

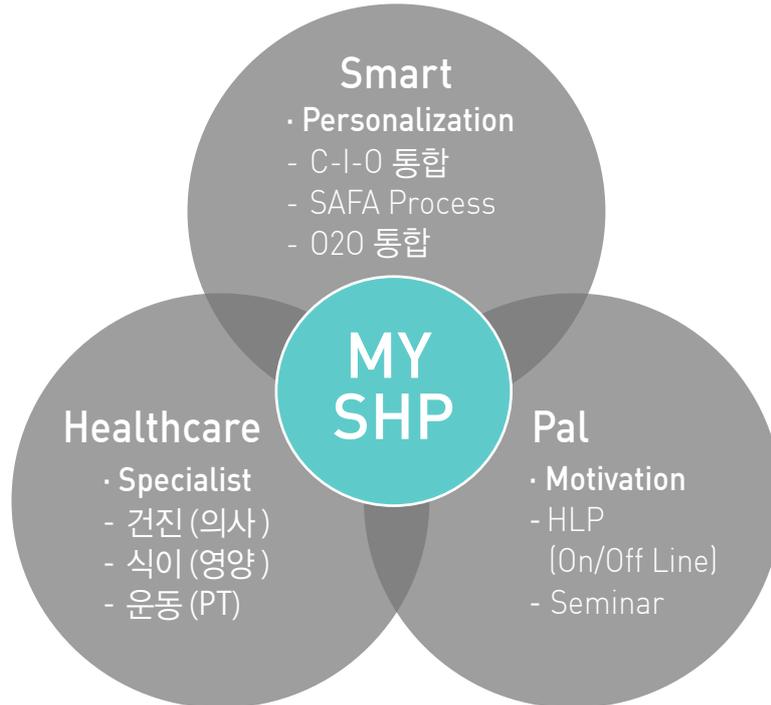


SHP App & Band User Guide

I . SHP Concept Statement

" My SHP "

개인별 맞춤 Lifestyle Total Solution



Personalization

개인별 맞춤 통합 시스템과 프로세스를 통해 차별화 된 경험을 제공해드립니다.

Specialist

최고의 전문가의 건강상담, 영양관리, 운동코칭으로 건강한 라이프 스타일을 만들어 드립니다.

Motivation

On/Off Line 다양한 콘텐츠를 통해 매일 매일 건강한 습관을 형성하도록 함께 도와 드립니다.

II. SHP User Guide [App & Band]

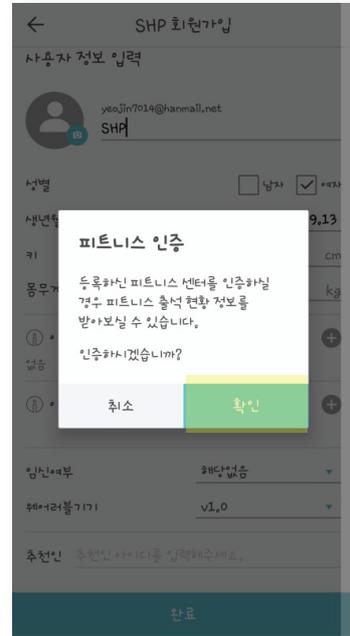
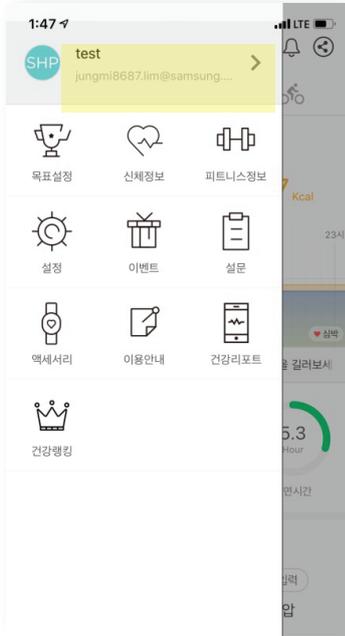
1. 다운로드 및 회원가입

- ① 'SHP' 검색 후 설치하기
- ② 회원가입 누르고 '개인적으로 가입하기' 선택
- ③ SNS 가입 방법 선택 후 사용하는 이메일 작성하고 가입



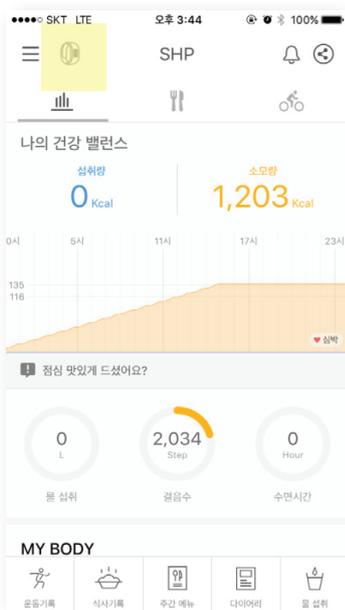
2. 이용 피트니스 센터 등록방법

- ① 프로필 수정에서 이용피트니스센터를 클릭
- ② 피트니스 인증 확인

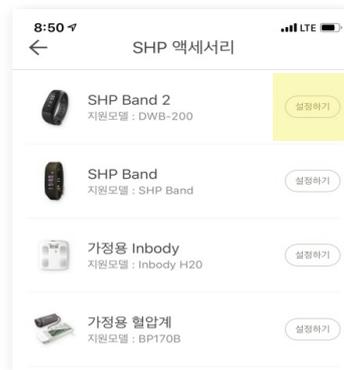


3. SHP Band & App 연결방법

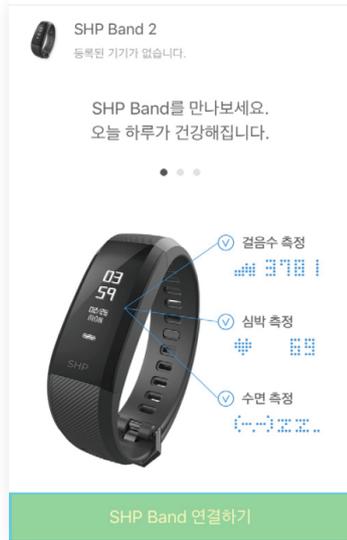
- ① 홈 화면 좌측 상단의 밴드 모양 아이콘 선택



- ② SHP Band 2.0 '설정하기' 선택



③ 'SHP Band 연결하기' 선택

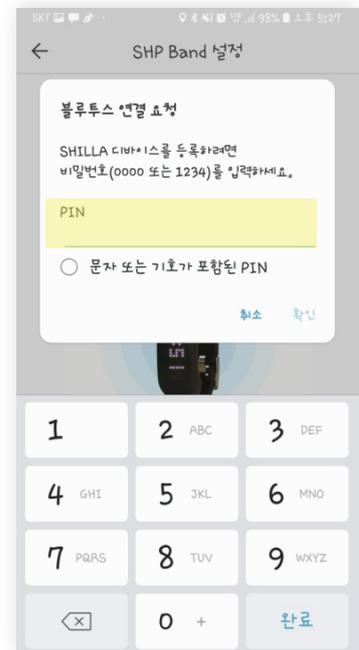


④ '연결 가능한 디바이스' 목록에서 MAC 주소 또는 닉네임 확인 (예시 MAC주소-SHILLA-268F) Band에서 충전시 268F로 나타남.



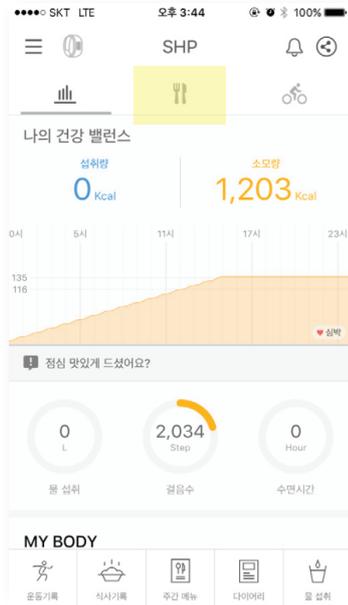
- ⑤ MAC 주소 확인 은 Band의 첫 번째 화면에서 SHP 로고를 두 번 터치하거나 충전기에 연결하면 확인 가능
- ⑦ PIN CODE는 Band 첫 번째 화면에서 빠르게 두 번씩 연속 터치하면 확인 가능
- ⑧ PIN CODE 입력 후 Bluetooth 연결요청, 확인
- ⑨ App & Band 연결 완료
등록 중 문제가 발생하실 경우,

inquiry.shp@samsung.com 또는 직원에게 문의해주세요.



4. 식사 기록 및 칼로리 트래킹

① 상단의 'MEAL' 메뉴 선택



② 식사 타임 선택

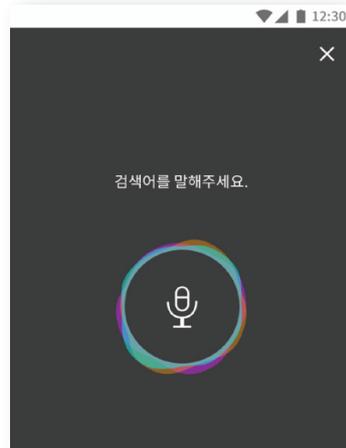


③ 음식 명 검색 후 선택

④ '완료' 버튼 눌러서 입력 완료



바코드가 있는 공산품은 바코드 인식 기능으로 찰칵!

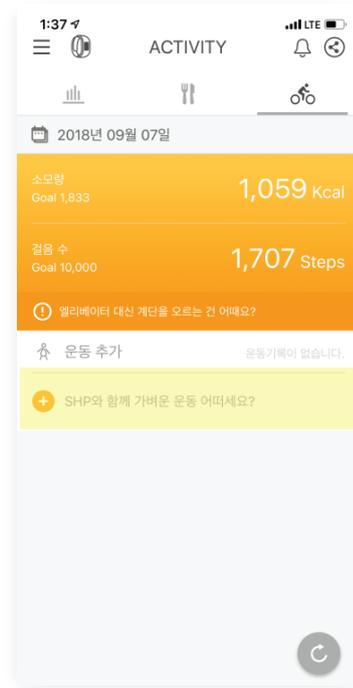
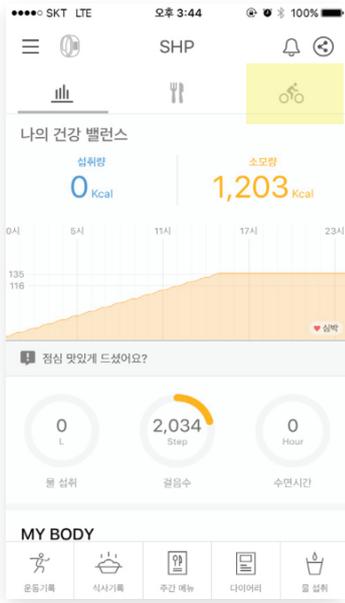


수기입력이 번거롭다면 음성 인식 기능으로 쉽게 입력

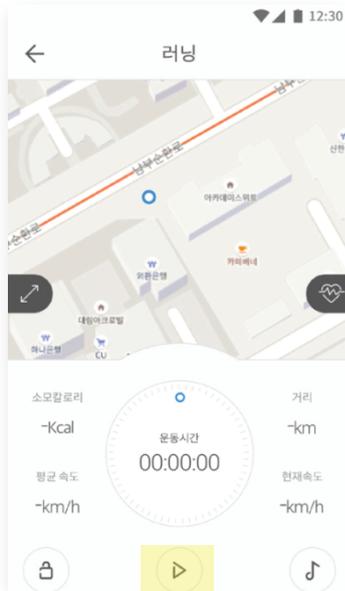
5. 운동 기록 및 심박수 트래킹

운동 입력 방법

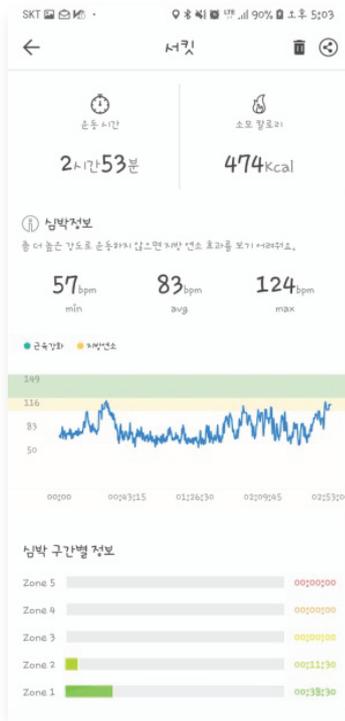
- ① 홈 화면 우측 상단의 운동 입력 기능 선택
- ② 'SHP와 함께 가벼운 운동 어떠세요?' 탭 선택
- ③ 운동 종목 선택
- ④ 운동 시작 (플레이 버튼 선택)



실외 운동 선택시 GPS지도와 이동경로표시



밴드 착용 후 실내운동 시 실시간 심박수, 그래프 표시 확인 가능



심장박동 구간에 대한 이해

SHP Band는 심박수 구간을 아래와 같이 분류합니다.

- 50 ~ 59% : Zone 1 ("Z1")
- 60 ~ 69% : Zone 2 ("Z2")
- 70 ~ 79% : Zone 3 ("Z3")
- 80 ~ 89% : Zone 4 ("Z4")
- 90% ~ : Zone 5 ("Z5")

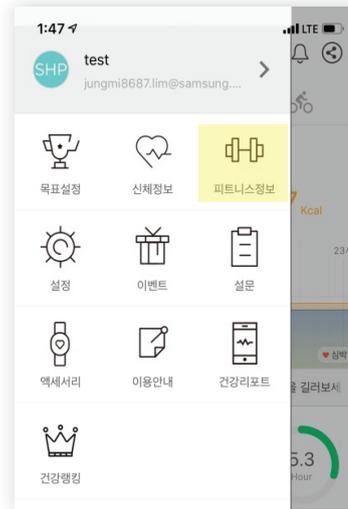
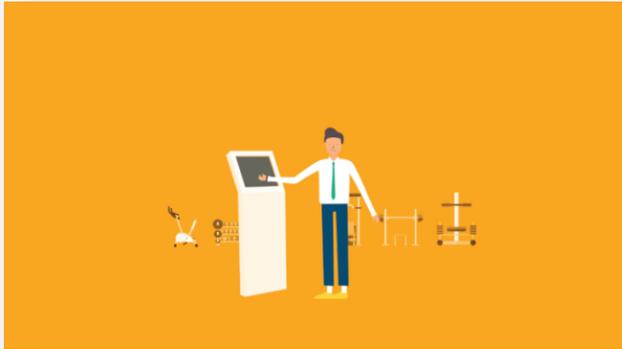
상기 백분율(%)은 착용자의 '최대 심박수' 대비 현재 심박수의 비율을 보여주는 것으로, 최대 심박수는 착용자가 운동 시 도달할 수 있는 최대 분 단위 심박수를 의미합니다.

최대 심박수는 사람마다 다르지만, 대개의 경우 나이를 활용하여 아래와 같이 도출합니다
: (220 - 현재 나이)

6. 운동 기록 및 심박수 트래킹

피트니스 이용 방법

- ① 프론트 앞에 설치되어 있는 키오스크에 밴드 태그
(밴드는 하단의 센서에 2-3초간 접촉)
- ② 키오스크 화면의 신발장/락커 번호 확인
- ③ 해당 번호 신발장/락커로 이동하여 밴드 태그하여 OPEN 후 이용

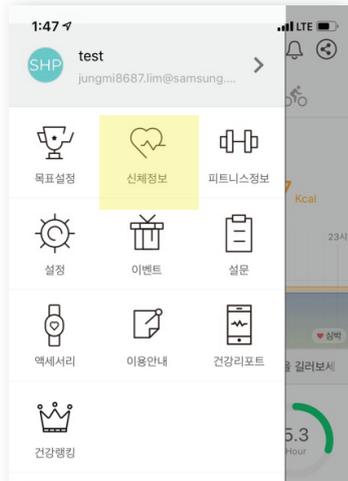


메뉴 → '피트니스 정보' 선택 시
피트니스 방문 일수 확인 가능

7. 센터 내에서의 셀프 측정 방법(혈압계, 체성분 측정기)

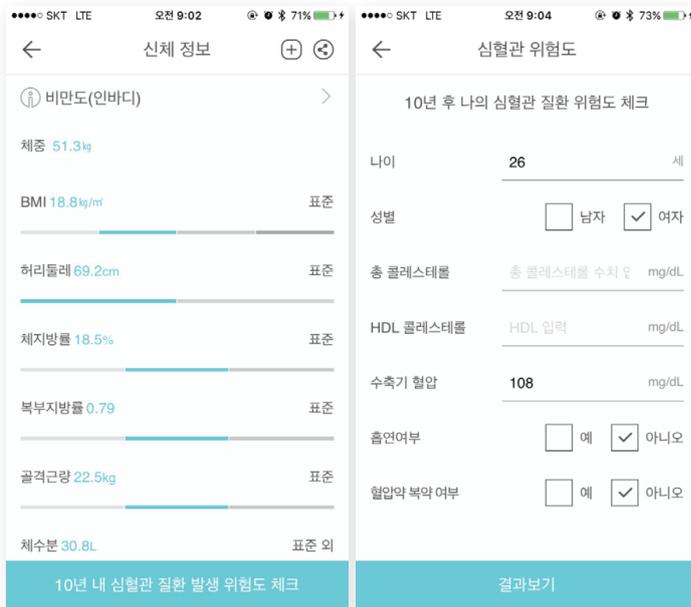
혈압 및 체성분 측정 방법

- ① 혈압계와 체성분 측정기에 NFC 리더기가 각각 설치되어 있으며 SHP Band를 태그
- ② 지시 사항에 따라 혈압/체성분을 측정
- ③ 매 시간 정각마다 App에 정보가 연동됨



혈압 및 체성분 Data 확인 방법

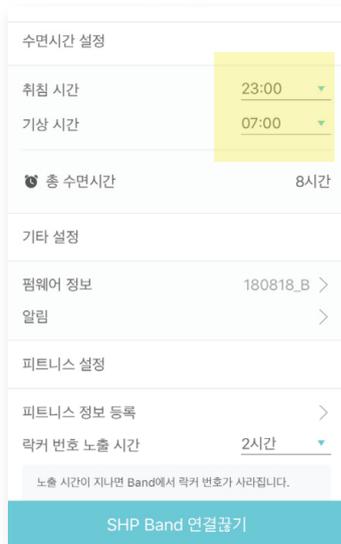
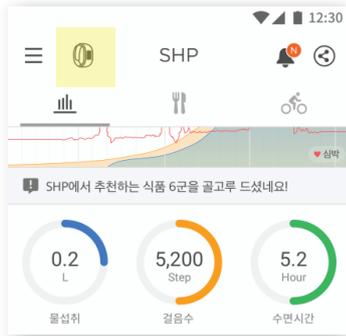
- ① 홈 화면의 메뉴 탭 선택하여 신체정보 확인
- ② 홈 화면의 스마일 아이콘 클릭하여 확인
- ③ 선택 사항 : '10년 내 심혈관 질환 발생 위험도 체크' 실시



8. 수면 측정

수면 측정 방법

- ① 좌측 상단 밴드 아이콘 선택
- ② 수면시간 설정
 - * 해당 시간에 수면을 취하시면 됩니다.
 - * 중도에 움직임이 있거나 기상할 경우 수면 측정이 중단됩니다



수면 Data 확인 방법

- ① 메인 화면
- ② '수면시간 설정' 그래프 Tap
- ③ 'Diary' 수면 기록 확인

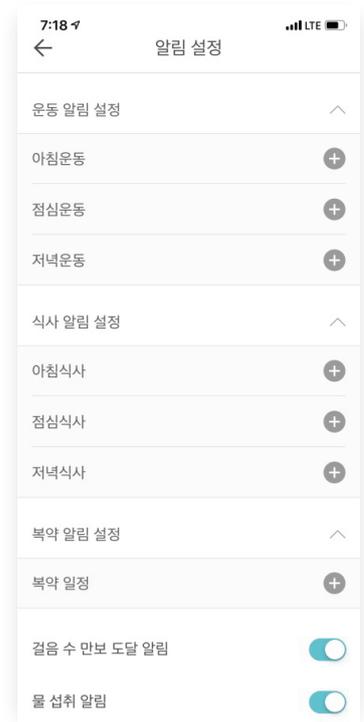
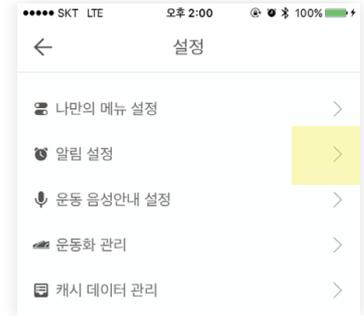
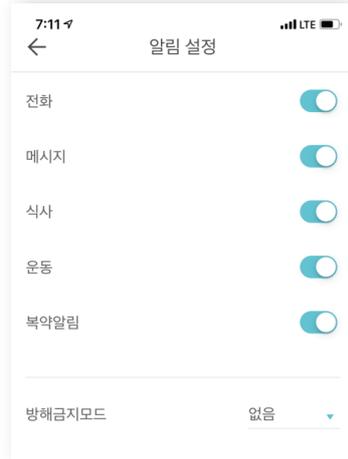


9. 기타 (알림 설정 방법)

- ① 좌측 상단 밴드 아이콘 선택
- ② '알림 설정' 버튼 클릭

* 전화, 메시지 등 알림을 설정할 수 있으며 추가로 방해금지모드 설정 가능

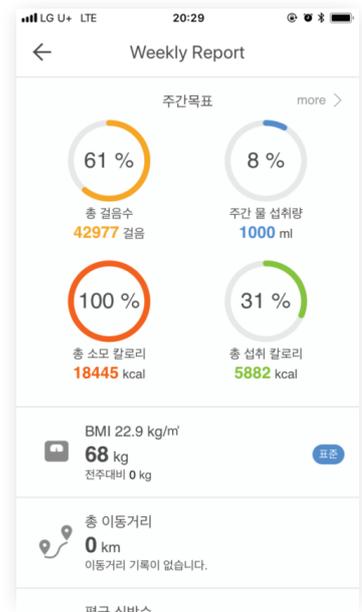
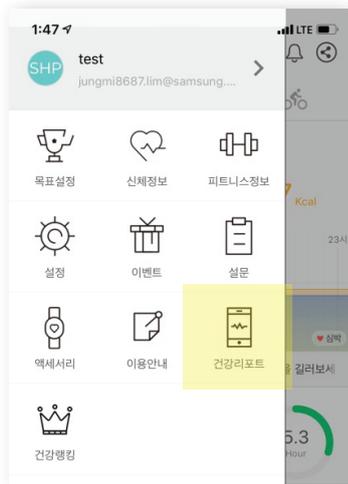
- ① 메인 좌측 상단 메뉴 바 선택
- ② 설정에서 '알림 설정'
- ③ 운동, 식사, 복약 알림 설정 가능



10. 건강리포트 확인하기

매 주 월요일 오전, 건강 리포트 도착

건강 리포트는 영양소 섭취비율, 운동 기록 등 다양한 정보를 제공하니 리포트로 피드백 받으며 활기찬 한 주를 시작해 보세요!



스마트한 건강파트너 SHP와 함께 매일 더 건강해지세요!