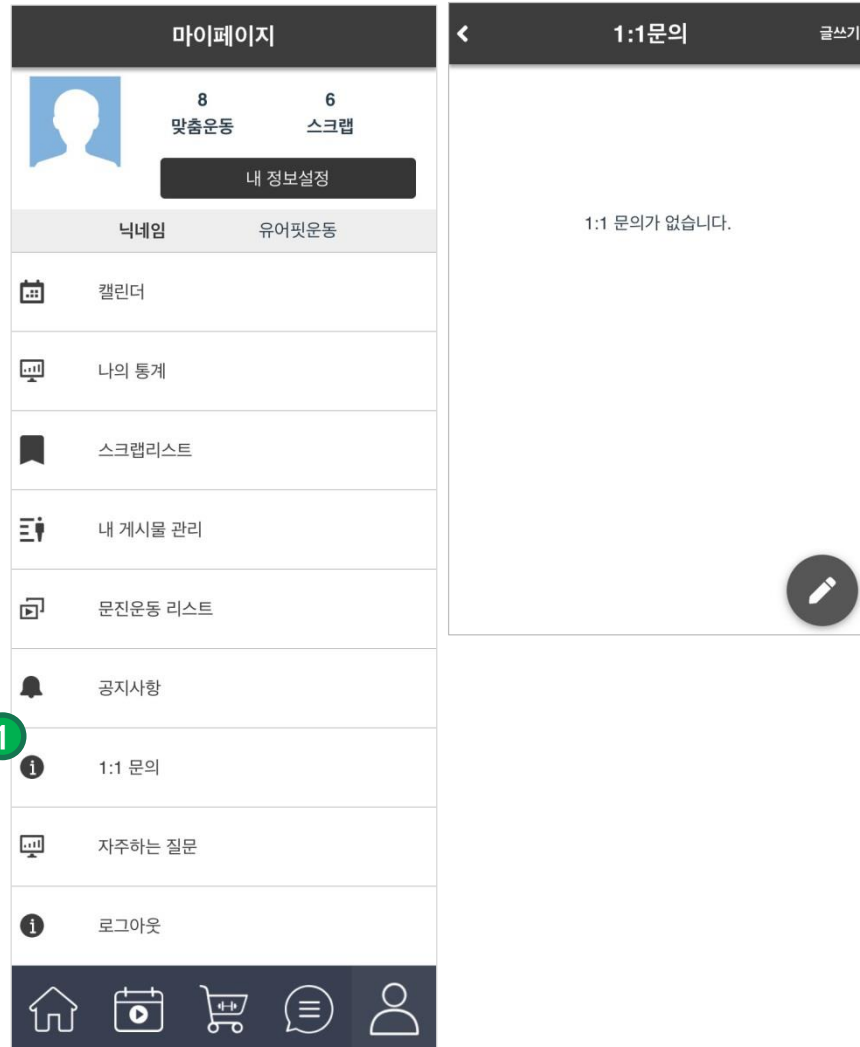
가입 후 상세보기 > 마이 페이지 > 공지사항



사용법

- 1 유어핏의 새로운 소식 및 이벤트 등을 공지하는 메뉴입니다.
- 2 확인하고 싶은 공지사항을 터치하세요.

가입 후 상세보기 > 마이 페이지 > 1:1 문의



사용법

- 1 유어핏 어플에 관련된 문의 사항에 대해 질문할 수 있습니다.

가입 후 상세보기 > 마이 페이지 > 자주하는 질문

마이페이지



8

맞춤운동

6

스크랩

내 정보설정

닉네임

유어핏운동

캘린더

나의 통계

스크랩리스트

내 게시물 관리


문진운동 리스트




공지사항

1:1 문의

자주하는 질문

로그아웃



< 자주하는 질문

비밀번호는 어떻게 변경할 수 있나요?

신체기록을 수정 하고 싶어요

닉네임/ 프로필 사진은 변경하고 싶어요!

유어핏 맞춤운동은 어떻게 하나요?

유어핏 비밀번호를 잊어버렸어요

< 자주하는 질문

비밀번호는 어떻게 변경할 수 있나요?

01. 마이페이지의 비밀번호 변경 탭을 클릭한다.
02. 비밀번호를 알맞게 입력 한 후 변경 버튼을 클릭한다.
03. 비밀번호 변경이 완료됩니다.

신체기록을 수정 하고 싶어요

닉네임/ 프로필 사진은 변경하고 싶어요!

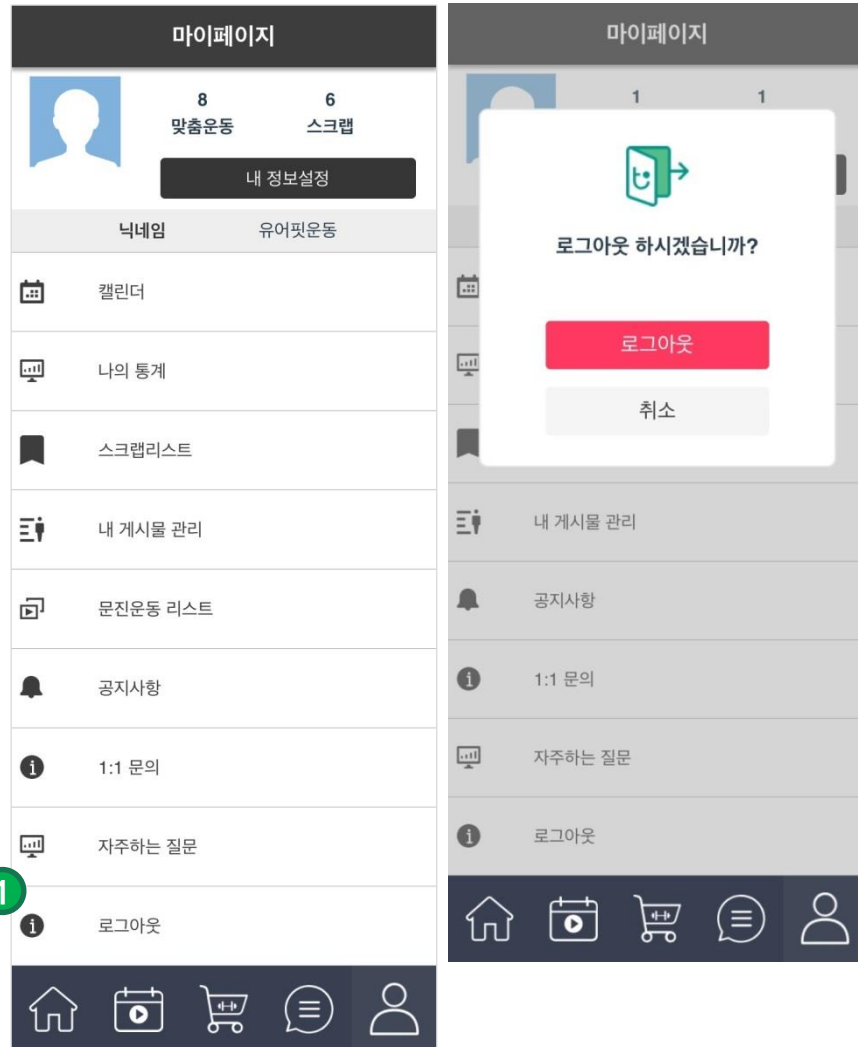
유어핏 맞춤운동은 어떻게 하나요?

유어핏 비밀번호를 잊어버렸어요

사용법

- 1 사용자들이 자주 묻는 질문에 관한 답변을 볼 수 있는 메뉴입니다.
- 2 확인하고 싶은 질문을 찾아 터치합니다.
- 3 질문에 맞는 답변을 확인합니다.

가입 후 상세보기 > 마이 페이지 > 로그아웃



사용법

- 1 유어핏 모바일을 로그아웃하는 메
뉴입니다.



THANK YOU
