

YourFit 사용자 매뉴얼

[PC Web User Guide]

2019. 06.



CONTENTS

웹 페이지 둘러보기

- 01. 유어핏 운동
- 02. 함께해요

가입 후 상세보기

- 01. 로그인/회원가입
- 02. 맞춤운동
- 03. 마이페이지

웹 페이지 둘러보기 > 유어핏 운동



Your Fit Web 둘러보기

★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

회원가입 전 Your Fit 사이트에서 유어핏운동 & 함께해요 메뉴를 클릭 후 관련 정보를 구경 및 정보를 확인 할 수 있습니다.

유어핏운동은 상체, 하체, 복부 부위별로 Health Trainer 선생님들이 추천하는 부위별 운동을 직접 영상을 보면서 운동 방법을 습득 할 수 있는 운동 영상 정보를 제공 합니다.



Check Point

Your Fit **회원가입 전** Web 둘러보기를 통해서 무료 영상을 볼 수 있다.

로그인/회원가입 유어핏운동 맞춤운동 함께해요 마이페이지

당신만을 위한 운동트레이닝

YOUR FIT

➡ D.I.Y
사용자 직접 만드는 운동 커리큘럼

➡ 743
743개의 다양한 운동영상

➡ 나,너,우리
사용자 커뮤니티형 운동 시스템

주식회사 파이널 컴퍼니
대표이사 최승병 | 사업자번호 119-86-86816 | 대표전화 02-722-9502-9503
사업장소재지 서울특별시 종로구 종로 19, 르메이르스포츠센터 B3층 연구소 | 이메일 info@finalcompany.co.kr
Copyright © 2019 Final Company, Inc. All Rights Reserved





★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

회원가입 전 Your Fit 사이트에서 유어핏운동 메뉴를 클릭 후 각 부위별 상, 중, 하 단계에 맞는 추천 운동 영상을 제공 합니다.
부위별 운동 영상은 Health Trainer 선생님들이 직접 추천 및 제작한 영상으로 전문성과 인지도가 높은 영상 입니다.
사용자가 운동 하고 싶은 부위를(상체, 하체, 복부) 선택 후 무료로 영상 플레이가 가능 합니다.

> Check Point

Your Fit **회원가입 전** 유어핏운동 부위별 전문 영상을 시청 할 수 있다.

로그인/회원가입
유어핏운동
맞춤운동
함께해요
마이페이지

유어핏운동

상체

상

상급자를 위한 상체 ...
00:23:20

하

무료 보기

초급자를 위한 상체 ...
00:16:15

중

중급자를 위한 맨몸 ...
00:20:00

하

상체 체지방 감소
00:18:30

상

코어 단련 및 체지방...
00:19:30

중

상체 근력 강화
00:19:30

더보기

하체

하

하체 근력 키우기
00:18:00

상

힙 위주의 하체 운동
00:18:15

하

초급자를 위한 하체 ...
00:23:00

중

무료 보기

중급자를 위한 하체 ...
00:13:15

상

상급자를 위한 하체 ...
00:19:00

중

애플 힙 만들기
00:18:15

더보기

복부

중

중급자를 위한 복부...
00:18:45

상

상급자를 위한 복부...
00:16:00

하

초급자를 위한 복부...
00:14:15

하

식스팩 만들기
00:22:30

상

뱃살 없애기
00:09:20

중

무료 보기

식스팩 만들기
00:16:15

더보기



웹 페이지 둘러보기 > 함께해요



Your Fit Web 둘러보기

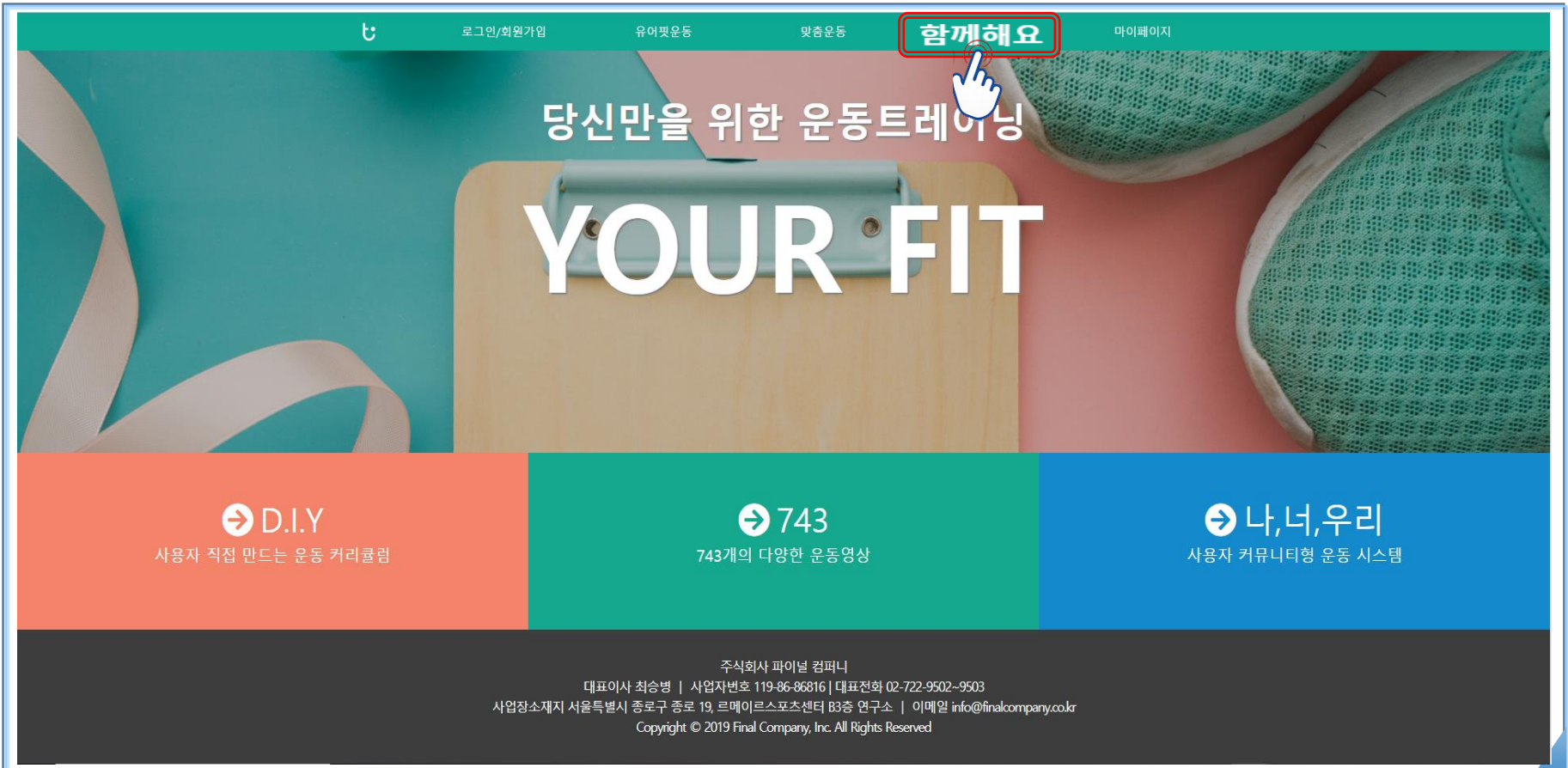
★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

회원가입 전 Your Fit 사이트에서 유어핏운동 & 함께해요 메뉴를 클릭 후 관련 정보를 구경 및 정보를 확인 할 수 있습니다.
함께해요 메뉴는 다른 사람이 공유한 영상을 무료로 볼수 있으며, 영상 하단 좋아요 클릭을 눌러서 영상에 대한 개인 평가를 할 수 있는 기능을 제공 합니다.



Check Point

Your Fit **회원가입 전** Web 둘러보기를 통해서 무료 영상을 볼 수 있다.





Your Fit Web 둘러보기 > 함께해요

★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

회원가입 전 Your Fit 사이트에서 유어핏운동 메뉴를 클릭 후 각 부위별 상, 중, 하 단계에 맞는 추천 운동 영상을 제공 합니다.
함께해요 메뉴는 다른 사람이 공유한 영상을 무료로 볼수 있으며, 영상 하단 좋아요 클릭을 눌러서 영상에 대한 개인 평가를 할 수 있는 기능을 제공 합니다.



Check Point

Your Fit **회원가입 전** 함께해요 메뉴에서 사용자가 공유한 영상을 무료로 제공 합니다.

로그인/회원가입
유어핏운동
맞춤운동
함께해요
마이페이지

함께해요

내가 만든 운동을 공유하는 공간입니다.

커피우유
2019-06-13

무료 보기

무료 보기

무료 보기

유어핏운동
2019-06-13

무료 보기

무료 보기

무료 보기

유어핏운동
2019-06-13

무료 보기

무료 보기

무료 보기



가입 후 상세보기 > 로그인/회원가입



Your Fit Web 가입 후 상세보기 > 로그인/회원가입

★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

회원가입 후 Your Fit 사이트에서 상세보기 및 개인에 맞는 운동, 식단, 체중, 사진 등 다양한 정보 제공을 하고 있습니다. 맞춤운동을 통해서 사용자에게 맞는 운동을 설계할 수 있으며, 마이페이지에서 제공하는 내 정보 설정, 신체기록관리, 캘린더, 스크랩리스트, 나의 통계, 내 게시물관리, 1:1 문의 등을 통해서 본인에 맞는 운동과 식단 및 Kcal 관리를 할 수 있는 기능을 제공합니다.



Check Point

Your Fit **회원가입** 후 맞춤운동 메뉴에서 개인이 직접 영상을 조합 후 공유 기능을 제공합니다.

로그인/회원가입 유어핏운동 맞춤운동 함께해요 마이페이지

당신만을 위한 운동트레이닝

YOUR FIT

➡ D.I.Y
사용자 직접 만드는 운동 커리큘럼

➡ 743
743개의 다양한 운동영상

➡ 나,너,우리
사용자 커뮤니티형 운동 시스템

주식회사 파이널 컴퍼니
대표이사 최승병 | 사업자번호 119-86-86816 | 대표전화 02-722-9502-9503
사업장소재지 서울특별시 종로구 종로 19, 르메이르스포츠센터 B3층 연구소 | 이메일 info@finalcompany.co.kr
Copyright © 2019 Final Company, Inc. All Rights Reserved





Your Fit Web 가입 후 상세보기 > 로그인/회원가입 > 이메일로 가입하기

★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입은 3단계를 통해서 간편하게 가입을 할 수 있다.

로그인/회원가입 메뉴를 클릭 > 이메일로 가입하기 > 개인 이메일 정보 및 패스워드 정보 입력 > 인증번호 보내기 > 개인 이메일에서 인증번호 확인 후 인증번호 입력이 완료되면 가입 단계가 끝나고 로그인을 할 수 있다.



Check Point

Your Fit **회원가입** 방법은 이메일 가입을 통해서 개인이 사용하는 이메일을 입력 후 인증 번호를 입력 하면 된다.

The screenshot illustrates the registration process on the Your Fit Web. It is divided into three main sections, each with a callout box indicating the current step:

- Step 1: 이메일로 가입하기 (Join by Email)**: The user is prompted to select a registration method. The '이메일로 가입하기' option is highlighted with a red box.
- Step 2: 메일 & 패스워드 (Email & Password)**: The user is prompted to enter their email and password. The email field is pre-filled with 'info@finalcompany.co.kr'. The password field is masked with asterisks. A red box highlights the email and password input area.
- Step 3: 인증번호 입력 (Enter Verification Code)**: The user is prompted to enter the verification code. The code field is pre-filled with asterisks. A red box highlights the verification code input area.

At the bottom of each section, there is a button labeled '약관동의 및 회원가입' (Agree to Terms & Register).



Your Fit Web 가입 후 상세보기 > 로그인/회원가입 > 이메일로 가입하기 > 로그인

★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입은 3단계를 통해서 간편하게 가입을 할 수 있다.

로그인/회원가입 메뉴를 클릭 > 이메일로 가입하기 > 개인 이메일 정보 및 패스워드 정보 입력 > 인증번호 보내기 > 개인 이메일에서 인증번호 확인 후 인증번호 입력이 완료되면 가입 단계가 끝나고 로그인을 할 수 있다.



Check Point

Your Fit **회원가입** 방법은 이메일 가입을 통해서 개인이 사용하는 이메일을 입력 후 인증 번호를 입력 하면 된다.

가입 후 상세보기 > 맞춤운동 > 문진 맞춤운동



Your Fit Web 가입 후 상세보기 > 맞춤운동

★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

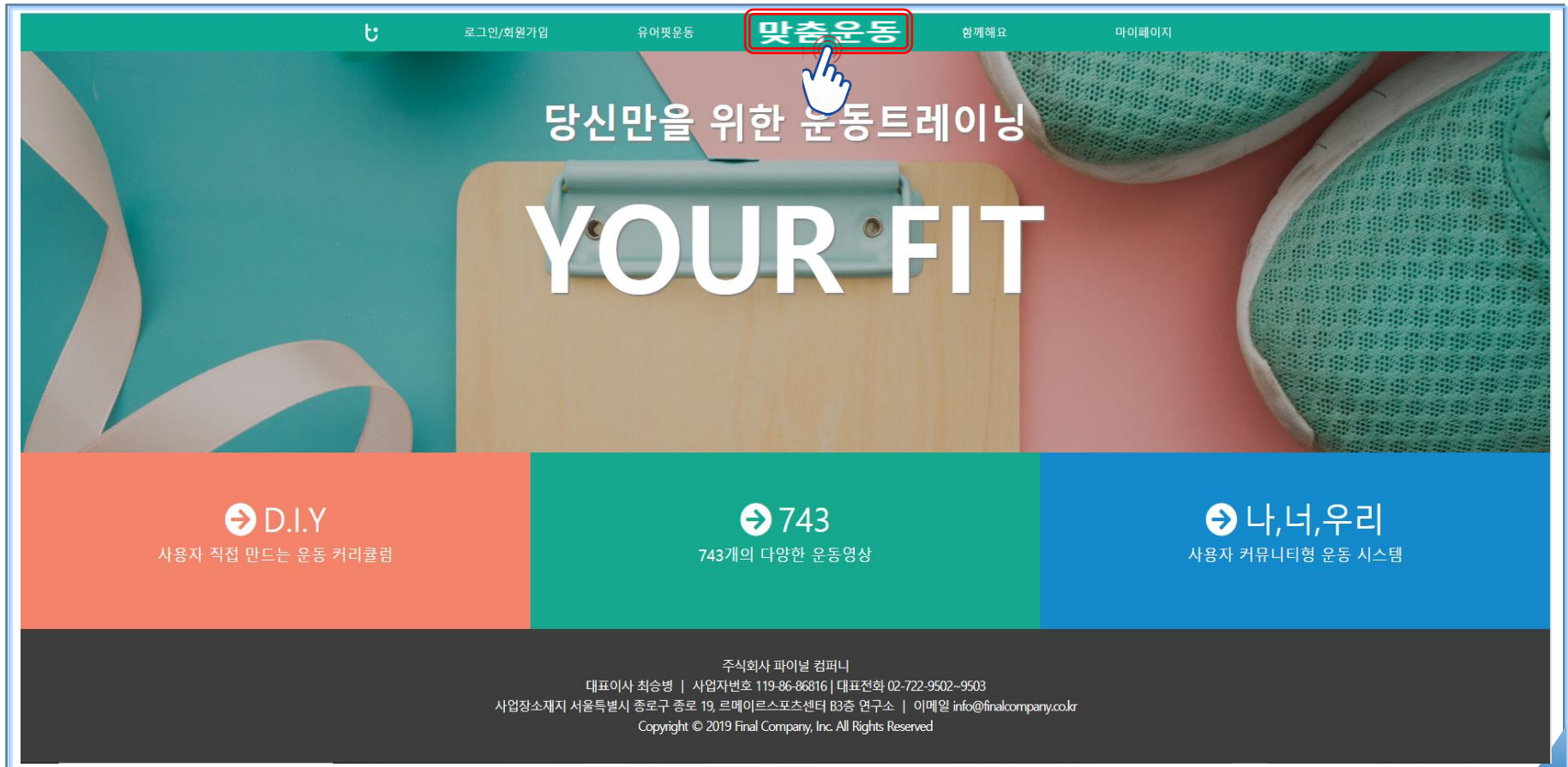
Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 문진 맞춤운동 기능을 제공 한다.

문진 맞춤운동 > 시작하기 > 성별 및 개인에 적합한 정보를 클릭 후 완료 버튼을 클릭하면 문진 맞춤운동에서 개인이 직접 입력한 데이터에 맞는 운동을 고객에게 추천해 주는 기능 입니다.



Check Point

Your Fit **회원가입** 후 문진 맞춤운동 메뉴에서 개인에게 맞는 운동을 추천 기능을 제공 합니다.





★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 문진 맞춤운동 기능을 제공 한다.

문진 맞춤운동 > 시작하기 > 성별 및 개인에 적합한 정보를 클릭 후 완료 버튼을 클릭하면 문진 맞춤운동에서 개인이 직접 입력한 데이터에 맞는 운동을 고객에게 추천해 주는 기능 입니다.



Check Point

Your Fit **회원가입** 후 문진 맞춤운동 메뉴에서 개인에게 맞는 운동을 추천 기능을 제공 합니다.



로그아웃

유어핏운동

맞춤운동

함께해요

마이페이지



맞춤운동

문진 맞춤운동

직접 만들기



유어핏 문진을 통해서 나만의 운동을 만들어보세요!

시작하기



Your Fit Web 가입 후 상세보기 > 맞춤운동 > 문진 맞춤운동

★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 문진 맞춤운동 기능을 제공 한다.

문진 맞춤운동 > 시작하기 > 성별 및 개인에 적합한 정보를 클릭 후 완료 버튼을 클릭하면 문진 맞춤운동에서 개인이 직접 입력한 데이터에 맞는 운동을 고객에게 추천해 주는 기능 입니다.



Check Point

Your Fit **회원가입** 후 문진 맞춤운동 메뉴에서 개인에게 맞는 운동을 추천 기능을 제공 합니다.

맞춤운동

문진 맞춤운동

직접 만들기

문진 맞춤 운동 (1 / 2)

Q. 성별을 선택해 주세요.



다음



닫기

시작하기



★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 문진 맞춤운동 기능을 제공 한다.

문진 맞춤운동 > 시작하기 > 성별 및 개인에 적합한 정보를 클릭 후 완료 버튼을 클릭하면 문진 맞춤운동에서 개인이 직접 입력한 데이터에 맞는 운동을 고객에게 추천해 주는 기능 입니다.



Check Point

Your Fit **회원가입** 후 문진 맞춤운동 메뉴에서 개인에게 맞는 운동을 추천 기능을 제공 합니다.

맞춤운동

문진 맞춤운동

직접 만들기

문진 맞춤 운동 (2 / 2)

Q. 원하는 운동방향을 선택해 주세요.

다이어트

근력강화

이전

다음

닫기

시작하기



★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>


Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 문진 맞춤운동 기능을 제공 한다.

문진 맞춤운동 > 시작하기 > 성별 및 개인에 적합한 정보를 클릭 후 완료 버튼을 클릭하면 문진 맞춤운동에서 개인이 직접 입력한 데이터에 맞는 운동을 고객에게 추천해 주는 기능 입니다.



Check Point

Your Fit **회원가입** 후 문진 맞춤운동 메뉴에서 개인에게 맞는 운동을 추천 기능을 제공 합니다.

 맞춤운동

문진 맞춤운동

직접 만들기

문진 맞춤 운동 (1 / 18)

Q. 저녁이 되면 등이 아파서 힘들다.

예

아니오

이전

다음

닫기

시작하기



Your Fit Web 가입 후 상세보기 > 맞춤운동 > 문진 맞춤운동

★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>


Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 문진 맞춤운동 기능을 제공 한다.

문진 맞춤운동 > 시작하기 > 성별 및 개인에 적합한 정보를 클릭 후 완료 버튼을 클릭하면 문진 맞춤운동에서 개인이 직접 입력한 데이터에 맞는 운동을 고객에게 추천해 주는 기능 입니다.



Check Point

Your Fit **회원가입** 후 문진 맞춤운동 메뉴에서 개인에게 맞는 운동을 추천 기능을 제공 합니다.

 맞춤운동

문진 맞춤운동

직접 만들기

문진 맞춤 운동 (2 / 18)

Q. 애플힙을 만들고 싶다.

예

아니오

이전

다음

닫기

시작하기



Your Fit Web 가입 후 상세보기 > 맞춤운동 > 문진 맞춤운동

★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 문진 맞춤운동 기능을 제공 한다.

문진 맞춤운동 > 시작하기 > 성별 및 개인에 적합한 정보를 클릭 후 완료 버튼을 클릭하면 문진 맞춤운동에서 개인이 직접 입력한 데이터에 맞는 운동을 고객에게 추천해 주는 기능 입니다.



Check Point

Your Fit **회원가입** 후 문진 맞춤운동 메뉴에서 개인에게 맞는 운동을 추천 기능을 제공 합니다.

맞춤운동

문진 맞춤운동

직접 만들기

문진 맞춤 운동 (3 / 18)

Q. 뱃살이 나의 가장 큰 고민이다.

예

아니오

이전

다음

닫기

시작하기



★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 문진 맞춤운동 기능을 제공 한다.

문진 맞춤운동 > 시작하기 > 성별 및 개인에 적합한 정보를 클릭 후 완료 버튼을 클릭하면 문진 맞춤운동에서 개인이 직접 입력한 데이터에 맞는 운동을 고객에게 추천해 주는 기능 입니다.



Check Point

Your Fit **회원가입** 후 문진 맞춤운동 메뉴에서 개인에게 맞는 운동을 추천 기능을 제공 합니다.



맞춤운동

문진 맞춤운동

직접 만들기

문진 맞춤 운동 (4 / 18)

Q. 전철에 앉아 있으면 아무리 다리를 모아도 옆사람 허벅지와 부대끼냐.

예

아니오

이전

다음

닫기

시작하기



★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 문진 맞춤운동 기능을 제공 한다.

문진 맞춤운동 > 시작하기 > 성별 및 개인에 적합한 정보를 클릭 후 완료 버튼을 클릭하면 문진 맞춤운동에서 개인이 직접 입력한 데이터에 맞는 운동을 고객에게 추천해 주는 기능 입니다.



Check Point

Your Fit **회원가입** 후 문진 맞춤운동 메뉴에서 개인에게 맞는 운동을 추천 기능을 제공 합니다.

맞춤운동

문진 맞춤운동

직접 만들기

문진 맞춤 운동 (5 / 18)

Q. 평상시 앉아 있는 시간이 많아 어깨와 목 근육이 자주 뭉친다.

예

아니오

이전

다음

닫기

시작하기



★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>


Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 문진 맞춤운동 기능을 제공 한다.

문진 맞춤운동 > 시작하기 > 성별 및 개인에 적합한 정보를 클릭 후 완료 버튼을 클릭하면 문진 맞춤운동에서 개인이 직접 입력한 데이터에 맞는 운동을 고객에게 추천해 주는 기능 입니다.



Check Point

Your Fit **회원가입** 후 문진 맞춤운동 메뉴에서 개인에게 맞는 운동을 추천 기능을 제공 합니다.

 맞춤운동

문진 맞춤운동

직접 만들기

문진 맞춤 운동 (6 / 18)

Q. 여자들이 나의 다리를 부러워한다.

예

아니오

이전

다음

닫기

시작하기



★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 문진 맞춤운동 기능을 제공 한다.

문진 맞춤운동 > 시작하기 > 성별 및 개인에 적합한 정보를 클릭 후 완료 버튼을 클릭하면 문진 맞춤운동에서 개인이 직접 입력한 데이터에 맞는 운동을 고객에게 추천해 주는 기능 입니다.



Check Point

Your Fit **회원가입** 후 문진 맞춤운동 메뉴에서 개인에게 맞는 운동을 추천 기능을 제공 합니다.

맞춤운동

문진 맞춤운동

직접 만들기

문진 맞춤 운동 (7 / 18)

Q. 소변을 보기가 가끔 힘들때가 있다.

예

아니오

이전

다음

닫기

시작하기



★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 문진 맞춤운동 기능을 제공 한다.

문진 맞춤운동 > 시작하기 > 성별 및 개인에 적합한 정보를 클릭 후 완료 버튼을 클릭하면 문진 맞춤운동에서 개인이 직접 입력한 데이터에 맞는 운동을 고객에게 추천해 주는 기능 입니다.



Check Point

Your Fit **회원가입** 후 문진 맞춤운동 메뉴에서 개인에게 맞는 운동을 추천 기능을 제공 합니다.



맞춤운동

문진 맞춤운동

직접 만들기

문진 맞춤 운동 (8 / 18)

Q. 여자 사이즈의 옷을 입어도 몸에 잘 맞는 느낌이다.

예

아니오

이전

다음

닫기

시작하기



★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 문진 맞춤운동 기능을 제공 한다.

문진 맞춤운동 > 시작하기 > 성별 및 개인에 적합한 정보를 클릭 후 완료 버튼을 클릭하면 문진 맞춤운동에서 개인이 직접 입력한 데이터에 맞는 운동을 고객에게 추천해 주는 기능 입니다.



Check Point

Your Fit **회원가입** 후 문진 맞춤운동 메뉴에서 개인에게 맞는 운동을 추천 기능을 제공 합니다.

맞춤운동

문진 맞춤운동

직접 만들기

문진 맞춤 운동 (9 / 18)

Q. 운동을 꾸준히 하는데도, 뱃살이 손에 잡힌다.

예

아니오

이전

다음

닫기

시작하기



★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 문진 맞춤운동 기능을 제공 한다.

문진 맞춤운동 > 시작하기 > 성별 및 개인에 적합한 정보를 클릭 후 완료 버튼을 클릭하면 문진 맞춤운동에서 개인이 직접 입력한 데이터에 맞는 운동을 고객에게 추천해 주는 기능 입니다.



Check Point

Your Fit **회원가입** 후 문진 맞춤운동 메뉴에서 개인에게 맞는 운동을 추천 기능을 제공 합니다.

 맞춤운동

문진 맞춤운동

직접 만들기

문진 맞춤 운동 (10 / 18)

Q. 빨래판 복근을 갖고 싶다.

예

아니오

이전

다음

닫기

시작하기



★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 문진 맞춤운동 기능을 제공 한다.

문진 맞춤운동 > 시작하기 > 성별 및 개인에 적합한 정보를 클릭 후 완료 버튼을 클릭하면 문진 맞춤운동에서 개인이 직접 입력한 데이터에 맞는 운동을 고객에게 추천해 주는 기능 입니다.



Check Point

Your Fit **회원가입** 후 문진 맞춤운동 메뉴에서 개인에게 맞는 운동을 추천 기능을 제공 합니다.

맞춤운동

문진 맞춤운동

직접 만들기

문진 맞춤 운동 (11 / 18)

Q. 허리둘레가 점점 늘어간다.

예

아니오

이전

다음

닫기

시작하기



★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>


Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 문진 맞춤운동 기능을 제공 한다.

문진 맞춤운동 > 시작하기 > 성별 및 개인에 적합한 정보를 클릭 후 완료 버튼을 클릭하면 문진 맞춤운동에서 개인이 직접 입력한 데이터에 맞는 운동을 고객에게 추천해 주는 기능 입니다.



Check Point

Your Fit **회원가입** 후 문진 맞춤운동 메뉴에서 개인에게 맞는 운동을 추천 기능을 제공 합니다.

 맞춤운동

문진 맞춤운동

직접 만들기

문진 맞춤 운동 (12 / 18)

Q. 뱃살을 만졌을때 딱딱하다.

예

아니오

이전

다음

닫기

시작하기



Your Fit Web 가입 후 상세보기 > 맞춤운동 > 문진 맞춤운동

★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 문진 맞춤운동 기능을 제공 한다.

문진 맞춤운동 > 시작하기 > 성별 및 개인에 적합한 정보를 클릭 후 완료 버튼을 클릭하면 문진 맞춤운동에서 개인이 직접 입력한 데이터에 맞는 운동을 고객에게 추천해 주는 기능 입니다.



Check Point

Your Fit **회원가입** 후 문진 맞춤운동 메뉴에서 개인에게 맞는 운동을 추천 기능을 제공 합니다.

맞춤운동

문진 맞춤운동

직접 만들기

문진 맞춤 운동 (13 / 18)

Q. 무거운 물건을 들지 못한다.

예

아니오

이전

다음

닫기

시작하기



★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 문진 맞춤운동 기능을 제공 한다.

문진 맞춤운동 > 시작하기 > 성별 및 개인에 적합한 정보를 클릭 후 완료 버튼을 클릭하면 문진 맞춤운동에서 개인이 직접 입력한 데이터에 맞는 운동을 고객에게 추천해 주는 기능 입니다.



Check Point

Your Fit **회원가입** 후 문진 맞춤운동 메뉴에서 개인에게 맞는 운동을 추천 기능을 제공 합니다.

 맞춤운동

문진 맞춤운동

직접 만들기

문진 맞춤 운동 (14 / 18)

Q. 계단을 내려올때 무릎이 아프다.

예

아니오

이전

다음

닫기

시작하기



★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 문진 맞춤운동 기능을 제공 한다.

문진 맞춤운동 > 시작하기 > 성별 및 개인에 적합한 정보를 클릭 후 완료 버튼을 클릭하면 문진 맞춤운동에서 개인이 직접 입력한 데이터에 맞는 운동을 고객에게 추천해 주는 기능 입니다.



Check Point

Your Fit **회원가입** 후 문진 맞춤운동 메뉴에서 개인에게 맞는 운동을 추천 기능을 제공 합니다.

맞춤운동

문진 맞춤운동

직접 만들기

문진 맞춤 운동 (15 / 18)

Q. 팔씨름을 하면 언제나 진다.

예

아니오

이전

다음

닫기

시작하기



★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>


Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 문진 맞춤운동 기능을 제공 한다.

문진 맞춤운동 > 시작하기 > 성별 및 개인에 적합한 정보를 클릭 후 완료 버튼을 클릭하면 문진 맞춤운동에서 개인이 직접 입력한 데이터에 맞는 운동을 고객에게 추천해 주는 기능 입니다.



Check Point

Your Fit **회원가입** 후 문진 맞춤운동 메뉴에서 개인에게 맞는 운동을 추천 기능을 제공 합니다.

 맞춤운동

문진 맞춤운동

직접 만들기

문진 맞춤 운동 (16 / 18)

Q. 허리 통증으로 고생을 한 적이 있다.

예

아니오

이전

다음

닫기

시작하기



★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 문진 맞춤운동 기능을 제공 한다.

문진 맞춤운동 > 시작하기 > 성별 및 개인에 적합한 정보를 클릭 후 완료 버튼을 클릭하면 문진 맞춤운동에서 개인이 직접 입력한 데이터에 맞는 운동을 고객에게 추천해 주는 기능 입니다.



Check Point

Your Fit **회원가입** 후 문진 맞춤운동 메뉴에서 개인에게 맞는 운동을 추천 기능을 제공 합니다.

맞춤운동

문진 맞춤운동

직접 만들기

문진 맞춤 운동 (17 / 18)

Q. 술을 많이 마셔서 배가 많이 나온다.

예

아니오

이전

다음

닫기

시작하기



★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 문진 맞춤운동 기능을 제공 한다.

문진 맞춤운동 > 시작하기 > 성별 및 개인에 적합한 정보를 클릭 후 완료 버튼을 클릭하면 문진 맞춤운동에서 개인이 직접 입력한 데이터에 맞는 운동을 고객에게 추천해 주는 기능 입니다.



Check Point

Your Fit **회원가입 후** 문진 맞춤운동 메뉴에서 개인에게 맞는 운동을 추천 기능을 제공 합니다.



맞춤운동

문진 맞춤운동

직접 만들기

문진 맞춤 운동 (18 / 18)

Q. 똑바로 걸는데도 뒹뒹 걸는 느낌이다.

예

아니오

이전

완료

닫기

시작하기



★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 문진 맞춤운동 기능을 제공 한다.

문진 맞춤운동 > 시작하기 > 성별 및 개인에 적합한 정보를 클릭 후 완료 버튼을 클릭하면 문진 맞춤운동에서 개인이 직접 입력한 데이터에 맞는 운동을 고객에게 추천해 주는 기능 입니다.



Check Point

Your Fit **회원가입** 후 문진 맞춤운동 메뉴에서 개인에게 맞는 운동을 추천 기능을 제공 합니다.



맞춤운동

문진 맞춤운동

직접 만들기

문진 결과



분석데이터를 통해 맞춤운동을 생성합니다.

문진 결과
추천운동 분석

유어핏 문진을 통해서 나만의 운동을 만들어보세요!

시작하기



★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 문진 맞춤운동 기능을 제공 한다.

문진 맞춤운동 > 시작하기 > 성별 및 개인에 적합한 정보를 클릭 후 완료 버튼을 클릭하면 문진 맞춤운동에서 개인이 직접 입력한 데이터에 맞는 운동을 고객에게 추천해 주는 기능 입니다.



Check Point

Your Fit **회원가입** 후 문진 맞춤운동 메뉴에서 개인에게 맞는 운동을 추천 기능을 제공 합니다.

문진 맞춤 운동결과

회원님의 근력강화 운동을 위한 맞춤형 문진 결과 입니다.

회원님의 추천 운동 결과는 복부 위주의 운동을 추천합니다.

운동하기 최적의 신체조건입니다. 꾸준한 운동과 건강한 식습관으로 새로운 목표에 도전해보세요.



회원님의 문진데이터를 분석하여 유어핏 맞춤형 운동이 부위와 난이도 맞게 자동추천합니다.

맞춤 운동 보러가기





★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 문진 맞춤운동 기능을 제공 한다.

문진 맞춤운동 > 시작하기 > 성별 및 개인에 적합한 정보를 클릭 후 완료 버튼을 클릭하면 문진 맞춤운동에서 개인이 직접 입력한 데이터에 맞는 운동을 고객에게 추천해 주는 기능 입니다.

> Check Point

Your Fit 회원가입 후 문진 맞춤운동 메뉴에서 개인에게 맞는 운동을 추천 기능을 제공 합니다.

문진운동 리스트



유어핏 중급자를 위...

00:18:42



유어핏 식스팩 만들...

00:13:27



유어핏 식스팩 조각...

00:11:33



유어핏 초급자를 위...

00:13:18



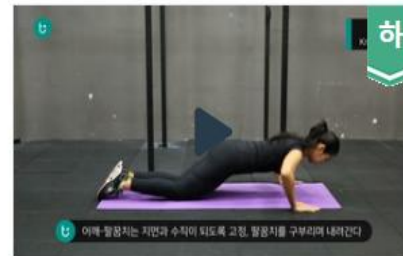
유어핏 상급자를 위...

00:11:03



유어핏 상급자 상체 ...

00:15:48



유어핏 초급자를 위...

00:15:15



유어핏 하체 근력키...

00:13:33

가입 후 상세보기 > 맞춤운동 > 직접 만들기



Your Fit Web 가입 후 상세보기 > 맞춤운동

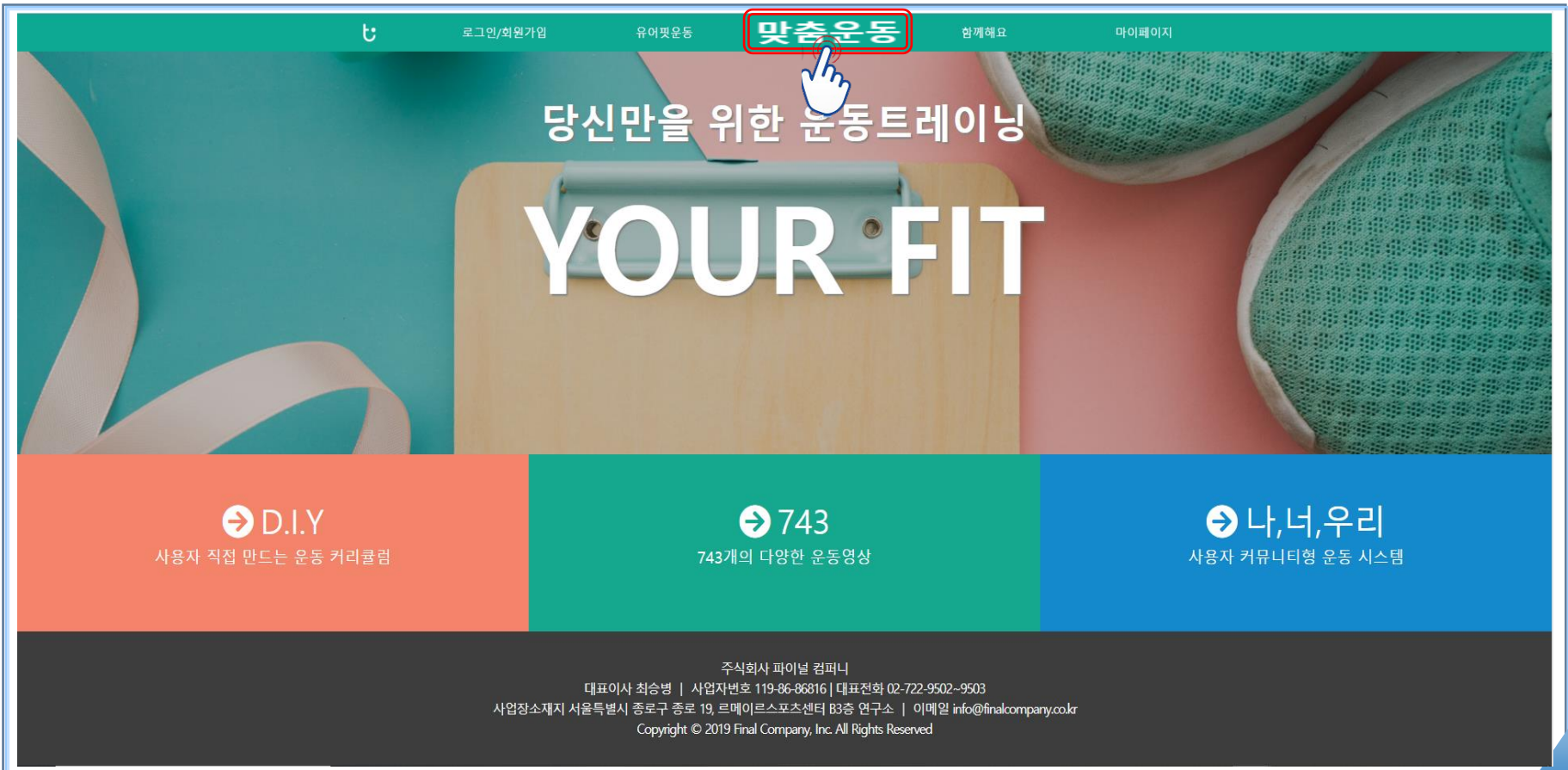
★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 개인이 직접 영상을 조합 후 공유 기능을 제공 한다.

맞춤운동 > 시작하기 > 운동부위 설정 > 난이도 설정 > 운동종류 설정 > 기구 설정 > 운동 영상 + 클릭 > 세트 설정 > 완료 버튼을 클릭하면 운동 영상 조합은 완료 된다.

> Check Point

Your Fit **회원가입 후** 맞춤운동 메뉴에서 개인이 직접 영상을 조합 후 공유 기능을 제공 합니다.





Your Fit Web 가입 후 상세보기 > 맞춤운동 > 직접 만들기

★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 개인이 직접 영상을 조합 후 공유 기능을 제공 한다.

맞춤운동 > 시작하기 > 운동부위 설정 > 난이도 설정 > 운동종류 설정 > 기구 설정 > 운동 영상 + 클릭 > 세트 설정 > 완료 버튼을 클릭하면 운동 영상 조합은 완료 된다.



Check Point

Your Fit **회원가입** 후 맞춤운동 메뉴에서 개인이 직접 영상을 조합 후 공유 기능을 제공 합니다.



로그아웃

유어핏운동

맞춤운동

함께해요

마이페이지



맞춤운동

문진 맞춤운동

직접 만들기



하나뿐인 나만의 운동을 만들어보세요!

시작하기



Your Fit Web 가입 후 상세보기 > 맞춤운동 > 직접 만들기

★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 개인이 직접 영상을 조합 후 공유 기능을 제공 한다.

맞춤운동 > 시작하기 > 운동부위 설정 > 난이도 설정 > 운동종류 설정 > 기구 설정 > 운동 영상 + 클릭 > 세트 설정 > 완료 버튼을 클릭하면 운동 영상 조합은 완료 된다.

> Check Point

Your Fit **회원가입** 후 맞춤운동 메뉴에서 개인이 직접 영상을 조합 후 공유 기능을 제공 합니다.



원하는 운동 필터에 체크하세요

운동부위

가슴

허벅지

팔

엉덩이

등

종아리

복부

난이도

상

중

하

운동종류

헬스

필라테스

요가

스트레칭

기구

맨손운동

덤벨

케틀벨

짐볼

바벨

다음



Your Fit Web 가입 후 상세보기 > 맞춤운동 > 직접 만들기

★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 개인이 직접 영상을 조합 후 공유 기능을 제공 한다.

맞춤운동 > 시작하기 > 운동부위 설정 > 난이도 설정 > 운동종류 설정 > 기구 설정 > 운동 영상 + 클릭 > 세트 설정 > 완료 버튼을 클릭하면 운동 영상 조합은 완료 된다.

> Check Point

Your Fit **회원가입 후** 맞춤운동 메뉴에서 개인이 직접 영상을 조합 후 공유 기능을 제공 합니다.

총 20건의 검색결과

휴식은 필요시 추가

총 0건의 선택결과

휴식하기 1분	
롤 업 롤 다운 하-맨손운동-필라테스 00:01:17	
백 시저 하-맨손운동-필라테스 00:00:42	
서클 하-맨손운동-필라테스 00:00:44	
런지 / 로테이션 슬더 아웃 하-맨손운동-필라테스 00:02:20	
마마드 하-맨손운동-필라테스 00:01:11	
컨티뉴 컬 업 하-맨손운동-필라테스 00:01:26	

뒤로

다음

운동을 선택 해 주세요.



Your Fit Web 가입 후 상세보기 > 맞춤운동 > 직접 만들기

★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 개인이 직접 영상을 조합 후 공유 기능을 제공 한다.

맞춤운동 > 시작하기 > 운동부위 설정 > 난이도 설정 > 운동종류 설정 > 기구 설정 > 운동 영상 + 클릭 > 세트 설정 > 완료 버튼을 클릭하면 운동 영상 조합은 완료 된다.

> Check Point

Your Fit **회원가입 후** 맞춤운동 메뉴에서 개인이 직접 영상을 조합 후 공유 기능을 제공 합니다.

총 20건의 검색결과			총 7건의 선택결과		
	휴식하기 1분	+		롤 업 롤 다운 하-맨손운동-필라테스 00:01:17	선택한 정보 확인
	롤 업 롤 다운 하-맨손운동-필라테스 00:01:17	+		백 시저 하-맨손운동-필라테스 00:00:42	-
	백 시저 하-맨손운동-필라테스 00:00:42	+		서클 하-맨손운동-필라테스 00:00:44	-
	서클 하-맨손운동-필라테스 00:00:44	+		휴식하기 1분	-
	런지 / 로테이션 숄더 아웃 하-맨손운동-필라테스 00:02:20	+		런지 / 로테이션 숄더 아웃 하-맨손운동-필라테스 00:02:20	-
	마마드 하-맨손운동-필라테스 00:01:11	+		마마드 하-맨손운동-필라테스 00:01:11	-
	컨티뉴 컬 업 하-맨손운동-필라테스 00:01:26	+		컨티뉴 컬 업 하-맨손운동-필라테스 00:01:26	-

뒤로
다음



Your Fit Web 가입 후 상세보기 > 맞춤운동 > 직접 만들기

★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 개인이 직접 영상을 조합 후 공유 기능을 제공 한다.

맞춤운동 > 시작하기 > 운동부위 설정 > 난이도 설정 > 운동종류 설정 > 기구 설정 > 운동 영상 + 클릭 > 세트 설정 > 완료 버튼을 클릭하면 운동 영상 조합은 완료 된다.

> Check Point

Your Fit **회원가입 후** 맞춤운동 메뉴에서 개인이 직접 영상을 조합 후 공유 기능을 제공 합니다.

복부 하 필라테스 맨손운동으로 할 수 있는 영상 정보 입니다.

맨손으로 식스팩 만들기 도전~~~

영상에 대한
설명 입력

총 7 건선택



롤 업 롤 다운 - 3Set
하-맨손운동-필라테스
00:01:17



백 시저 - 3Set
하-맨손운동-필라테스
00:00:42



서클 - 3Set
하-맨손운동-필라테스
00:00:44



휴식 - 1Min



런지 / 로테이션 숄더 아웃 - 3Set
하-맨손운동-필라테스
00:02:20



마마드 - 3Set
하-맨손운동-필라테스
00:01:11



컨티뉴 컬 업 - 3Set

뒤로

완료



Your Fit Web 가입 후 상세보기 > 맞춤운동 > 직접 만들기

★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 개인이 직접 영상을 조합 후 공유 기능을 제공 한다.

맞춤운동 > 시작하기 > 운동부위 설정 > 난이도 설정 > 운동종류 설정 > 기구 설정 > 운동 영상 + 클릭 > 세트 설정 > 완료 버튼을 클릭하면 운동 영상 조합은 완료 된다.

> Check Point

Your Fit **회원가입** 후 맞춤운동 메뉴에서 개인이 직접 영상을 조합 후 공유 기능을 제공 합니다.

복부 하 필라테스 맨손운동으로 할 수 있는 영상 정보 입니다.

맨손으로 식스팩 만들기 도전~~~

총 7 건선택

<div>↑ ↓</div>	<div>롤 업 롤 다운 - 3Set</div> <div>하-맨손운동-필라테스</div>	<div>✓</div>
<div>↑ ↓</div>	<div>하-맨손운동-필라테스</div> <div>00:00:42</div>	<div>✓</div>
<div>↑ ↓</div>	<div>서클 - 3Set</div> <div>하-맨손운동-필라테스</div> <div>00:00:44</div>	<div>✓</div>
<div>↑ ↓</div>	<div>휴식 - 1Min</div>	<div>✓</div>
<div>↑ ↓</div>	<div>런지 / 로테이션 숄더 아웃 - 3Set</div> <div>하-맨손운동-필라테스</div> <div>00:02:20</div>	<div>✓</div>
<div>↑ ↓</div>	<div>마마드 - 3Set</div> <div>하-맨손운동-필라테스</div> <div>00:01:11</div>	<div>✓</div>
<div>↑ ↓</div>	<div>컨티뉴 컬 업 - 3Set</div>	<div>✓</div>

뒤로

완료

영상 순서 변경 설정



Your Fit Web 가입 후 상세보기 > 맞춤운동 > 직접 만들기

★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 개인이 직접 영상을 조합 후 공유 기능을 제공 한다.

맞춤운동 > 시작하기 > 운동부위 설정 > 난이도 설정 > 운동종류 설정 > 기구 설정 > 운동 영상 + 클릭 > 세트 설정 > 완료 버튼을 클릭하면 운동 영상 조합은 완료 된다.

> Check Point

Your Fit **회원가입** 후 맞춤운동 메뉴에서 개인이 직접 영상을 조합 후 공유 기능을 제공 합니다.

복부 하 필라테스 맨손운동으로 할 수 있는 영상 정보 입니다.

맨손으로 식스팩 만들기 도전~~~

총 7 건선택

플업 플다운 - 3Set
하-맨손운동-필라테스
00:01:17

세트 설정

- 3 회 +

저장 삭제

운동 영상 세트 설정

백 시저 - 3Set
하-맨손운동-필라테스
00:00:42

서클 - 3Set
하-맨손운동-필라테스
00:00:44

휴식 - 1Min

런지 / 로테이션 숄더 아웃 - 3Set

뒤로

완료



Your Fit Web 가입 후 상세보기 > 맞춤운동 > 직접 만들기

★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 개인이 직접 영상을 조합 후 공유 기능을 제공 한다.

맞춤운동 > 시작하기 > 운동부위 설정 > 난이도 설정 > 운동종류 설정 > 기구 설정 > 운동 영상 + 클릭 > 세트 설정 > 완료 버튼을 클릭하면 운동 영상 조합은 완료 된다.

> Check Point

Your Fit **회원가입** 후 맞춤운동 메뉴에서 개인이 직접 영상을 조합 후 공유 기능을 제공 합니다.

로그아웃
유어핏운동
맞춤운동
함께해요
마이페이지

맞춤운동

하나뿐인 나만의 운동을 만들어보세요!

시작하기

맞춤운동 리스트

등록 영상
확인

복부 하 필라테스 ...
2019-06-14
00:24:00

기본 허벅지 운동 ...
2019-06-13
00:06:36

자신감을 갖는 복근...
2019-04-24
00:28:48

파워 워킹을 할 수...
2019-04-24
00:11:03



Your Fit Web 가입 후 상세보기 > 맞춤운동 > 직접 만들기

★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 맞춤운동 메뉴를 클릭 후 개인이 직접 영상을 조합 후 공유 기능을 제공 한다.

맞춤운동 > 시작하기 > 운동부위 설정 > 난이도 설정 > 운동종류 설정 > 기구 설정 > 운동 영상 + 클릭 > 세트 설정 > 완료 버튼을 클릭하면 운동 영상 조합은 완료 된다.

> Check Point

Your Fit **회원가입** 후 맞춤운동 메뉴에서 개인이 직접 영상을 조합 후 공유 기능을 제공 합니다.

맞춤운동

복부 하 필라테스 맨손운동으로 할 수 있는 영상 정보 입니다.

만든 영상
확인

롤업 롤다운
Roll Up Roll Down



허리의 반동이 아닌 코어의 힘으로 손부터 천천히 일어난다 등은 둥글게 말고 시선은 배꼽을 본다

00:24:00

공유하기





가입 후 상세보기 > 마이페이지



★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 마이페이지 메뉴를 통해서 내 정보설정, 신체기록관리, 계정관리, 캘린더, 나의 통계 등 다양한 기능을 이용할 수 있습니다. 마이페이지 > 내 정보 설정, 신체기록관리, 계정관리에 대한 정보를 변경 및 입력이 가능 합니다.



Check Point

Your Fit **회원가입 후** 마이페이지 메뉴에서 다양한 기능에 대한 정보를 제공 합니다.

로그인/회원가입 유어핏운동 맛췌운동 함께해요 **마이페이지**

당신만을 위한 운동트레이닝
YOUR FIT

D.I.Y
사용자 직접 만드는 운동 커리큘럼

743
743개의 다양한 운동영상

나,너,우리
사용자 커뮤니티형 운동 시스템

주식회사 파이널 컴퍼니
대표이사 최승병 | 사업자번호 119-86-86816 | 대표전화 02-722-9502-9503
사업장소재지 서울특별시 종로구 종로 19, 르메이르스포트센터 B3층 연구소 | 이메일 info@finalcompany.co.kr
Copyright © 2019 Final Company, Inc. All Rights Reserved



가입 후 상세보기 > 마이페이지 > 내 정보설정



★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 마이페이지 메뉴를 통해서 내 정보설정, 신체기록관리, 계정관리, 캘린더, 나의 통계 등 다양한 기능을 이용할 수 있습니다. 마이페이지 > 내 정보 설정에서 프로필 사진 변경 & 닉네임 설정을 통해서 개인 정보를 변경이 가능합니다.



Check Point

Your Fit 내 정보설정에서는 개인에 대한 사진과 다른 이름을 입력할 수 있는 기능을 제공 합니다.

로그아웃
유어핏운동
맞춤운동
함께해요
마이페이지

내 정보 설정
 캘린더
 스크랩리스트
 나의 통계
 내 게시물관리
 공지사항
 1:1문의
 자주하는 질문

내 정보설정

<div> <div>내 정보설정</div> <div>신체기록관리</div> <div>계정관리</div> </div> <div> <div> <div> </div> <div> 계정정보 teamdev@finalcompany.co.kr 닉네임 joshua <div> <div>닉네임 설정</div> <div>비밀번호 변경</div> </div> </div> </div> <div> <div> 개인정보 보호 및 약관확인 </div> </div> </div> <div> <div> 프로필 사진을 변경 해 주세요. <div>사진찾기</div> </div> <div> <div>프로필 사진 변경 하기</div> <div>기본이미지로 변경</div> </div> </div>
--



Your Fit Web 가입 후 상세보기 > 마이페이지

★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 마이페이지 메뉴를 통해서 내 정보설정, 신체기록관리, 계정관리, 캘린더, 나의 통계 등 다양한 기능을 이용할 수 있습니다.
마이페이지 > 내 정보 설정 > 신체기록관리를 통해서 개인 성별, 체중, 목표체중, 키, 생년월일 정보를 통해서 개인에 대한 정보를 제공 한다.



Check Point

Your Fit **신체기록관리**에서는 개인에 대한 상세 정보 입력 기능을 제공합니다.

내 정보설정	신체기록관리	계정관리
단백질 평균 (per day) : 50g 단백질 권장 (per day) : 60g		
성별	<input type="radio"/> ♂ <input type="radio"/> ♀	
체중	<input type="text" value="75.00"/> Kg	
목표체중	<input type="text" value="70.00"/> Cm	
신장	<input type="text" value="183.00"/> Kg	
생년월일	<input type="text" value="1978-03-05"/>	
<input type="button" value="저장"/>		



★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 마이페이지 메뉴를 통해서 내 정보설정, 신체기록관리, 계정관리, 캘린더, 나의 통계 등 다양한 기능을 이용할 수 있습니다.
마이페이지 > 내 정보 설정 > 계정관리 메뉴를 통해서 회원탈퇴 기능을 제공 합니다.



Check Point

Your Fit **계정관리**에서는 서비스 종료 할 수 있는 기능을 제공 합니다.

로그아웃
유어핏운동
맞춤운동
함께해요
마이페이지

내 정보 설정
 캘린더
 스크랩리스트
 나의 통계
 내 게시물관리
 공지사항
 1:1문의
 자주하는 질문

내 정보설정

내 정보설정	신체기록관리	계정관리
--------	--------	-------------

유어핏 서비스를 탈퇴합니다.

회원탈퇴

가입 후 상세보기 > 마이페이지 > 캘린더



Your Fit Web 가입 후 상세보기 > 마이페이지

★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 마이페이지 메뉴를 통해서 내 정보설정, 신체기록관리, 계정관리, 캘린더, 나의 통계 등 다양한 기능을 이용할 수 있습니다. 마이페이지 > 캘린더 메뉴에서는 식단에 대한 Kcal, 신체변화기록에 대한 이미지, 신체정보, 총운동시간에 대한 정보 및 기능을 제공 합니다.

> Check Point

Your Fit **캘린더**에서는 음식에 대한 칼로리 & 운동 & 운동 전/후 사진 입력 및 사진 올리기 기능을 제공 합니다.

The screenshot displays the 'My Page' interface of the Your Fit web application. At the top, a navigation bar includes links for '로그아웃', '유어핏운동', '맞춤운동', '함께해요', and '마이페이지'. Below this, a row of icons represents various user functions: '내 정보 설정', '캘린더' (highlighted with a red box and a hand cursor), '스크랩리스트', '나의 통계', '내 게시물관리', '공지사항', '1:1문의', and '자주하는 질문'.

The '캘린더' (Calendar) page is shown for the date 2019-06-17 (today). It features a header with navigation arrows and the date. The main content area displays the '목표체중 70.00Kg' (Target Weight 70.00Kg). Below this, four meal categories are listed with their respective calorie intake and units:

아침	점심	저녁	간식
386.49 단위 / Kcal	463.60 단위 / Kcal	식단기록	49.00 단위 / Kcal

At the bottom, a progress bar indicates the daily calorie intake: '총 섭취 칼로리 899.09 Kcal / 기초대사량 1693.75 Kcal'. The bar is partially filled with green, and the text below it states '일일 섭취 칼로리 53 %'.



★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 마이페이지 메뉴를 통해서 내 정보설정, 신체기록관리, 계정관리, 캘린더, 나의 통계등 다양한 기능을 이용할 수 있습니다.
마이페이지 > 캘린더 메뉴에서는 식단에 대한 Kcal, 신체변화기록에 대한 이미지, 신체정보, 총운동시간에 대한 정보 및 기능을 제공 합니다.



Check Point

Your Fit **캘린더**에서는 음식에 대한 칼로리 & 운동 & 운동 전/후 사진 입력 및 사진 올리기 기능을 제공 합니다.



현재 체중 75.00KG

목표 체중까지 5KG 남았습니다.

신체변화기록



Before



After

비포사진 올리기

에프터사진 올리기

신체정보

체지방율(%)	기초대사량	비만도(BMI)	몸무게 변화
18.4 %	1693.75 Kcal	22.4 (정상체중)	-3Kg ▼

총운동시간

🕒 01:17:57

완료한 운동목록



복부 하 필라테스 맨손운동으로 할 수 있는 영상 정보 입니다.



복부 하 필라테스 맨손운동으로 할 수 있는 영상 정보 입니다.



또 복근 만들기 운동 ~~~



가입 후 상세보기 > 마이페이지 > 스크랩리스트





★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 마이페이지 메뉴를 통해서 내 정보설정, 신체기록관리, 계정관리, 캘린더, 나의 통계 등 다양한 기능을 이용할 수 있습니다.
마이페이지 > 스크랩리스트 메뉴는 개인적으로 영상을 보면서 스크랩한 영상 정보를 보여주는 기능입니다.

※ 유어핏운동 or 함께해요 메뉴에서 영상을 클릭 후 하단 스크랩 글자를 클릭한 영상만 마이페이지 > 스크랩리스트에서 볼 수 있습니다.



Check Point

Your Fit **스크립리스트**에서는 개인이 좋아하는 영상에 대한 스크랩한 리스트를 볼 수 있는 기능을 제공 합니다.



로그아웃

유어핏운동

맞춤운동

함께해요

마이페이지



내 정보 설정



캘린더



스크립리스트



나의 통계



내 게시물관리



공지사항



1:1문의



자주하는 질문

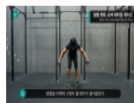


나의 스크랩



식스팩 조각내기

2019-06-17



초급자를 위한 하체 운동1

2019-06-17



코어 단련 및 체지방 감량

2019-06-17



1

10페이지 뒤로

10페이지 앞으로





가입 후 상세보기 > 마이페이지 > 나의 통계



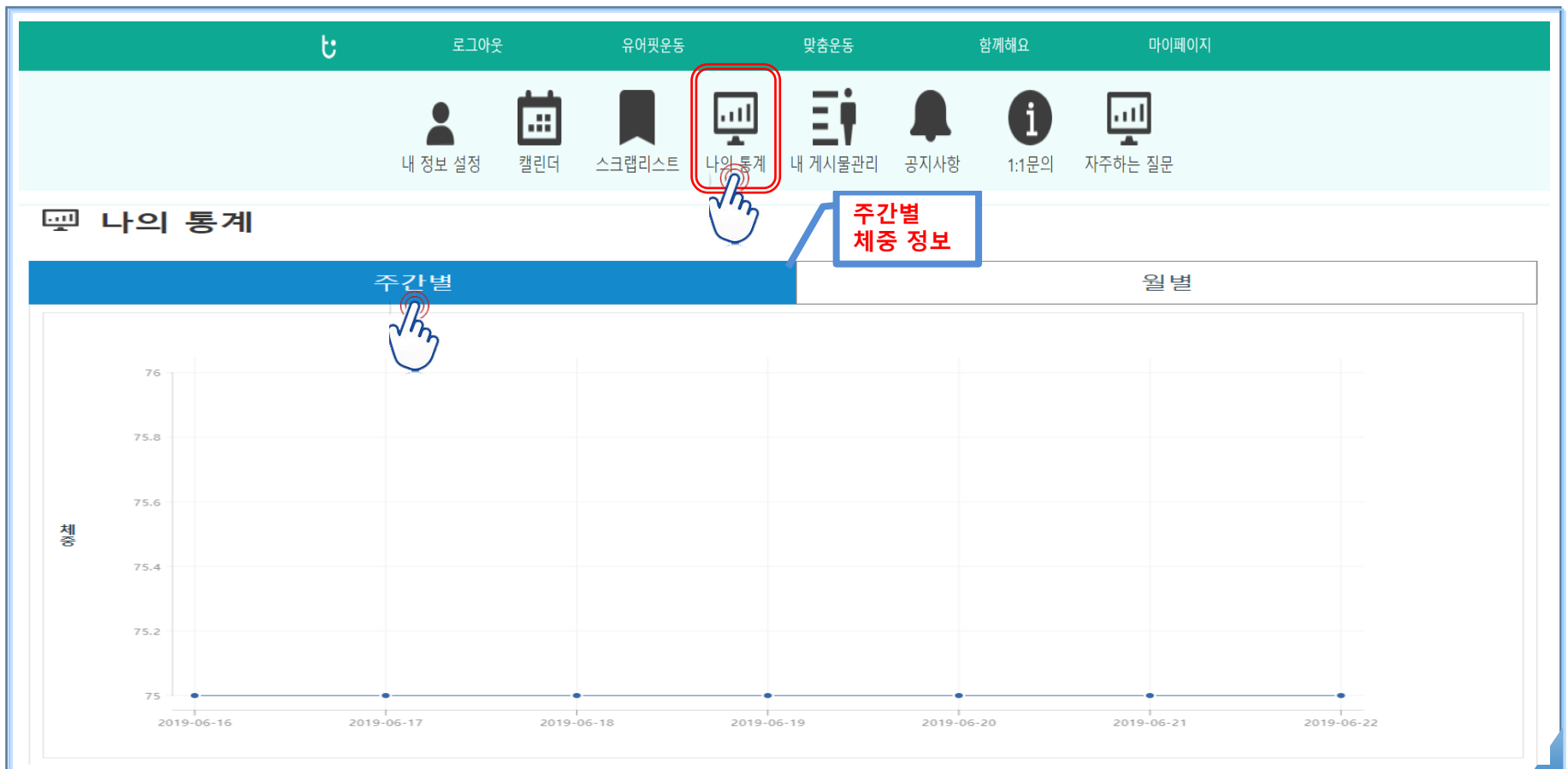
Your Fit Web 가입 후 상세보기 > 마이페이지

★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 마이페이지 메뉴를 통해서 내 정보설정, 신체기록관리, 계정관리, 캘린더, 나의 통계 등 다양한 기능을 이용할 수 있습니다. 마이페이지 > 나의 통계 메뉴에서는 주간별, 월별에 대한 체중, 운동, 섭취칼로리 정보를 보여주는 기능입니다.

> Check Point

Your Fit 나의통계에서는 주간 & 월별에 대한 신체 정보에 대한 변화된 기록을 보여 줄 수 있는 기능을 제공 합니다.





Your Fit Web 가입 후 상세보기 > 마이페이지

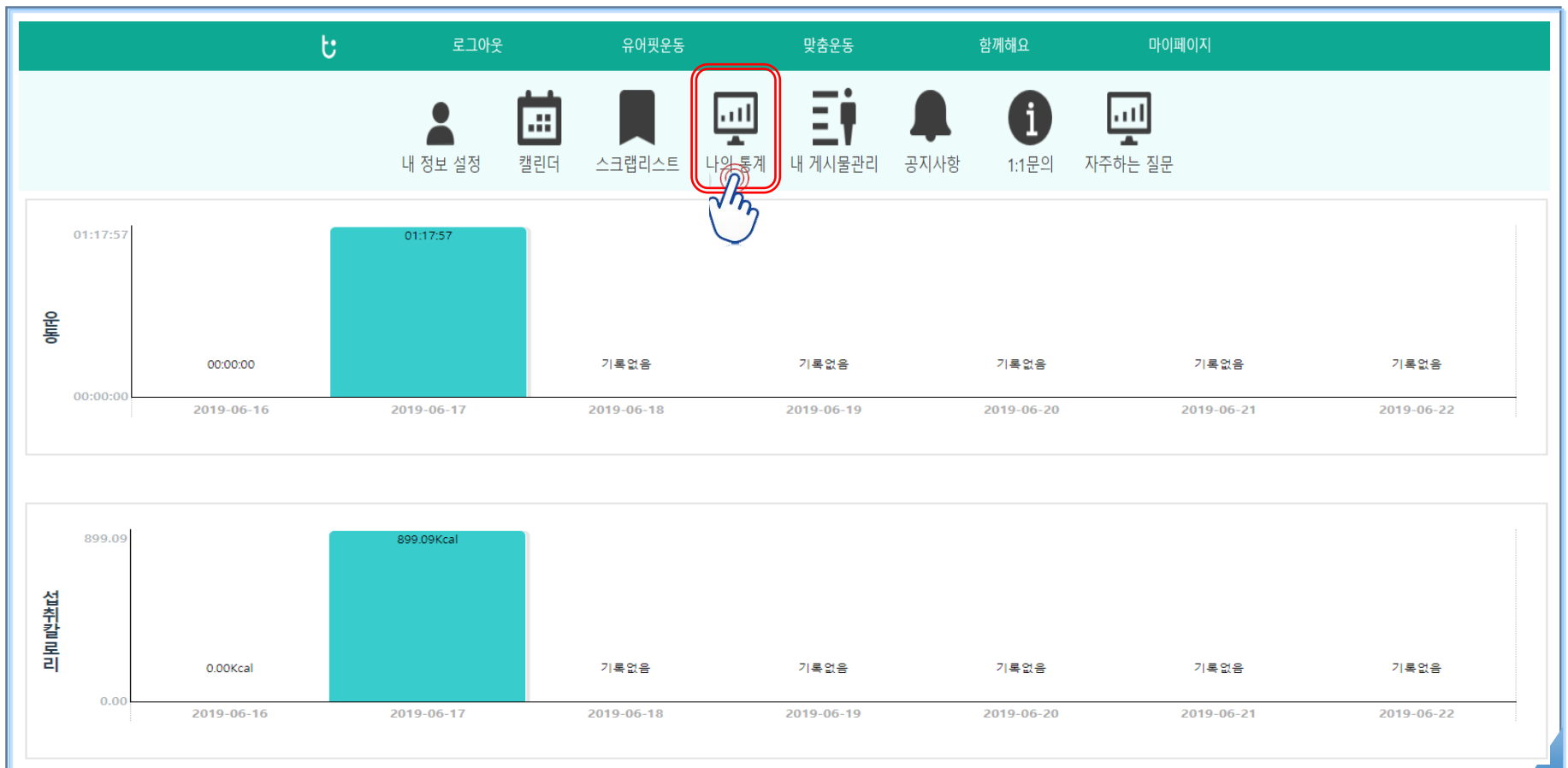
★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 마이페이지 메뉴를 통해서 내 정보설정, 신체기록관리, 계정관리, 캘린더, 나의 통계 등 다양한 기능을 이용할 수 있습니다. 마이페이지 > 나의 통계 메뉴에서는 주간별, 월별에 대한 체중, 운동, 섭취칼로리 정보를 보여주는 기능입니다.



Check Point

Your Fit 나의통계에서는 주간 & 월별에 대한 신체 정보에 대한 변화된 기록을 보여 줄 수 있는 기능을 제공 합니다.





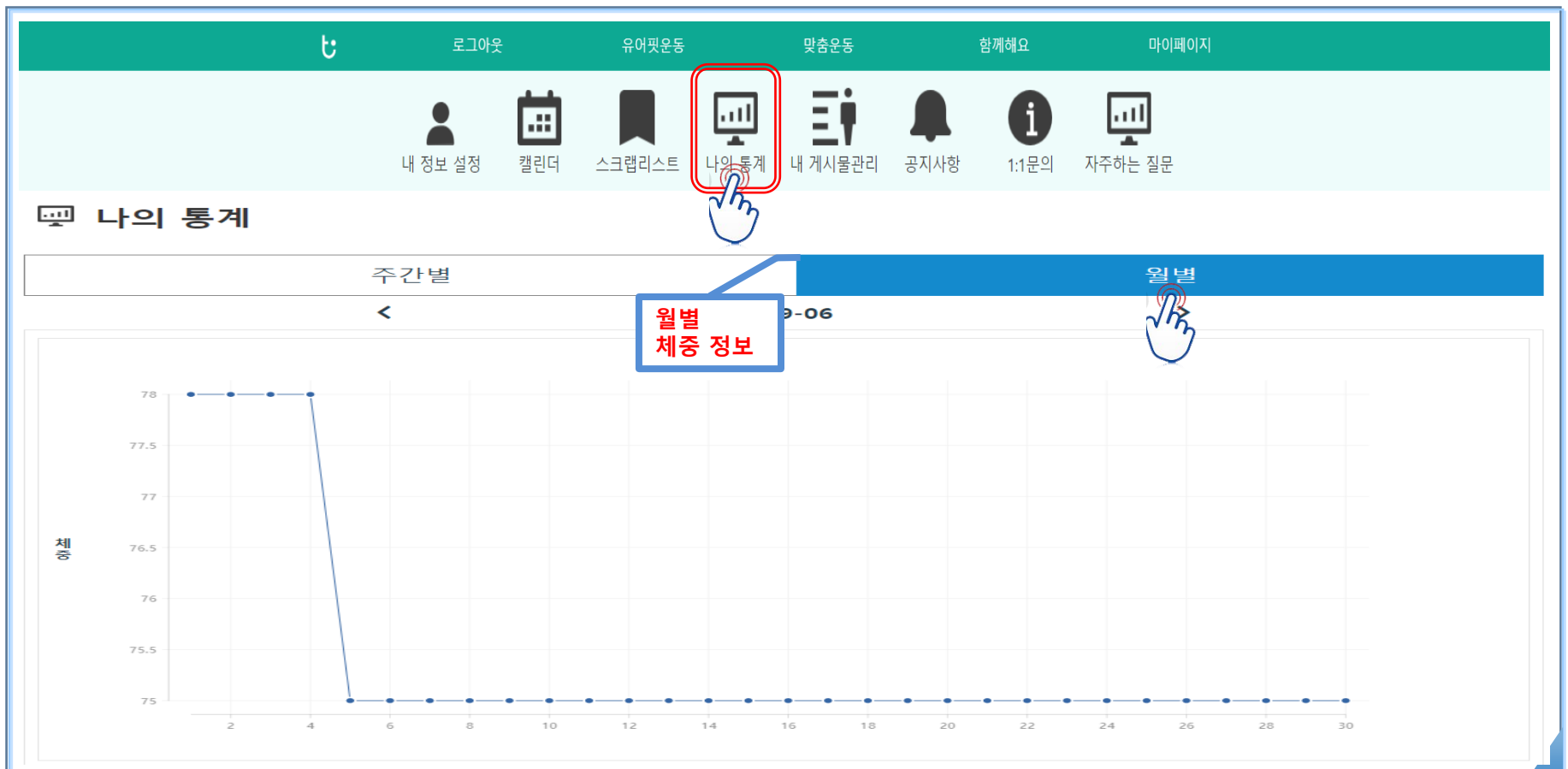
Your Fit Web 가입 후 상세보기 > 마이페이지

★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 마이페이지 메뉴를 통해서 내 정보설정, 신체기록관리, 계정관리, 캘린더, 나의 통계 등 다양한 기능을 이용할 수 있습니다. 마이페이지 > 나의 통계 메뉴에서는 주간별, 월별에 대한 체중, 운동, 섭취칼로리 정보를 보여주는 기능입니다.

> Check Point

Your Fit 나의통계에서는 주간 & 월별에 대한 신체 정보에 대한 변화된 기록을 보여 줄 수 있는 기능을 제공 합니다.





Your Fit Web 가입 후 상세보기 > 마이페이지

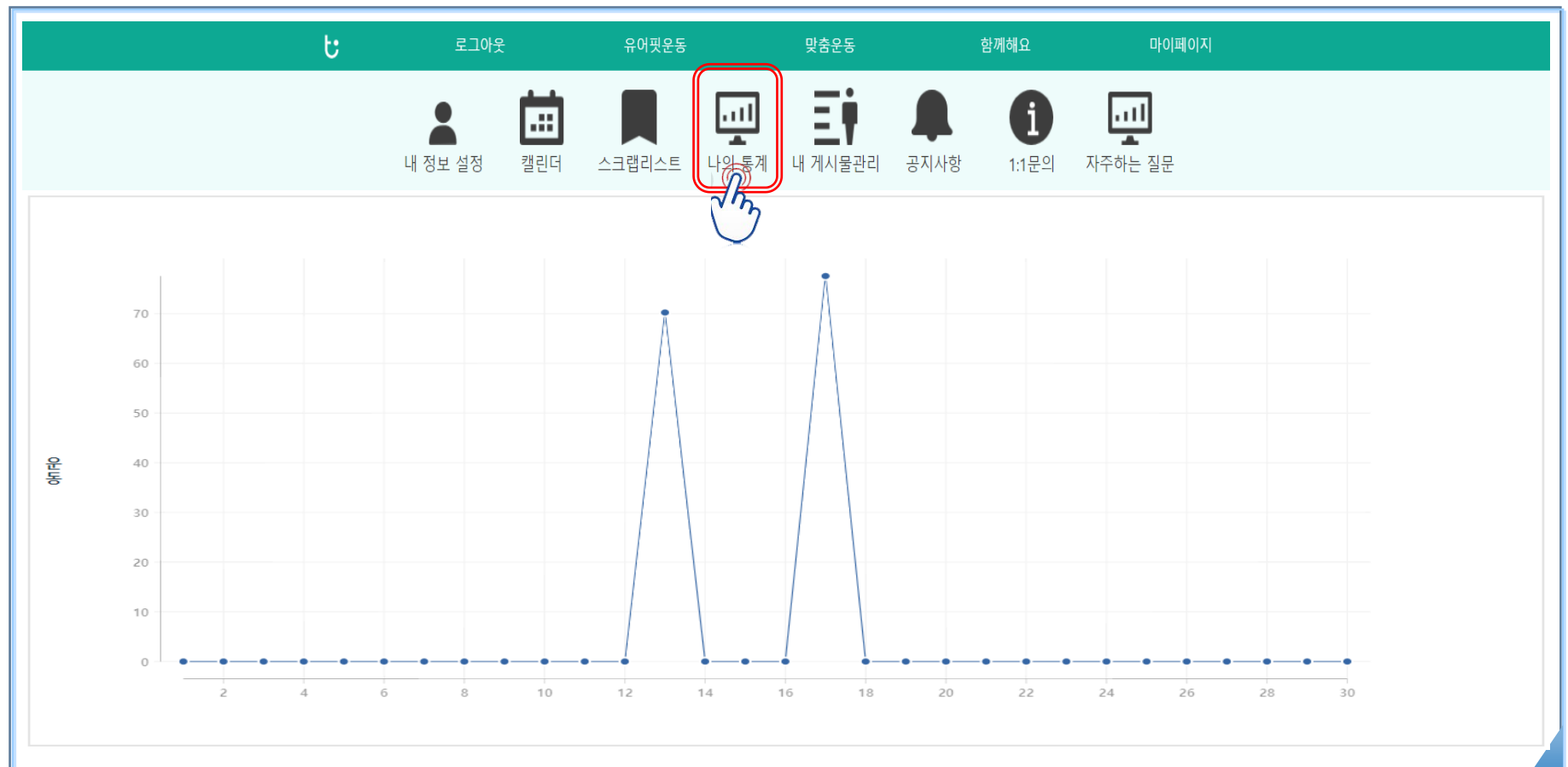
★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 마이페이지 메뉴를 통해서 내 정보설정, 신체기록관리, 계정관리, 캘린더, 나의 통계 등 다양한 기능을 이용할 수 있습니다. 마이페이지 > 나의 통계 메뉴에서는 주간별, 월별에 대한 체중, 운동, 섭취칼로리 정보를 보여주는 기능입니다.



Check Point

Your Fit 나의통계에서는 주간 & 월별에 대한 신체 정보에 대한 변화된 기록을 보여 줄 수 있는 기능을 제공 합니다.





Your Fit Web 가입 후 상세보기 > 마이페이지

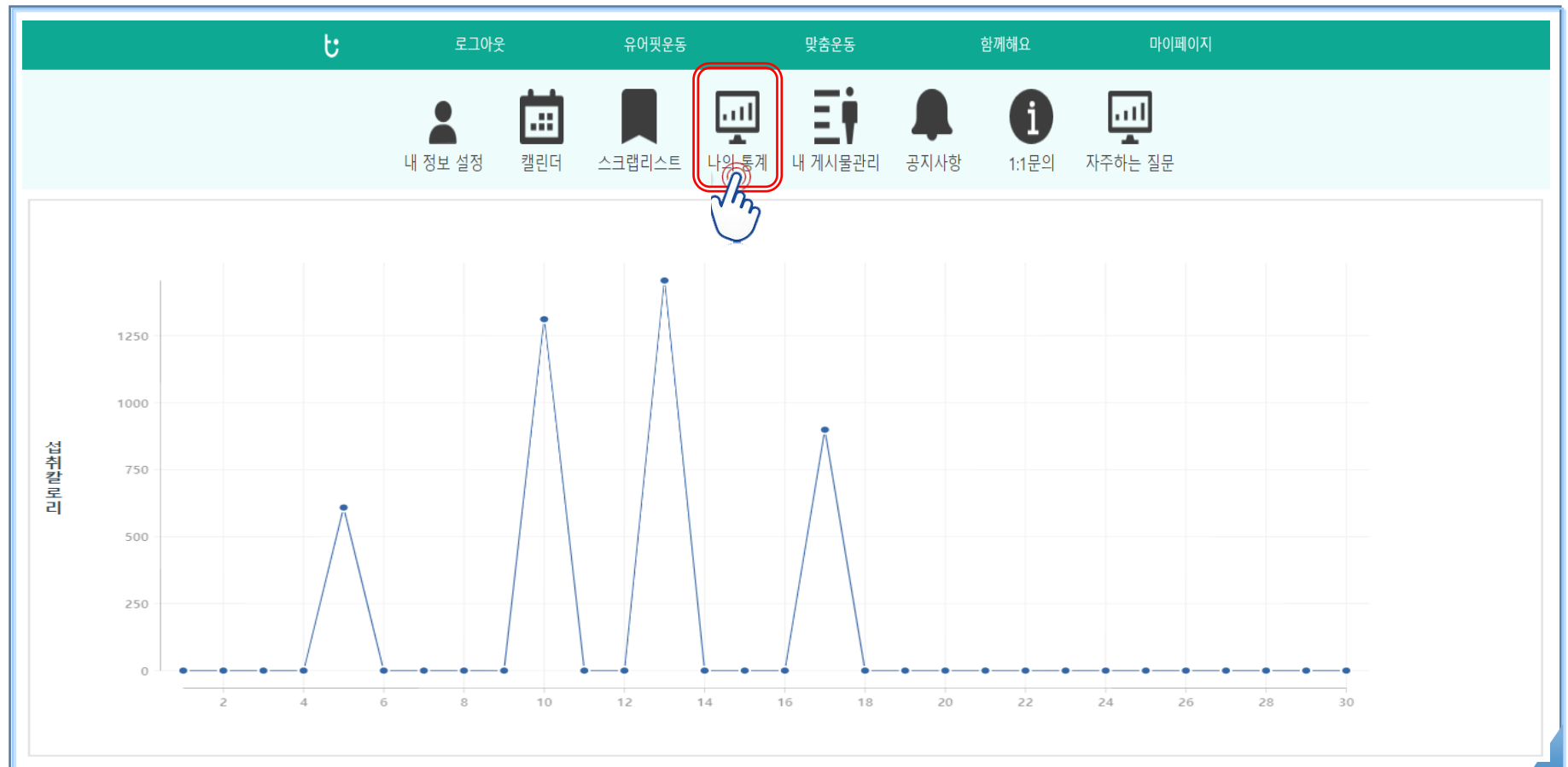
★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 마이페이지 메뉴를 통해서 내 정보설정, 신체기록관리, 계정관리, 캘린더, 나의 통계 등 다양한 기능을 이용할 수 있습니다. 마이페이지 > 나의 통계 메뉴에서는 주간별, 월별에 대한 체중, 운동, 섭취칼로리 정보를 보여주는 기능입니다.



Check Point

Your Fit **나의통계**에서는 주간 & 월별에 대한 신체 정보에 대한 변화된 기록을 보여 줄 수 있는 기능을 제공 합니다.



가입 후 상세보기 > 마이페이지 > 내 게시물관리



Your Fit Web 가입 후 상세보기 > 마이페이지

★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 마이페이지 메뉴를 통해서 내 정보설정, 신체기록관리, 계정관리, 캘린더, 나의 통계 등 다양한 기능을 이용할 수 있습니다. 마이페이지 > 내 게시물관리 메뉴에서는 개인이 직접 올린 영상을 삭제 할 수 있는 기능을 제공 합니다.



Check Point

Your Fit 내 게시물관리에서는 공유한 영상을 삭제 할 수 있는 기능을 제공 합니다.



로그아웃

유어핏운동

맞춤운동

함께해요

마이페이지



내 정보 설정



캘린더



스크랩리스트



나의 통계



내 게시물관리



공지사항



1:1문의



자주하는 질문

☰ 나의 게시물관리

2019-06-17



를 업 를 다운 운동

삭제

2019-04-24



자신감을 갖는 복근 운동 하기~~~

삭제

2019-04-24



파워 워킹을 할 수 있는 운동 하기~~~

삭제



가입 후 상세보기 > 마이페이지 > 공지사항



Your Fit Web 가입 후 상세보기 > 마이페이지

★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 마이페이지 메뉴를 통해서 내 정보설정, 신체기록관리, 계정관리, 캘린더, 나의 통계 등 다양한 기능을 이용할 수 있습니다. 마이페이지 > 공지사항 메뉴는 yfit 홈페이지 신규기능 or 기능 업그레이드에 대한 정보를 볼 수 있는 기능입니다.

> Check Point

Your Fit **공지사항**에서는 Your Fit 서비스에 대한 정보를 제공하는 서비스입니다.

로그아웃
유어핏운동
맞춤운동
함께해요
마이페이지

내 정보 설정

캘린더

스크랩리스트

나의 통계

내 게시물관리

공지사항

1:1문의

자주하는 질문

공지사항

번호	내용	등록일
1	유어핏 알파서비스 오픈!	2019-04-24

1

10페이지 뒤로

10페이지 앞으로



★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 마이페이지 메뉴를 통해서 내 정보설정, 신체기록관리, 계정관리, 캘린더, 나의 통계 등 다양한 기능을 이용할 수 있습니다. 마이페이지 > 공지사항 메뉴는 yfit 홈페이지 신규기능 or 기능 업그레이드에 대한 정보를 볼 수 있는 기능입니다.

> Check Point

Your Fit **공지사항**에서는 Your Fit 서비스에 대한 정보를 제공하는 서비스입니다.

The screenshot shows the Your Fit website interface. At the top, there is a navigation bar with several menu items: '로그아웃', '유어핏운동', '맞춤운동', '함께해요', and '마이페이지'. Below this, there is a row of icons representing different services: '내 정보 설정', '캘린더', '스크랩리스트', '나의 통계', '내 게시물관리', '공지사항' (highlighted with a red box and a hand cursor), '1:1문의', and '자주하는 질문'.

Below the navigation bar, the '공지사항' (Notice) section is displayed. It features a large banner with the text '당신만을 위한 퍼스널 트레이닝 유어핏 알파 서비스 오픈!' (Personal Training Your Fit Alpha Service Open!). Below the banner, there is a table with columns for '번호' (Number), '내용' (Content), and '등록일' (Registration Date). The first row shows '1' in the '번호' column, '유어핏 알파서비스 오픈!' in the '내용' column, and '2019-04-24' in the '등록일' column. A hand cursor is pointing at the '1' in the '번호' column.

At the bottom of the page, there are two buttons: '10페이지 뒤로' (Previous 10 pages) and '10페이지 앞으로' (Next 10 pages).

가입 후 상세보기 > 마이페이지 > 1:1 문의



Your Fit Web 가입 후 상세보기 > 마이페이지

★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 마이페이지 메뉴를 통해서 내 정보설정, 신체기록관리, 계정관리, 캘린더, 나의 통계 등 다양한 기능을 이용할 수 있습니다.
마이페이지 > 1:1문의 메뉴는 yfit 서비스를 이용하면서 문의 사항이 있을 경우 관리자에게 문의 할 수 있는 기능 입니다.

> Check Point

Your Fit **1:1문의**에서는 Your Fit 서비스에 대한 궁금한 사항을 물어 볼 수 있는 서비스 입니다.

로그아웃
유어핏운동
맞춤운동
함께해요
마이페이지

내 정보 설정

캘린더

스크랩리스트

나의 통계

내 게시물관리

공지사항

1:1문의

자주하는 질문

1:1문의

운동 영상에 대한 문의 드립니다.

안녕하세요.

총로휘트니스 홍길동 회원 입니다.

맞춤운동을 통해서 생성한 영상은 어디서 삭제 할 수 있는지 문의 드립니다.

확인 후 답변 부탁드립니다.

감사합니다.

올리기

뒤로



★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 마이페이지 메뉴를 통해서 내 정보설정, 신체기록관리, 계정관리, 캘린더, 나의 통계 등 다양한 기능을 이용할 수 있습니다.
마이페이지 > 1:1문의 메뉴는 yfit 서비스를 이용하면서 문의 사항이 있을 경우 관리자에게 문의 할 수 있는 기능 입니다.

> Check Point

Your Fit 1:1문의 에서는 Your Fit 서비스에 대한 궁금한 사항을 물어 볼 수 있는 서비스 입니다.

로그아웃
유어핏운동
맞춤운동
함께해요
마이페이지

1:1문의

번호	제목	진행사항	등록일
2	운동 영상에 대한 문의 드립니다.	대기중	2019-06-17
1	1:1 문의 테스트 글 입니다.	대기중	2019-06-10

1
10페이지 뒤로
10페이지 앞으로

글쓰기

가입 후 상세보기 > 마이페이지 > 자주하는 질문



★ 접속 정보 > <https://www.yfit.co.kr>

Your Fit 회원가입 후 마이페이지 메뉴를 통해서 내 정보설정, 신체기록관리, 계정관리, 캘린더, 나의 통계 등 다양한 기능을 이용할 수 있습니다.
마이페이지 > 자주하는 질문 메뉴는 기능 고도화로 인하여 향후 오픈 예정 입니다.



Check Point

Your Fit 자주하는 질문 에서는 기능 고도화로 인하여 향후 오픈 예정 서비스 입니다.



로그아웃

유어핏운동

맞춤운동

함께해요

마이페이지



내 정보 설정



캘린더



스크랩리스트



나의 통계



내 게시물관리



공지사항



1:1문의



자주하는 질문



자주하는 질문

문의가 없습니다.





THANK YOU

김병철 차장

M

010 6482 3570