

SHP App & Band User Guide

|. SHP Concept Statement



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 컨텐츠를 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 '개인으로 가입하기' 선택
- ③ SNS 가입 방법 선택 후 사용하는 이메일 작성하고 가입









2. 이용 피트니스 센터 등록방법

① 프로필 수정에서 이용피트니스센터를 클릭



\leftarrow	SHP 회원가입		
사용자 정보 입력			
yea St	sjin7014@hanmail₊net IP		
전멸		남자 🗸 여자	
생년월일		1980.09.13	
71		cm	
몸무게		- kg	
()) • । ♣ Ⅲ 些 ∟ ।	스 센터	G	
• I \$ 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4		0	
임신여부	중HC+인거 œ	•	
웨어러블기기	v1.0	•	
추천인 추천인	아이디를 입력해주세쇼.		
	완료		

\leftarrow	SHP 호	l원가입	
사용 7	사정보 입력		
6	yeojin7014@han SHP	mail.net	
성별		납자	•===.
사방년월 71	피트니스 인증		9.13 cm
몸무거 ()) •	등록하신 피트니스 경우 피트니스 출석 받아보실 수 있습니 인증하시겠습니까?	센터를 인증하실 현황 정보를 다.	kg +
(j) •	취소	ર્થ ૧	G
임신에	부	SHC FOT	
해이구거	בור <u>ק</u>	v1.0	×
추천인			
	완	료	

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.

SKT 🔛 🏴 🤌 🔸	🖓 孝 🐳 🎬 🐺 세 98% 🛢 소후 5827
\leftarrow	SHP Band 덜정
밴드를 두 번 터 고유 번호를 확 이제나의 SHP 연결 가능한 디	(1)행수세요. 진할 수 있습니다. 벤트를 찾아 전결해주세요.[버니스 ①
SHILLA 0	4\$32\$F4\$0C <mark>\$26\$8F</mark>

- 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 완료등록 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



●●●●○ SKT LTE	오후	3:47	e 🛛 🕴 100% 💼
≡ 0	ME	AL	↓ 🔇
<u>.th</u>	Ĭ	1	ାଁତ
📋 2018년	08월 22일		
섭취량 Goal 1,862			O Kcal
필요 식품군		√° ∰ ⊪≙# अध#	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	취하여 육류와 곡류	루 같은 산성식품	을 중화하세요.
🕂 아침			
+ 저녁			
🕂 야식			
관직			
하루	식사	식	사추천

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)



Zone 1

6. 운동 기록 및 심박수 트래킹

피트니스 이용 방법

- 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 태깅하여 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



•••• SKT LTE	오전 9:02	@ @ \$ 71% +	•••• SKT LTE	오전 9:04 ④ 🕸 🕸 73% 🎫 🕫
\leftarrow	신체 정보	+	\leftarrow	심혈관 위험도
() 비만도(인바디)	>	10년 후 나의	의 심혈관 질환 위험도 체크
체중 51.3㎏			나이	26 세
BMI 18.8 kg/mi		표준	성별	남자 🗸 여자
허리둘레 69.2cm		표준	총 콜레스테롤	총 콜레스테롤 수치 입 mg/dL
체지방률 18.5%		표준	HDL 콜레스테롤	HDL입력 mg/dL
보니지바르 0.70			수축기 혈압	108 mg/dL
국구시강철 0.79		<u>тт</u>	흡연여부	예 🗸 아니오
골격근량 22.5kg		표준	혈압약 복약 여부	예 🗸 아니오
체수분 30.8L		표준 외		
10년 내 심형	혈관 질환 발생 우	험도 체크		결과보기

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



수면시간 설정			
취침 시간 기상 시간	23:00 ▼ 07:00 ▼		
😮 총 수면시간	8시간		
기타 설정			
펌웨어 정보 알림	180818_B > >		
피트니스 설정			
피트니스 정보 등록 락커 번호 노출 시간 노출 시간이 지나면 Band에서 락커 번	> <u>2시간</u> ▼ 호가 사라집니다.		
SHP Band 연결끊기			

수면 Data 확인 방법

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



\leftarrow		DIARY		${}^{{}_{\!$
2018	년 09월 13	일		
칼로리	걸음수	물섭취	심박	수면
하루	주간	2주	월간	년간
04	^{깊은 잠} 시간 35분	Ļ	• 약은 전 45분	ł
	0	총 수면시간 5시간 20	H.	
				+

9. 기타 (알림 설정 방법)

① 좌측 상단 밴드 아이콘 선택 * 전화, 메시지 등 알림을 ① 메인 좌측 상단 메뉴 바 선택 ② '알림 설정' 버튼 클릭

- 설정할 수 있으며 추가로
- ② 설정에서 '알림 설정'
- 방해금지모드 설정 가능 ③ 운동, 식사, 복약 알림 설정 가능



운동기록	식사기록	알 주간 메뉴	다이어리	물 섭취	
••• sкт ←	LTE	오후 2:10 밴드 설정	® Ø \$	100% 💼 🔸	
수면시간	설정				
취침 시긴	ŀ		23:00) 🔻	
기상 시긴	ŀ		07:00) 🔻	
🛈 총 수	면시간			8시간	
기타 설정	-				
펌웨어 정 알림	보		1808	18_B >	
피트니스	설정				
피트니스	정보 등록			>	
락커 번호	도출 시간		2시간	•	
노출 시간	노출 시간이 지나면 Band에서 락커 번호가 사라집니다.				
SHP Band 연결끊기					

7:11 <i>₹</i> ←	알림 설정	attu	TE 🔳,
전화		(
메시지		(
식사		(
운동		(
복약알림		•	
방해금지모드		없음	•

••••• SKT LTE	오후 2:00	۰ 🖉 🖇 ۱۵۵% 🏬 ۱
\leftarrow	설정	
🛢 나만의 메뉴 실	설정	>
☞ 알림 설정		>
🌵 운동 음성안내 설정		>
🐲 운동화 관리		>
\Xi 캐시 데이터 관	관리	>

7:18 √	알림 설정	•11 LTE 🗩
운동 알림 설정		^
아침운동		θ
점심운동		Φ
저녁운동		Ð
식사 알림 설정		~
아침식사		Đ
점심식사		Ð
저녁식사		Φ
복약 알림 설정		^
복약 일정		Ð
걸음 수 만보 도딜	알림	
물 섭취 알림		

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!

ILG U+ LTE



← Weekly Report	
🛄 2018년 03월 19일 ~ 2018년 03월 25일	
일평균 소도 칼로리 일평군 섭취 칼로리 2,635 kcal 1,176 kcal	
주요 영양소 섭취 비율 탄수화물 52 % % 단백질 17 % 30 지방 30 % 30 나트륨 2627 mg %	
기니별 평균 칼로리 아침 3 회 점심 평균 5 회 전 4 kcal 평군 873 kcal 평균 0 kcal	

20:29

· · · * -



스마트한 건강파트너 SHP와 함께 매일 더 건강해지세요!