

CERAGEM 세라젬
척추측만증 교정 운동



목차

| 00 타이틀 화면

| 01 메인 메뉴

| 02 환경 설정 안내

| 03 영상 시청

| 04 결과 화면

| 05 마이 메뉴

CERAGEM

척추측만증 교정 운동



척추 측만증 시운동 코치

마이 메뉴



나의 증상



운동 기록

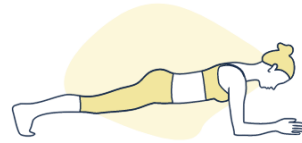
교정 운동



꼬리뼈 들기 척추 이완/하복부 강화



엉덩이 들기 몸통 뒤쪽 근육 강화



앞드려 버티기 몸 전체 코어 강화



슈퍼맨 자세 척추기립근 강화

척추 측만증 시운동 코치

마이 메뉴



나의 증상



운동 기록

교정 운동

나의 증상

척추 데이터를 표시

*음수면 좌측, 양수면 우측, 0은 정상 의미를 의미함



몸통 뒤쪽 근육 강화

운동 기록

운동횟수를 기록한 데이터



척추기립근 강화

척추 측만증 시운동 코치

마이 메뉴

교정 운동

운동 선택

교정하고 싶은 운동 선택



꼬리뼈 들기 척추 이완/하복부 강화



엉덩이 들기 몸통 뒤쪽 근육 강화



운동 기록



앞드려 버티기 몸 전체 코어 강화



슈퍼맨 자세 척추기립근 강화



환경 설정 안내

다시 보지 않기

1. 스마트폰 가로 방향으로 적당한 위치에 세워 정면을 보게 하세요.
2. 스마트폰 카메라에서 몸 전체가 인식될 수 있는 위치로 이동하세요.
인식이 완료되면 운동을 시작할 수 있습니다.



2m 거리



카메라와 2m 거리 유지

다시 보지 않기

환경설정 창을 더 이상
나타내지 않음

다음

다음

안내를 숙지 후 영상 시청으로
넘어감

03 영상 시청

SKIP

영상시청을 건너뛰고 운동 시작



먼저, 누운 상태에서 양쪽 무릎을 세워 보세요.

1X

04 결과 화면

운동 수행 시간
운동을 수행한 시간

운동 수행 결과
동작 정확도와 수행횟수를 고려한 수치

AI 코치의 피드백

운동 수행 횟수
10

운동 수행 시간
21초

운동 수행 결과
82점

 수행 결과 분석

대기동작에서 양쪽다리는 90도를 유지하세요. 잘 하셨습니다.

강습 영상 보기


재도전하기

운동 수행 횟수

시간내에 목표치를 달성하면 감점 없이 결과에 반영됨

 AI 코치의 피드백

운동 수행 횟수 4	운동 수행 시간 60초	운동 수행 결과 18점
----------------------	------------------------	------------------------

 수행 결과 분석

제한 시간내 운동수행이 완료되지 못했습니다. 좀더 연습이 필요합니다.

강습 영상 보기

재도전하기

05 마이 메뉴 - 나의 증상 척추 데이터



마이 메뉴

나의 증상

운동 기록

휘어진 각도

Right

7

3

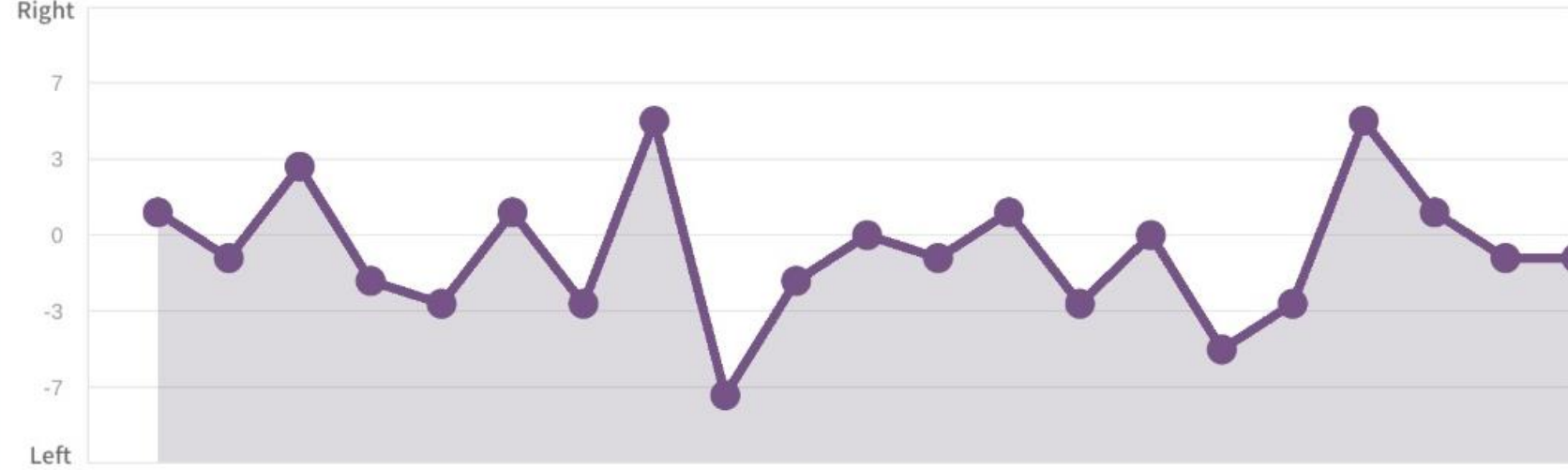
0

-3

-7

Left

11/16 11/17 11/18 11/19 11/20 11/21 11/22 11/23 11/24 11/25 11/26 11/27 11/28 11/29 11/30 11/31 11/32 11/33 11/34 11/35 측정일





마이 메뉴

나의 증상

운동 기록

운동 기록

