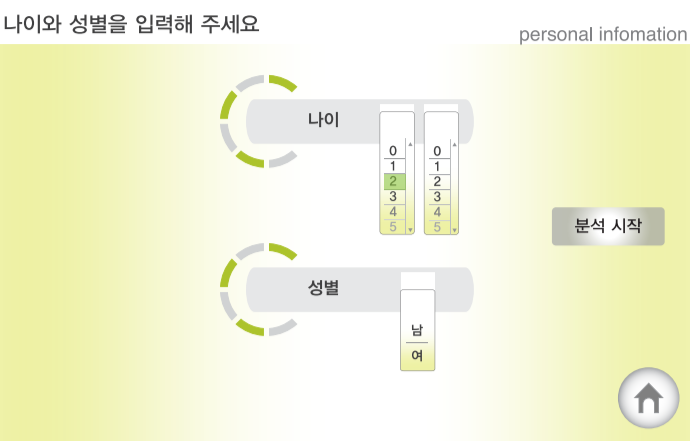
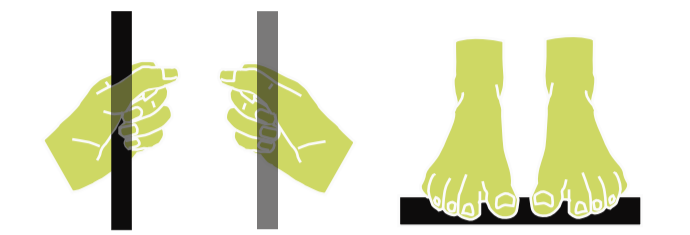


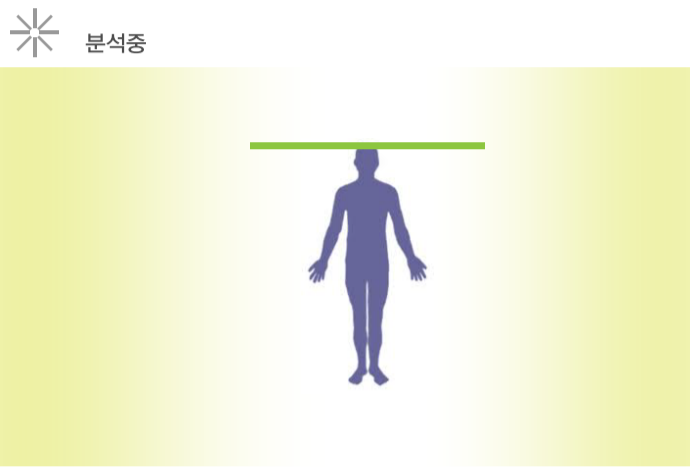
메인 메뉴에서 내게 맞는 운동 분석을 선택합니다



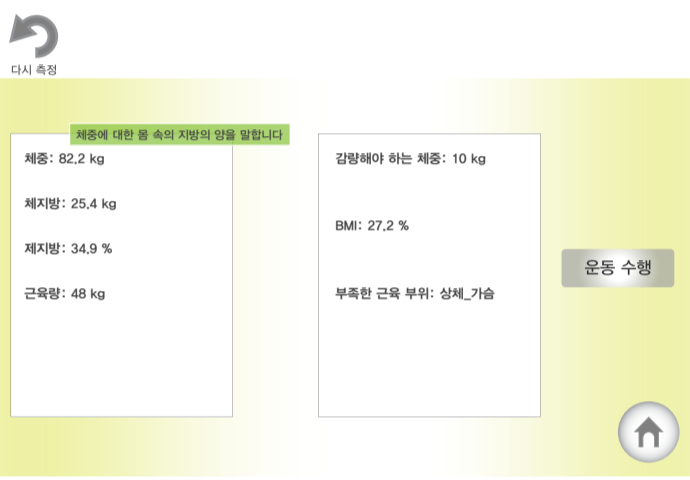
나이의 성별을 스크롤을 내려 입력합니다



화면에 뜨는 영상대로 손과 발을 위치시킵니다

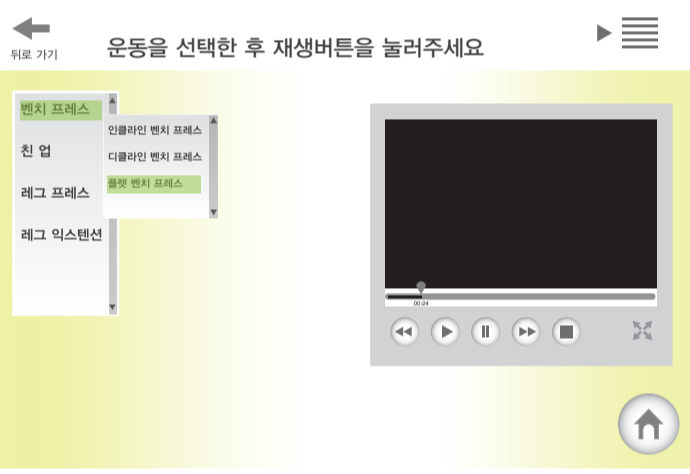


분석 중 화면 동안 기다립니다



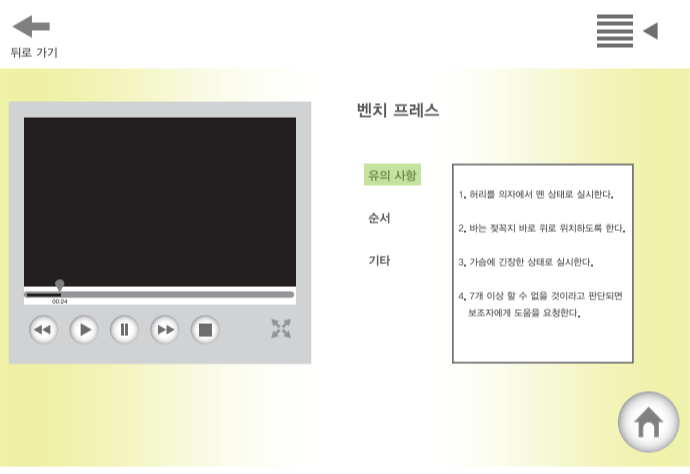
결과를 확인할 수 있습니다

체지방, 체지방과 같이 이해하기 힘든 단어들은 클릭하면 간단한 의미를 확인할 수 있습니다

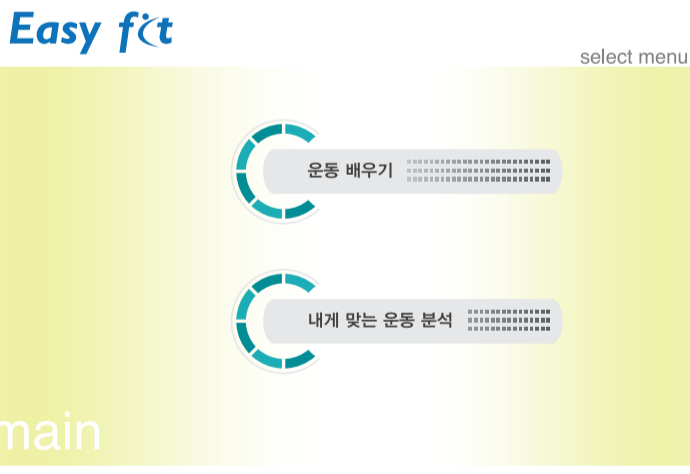


화면이 돌로 나뉘지고 왼쪽에서 운동을 선택하면 오른쪽에서 영상으로 확인할 수 있습니다

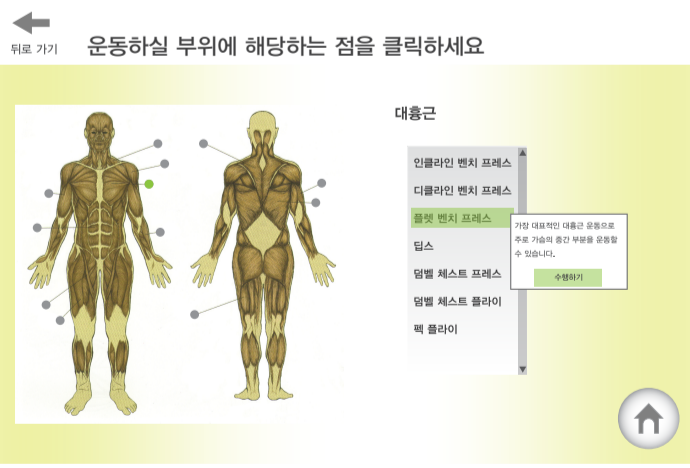
영상으로 이해가 부족한 경우 오른쪽 상단의 더보기 아이콘을 클릭하면



더 자세한 내용을 확인할 수 있습니다



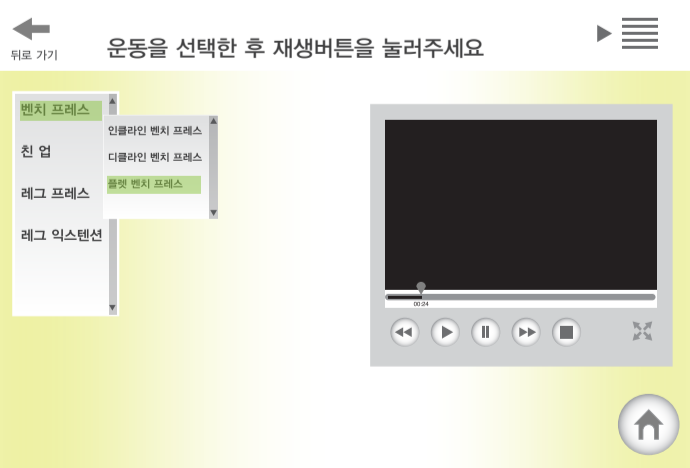
홈으로 돌아가 운동 배우기를 선택하면 모든 운동을 선택하여 배울 수 있습니다



왼쪽에 뜨는 근육의 해부도에서 원하는 부위에 해당하는 점을 선택합니다

선택하면 오른쪽에 운동의 목적이 나열되고 어려운 이름이라 이해하기 힘들지 않도록 선택하면 간단한 설명을 확인할 수 있습니다

수행하기 버튼을 누릅니다



위와 마찬가지로 운동을 선택하여 배울 수 있습니다

