

트레이너 가이드



SMARTfit 트레이너 시작 가이드

설치부터 리포트까지

트레이너용 Windows 앱 · 앱 0.0.3 · v1.0 · 2026-09

처음 10분은 준비, 그다음은 매일 같은 흐름

1

1부 · 준비

처음 한 번

- 설치 · 파란 안내 창 통과
- 로그인
- 패널 연결(이후 자동 재연결)

슬라이드 3-8

2

2부 · 하루 운영

매일 반복

- 참가자 선택 → 게임 선택
- 세션 설정 → 라이브 세션
- 결과 → 다음 사람

슬라이드 9-16

3

3부 · 더 잘 쓰기

필요할 때

- 오늘의 커리큘럼
- 리포트 · 분석 · 설정
- 웹 콘솔 · 회원용 앱

슬라이드 17-21

4

4부 · 막혔을 때

문제가 생기면

- 문제 해결 10문답
- 하루 운영 체크리스트
- 용어 한 장

슬라이드 22-24

읽는 순서 제안

처음 쓰는 트레이너

1부 → 2부 순서대로. 2부의 세션 흐름(9-16)이 핵심입니다.

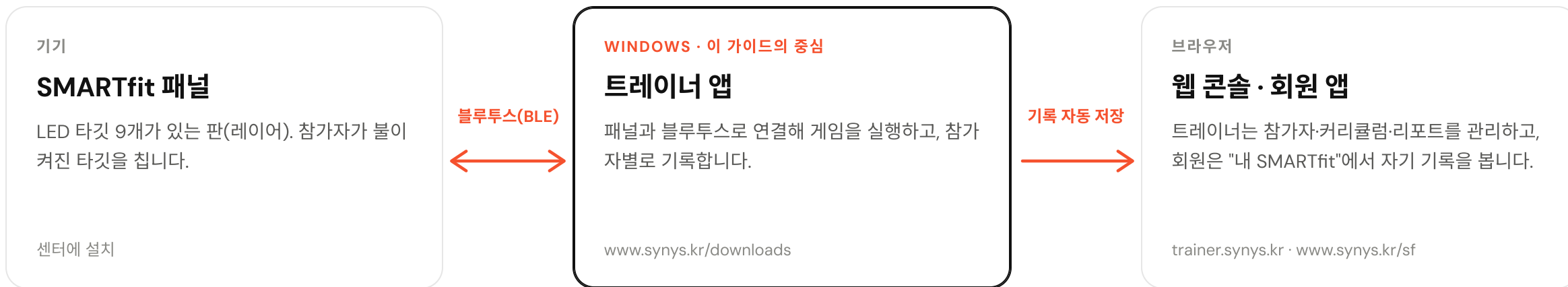
이미 설치·연결을 마쳤다면

2부부터 읽고, 커리큘럼을 쓰면 3부 17을 더하세요.

당장 문제만 찾는다면

4부 22 문제 해결 10문답으로 바로 가세요.

SMARTfit은 세 가지로 이루어져요



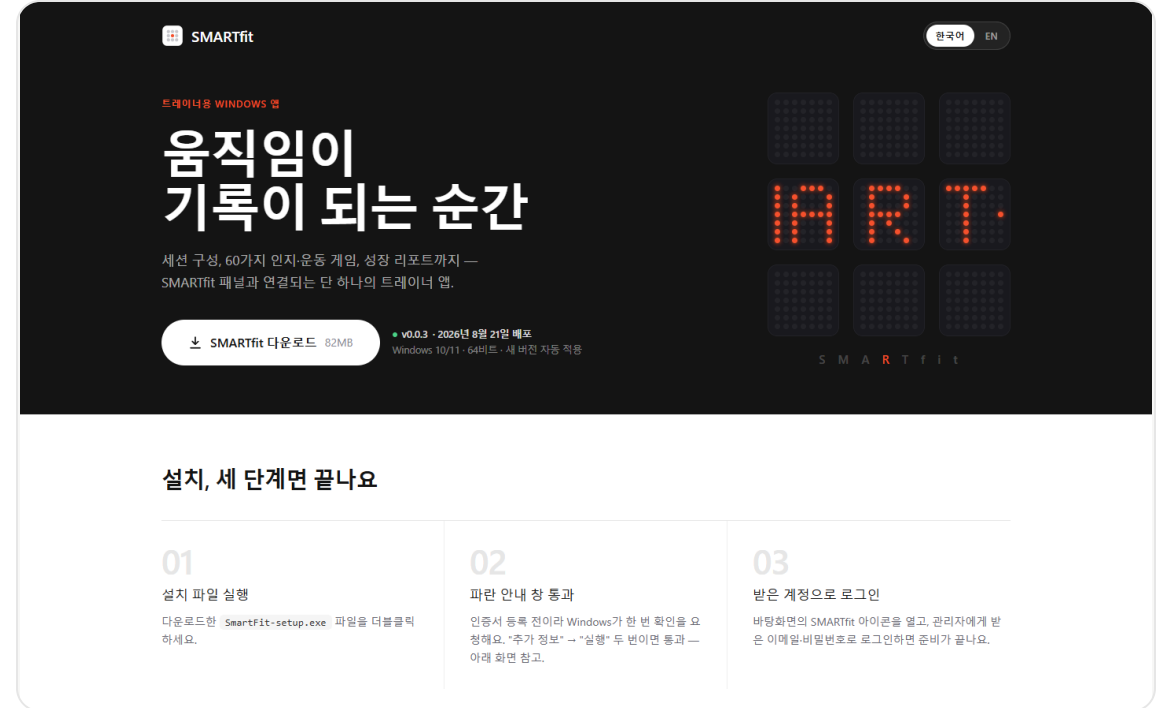
기록은 이렇게 흘러요



인터넷이 끊겨도 세션은 그대로 진행됩니다. 연결되면 밀린 기록이 자동으로 올라가요(설정 → 서버 동기화에서 확인).

설치 전 확인 3가지

-  **Windows 10 이상 · 64비트 PC**
 노트북을 권장합니다. 패널 근처로 옮기기 쉽습니다.
-  **블루투스(BLE)가 켜진 PC**
 블루투스가 없는 데스크톱은 USB 블루투스 동글이 필요합니다.
-  **계정 이메일 · 비밀번호**
 센터 관리자가 "SMARTfit 로그인 안내"(이메일·임시 비밀번호·설치 주소)를 전달해 줍니다.



www.synys.kr/downloads — 설치 파일과 이 가이드를 내려받는 곳

설치, 세 단계면 끝나요

1

다운로드

www.synys.kr/downloads 에서 SMARTfit 다운로드 버튼 → SmartFit-setup.exe 저장.

2

파란 안내 창 통과

파일을 더블클릭하면 "Windows의 PC 보호" 창이 뜹니다. 차단이 아니라 확인 요청 — 추가 정보 → 실행 두 번이면 설치가 시작됩니다.

3

첫 실행 · 로그인

바탕화면의 SMARTfit 아이콘 → 받은 이메일·비밀번호로 로그인. 새 버전은 자동으로 적용되니 다시 내려받을 필요가 없습니다.

Windows의 PC 보호

Microsoft Defender SmartScreen에서 인식할 수 없는 앱의 시작을 차단했습니다.
이 앱을 실행하면 PC가 위험에 노출될 수 있습니다.

1 추가 정보 ← 먼저 이 링크를 누르세요

2

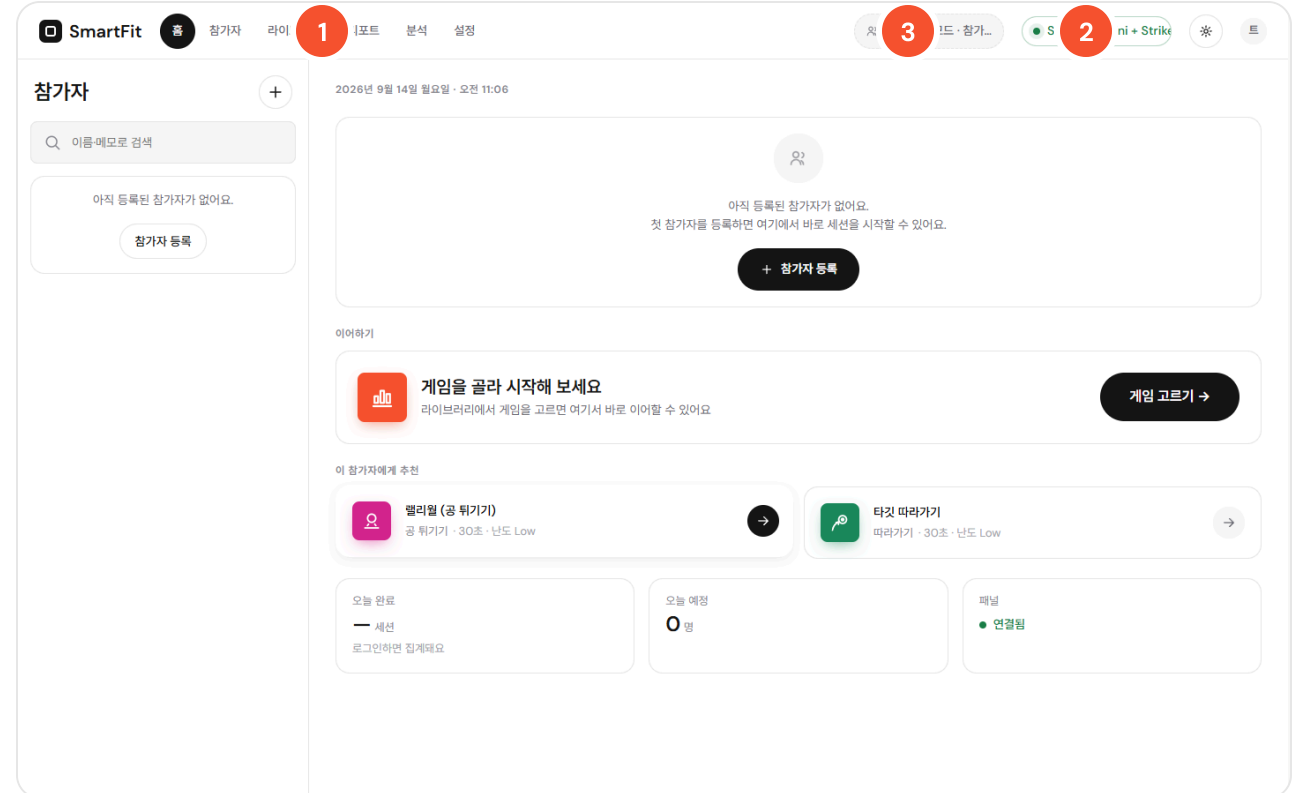
실행

실행 안 함

2단계에서 보게 될 화면 — ① 추가 정보 → ② 실행

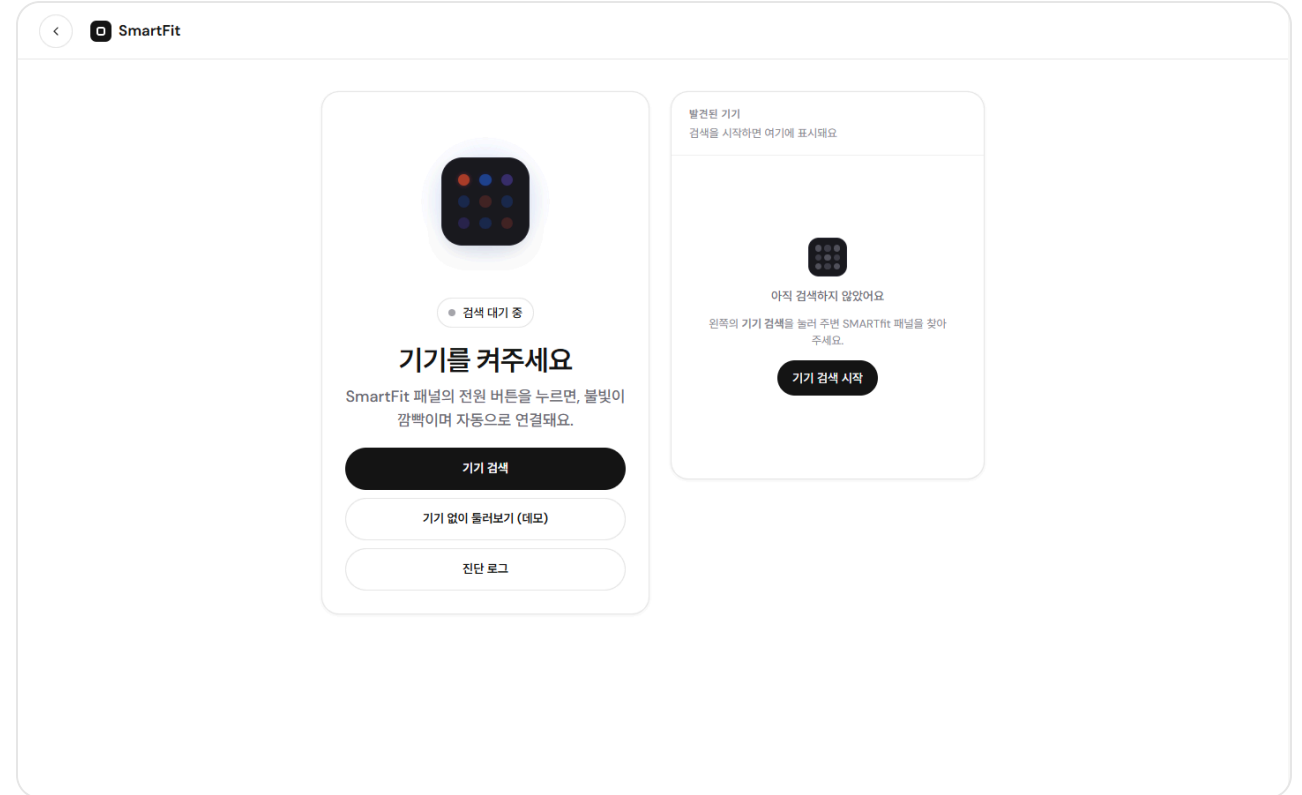
로그인과 화면 구조

- 로그인: 이메일 · 비밀번호 → 시작하기. 다음부터는 "{이름}님으로 시작 →" 한 번이면 됩니다.
- 인터넷이 없을 땐 "오프라인으로 시작(로그인 없이)" — 세션은 진행되고 기록은 로그인 뒤 올라갑니다.
- ① 상단 메뉴 6개: 홈 · 참가자 · 라이브러리 · 리포트 · 분석 · 설정
- ② 패널 연결 칩: 미연결이면 "연결하기 →", 연결되면 기기 이름이 보입니다.
- ③ 참가자 칩: 지금 누구의 운동으로 기록되는지. 세션 전에 한 번 확인하세요.



패널 연결 — 처음 한 번, 이후 자동

1. 패널 전원을 켭니다(불빛이 깜빡임).
2. 앱 상단 "연결하기 →"(또는 설정 → 기기 연결) → 기기 검색 시작.
3. "발견된 기기 · SMARTfit 패널" 목록에서 우리 패널을 누릅니다. 목록의 번호 = 패널에 적힌 시리얼 번호.
4. "연결되었어요"가 뜨고 패널 LED에 SMARTFIT 글자가 흐르면 성공. 잠시 후 이전 화면으로 돌아갑니다.
5. 다음부터는 앱을 켜면 마지막 패널에 자동 재연결됩니다(설정에서 끌 수 있음).



연결되면 앱이 패널 종류를 자동으로 파악합니다 — mini(9타킷), Trainer 1레이어, Pro Trainer(2레이어 이상). 설정 → 기기 → "레이어·가용 게임"에서 확인할 수 있습니다.



패널이 안 보일 때 — 위에서부터 차례로



패널 전원을 켜다 켜니다

불빛이 깜빡이는지 확인.



PC를 패널 2~3m 안으로

벽·금속 장애물이 없는 위치.



공식 SMARTfit 앱(태블릿 등)을 완전히 종료

다른 앱이 연결을 잡고 있으면 우리 앱에는 보이지 않습니다.



"다시 검색"

그래도 안 되면 PC 블루투스를 켜다 켜 뒤 다시 검색.

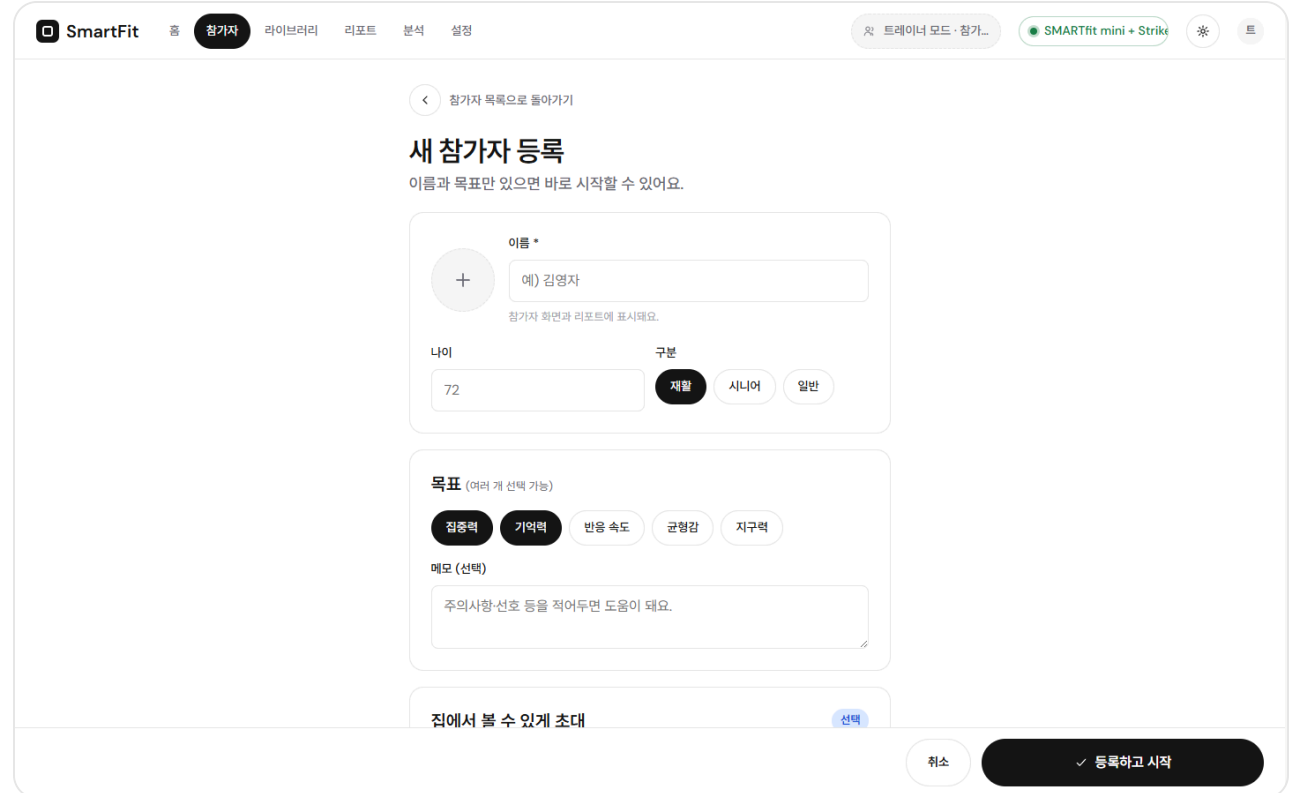


화면만 먼저 익히려면

"기기 없이 둘러보기(데모)" — 실제 패널 없이 모든 화면을 볼 수 있습니다.

참가자 등록

- 상단 참가자 → 참가자 등록(또는 홈의 참가자 로스터 +).
- 입력: 이름(필수) · 나이 · 구분(재활 / 시니어 / 일반) · 목표(집중력 · 기억력 · 반응 속도 · 균형감 · 지구력, 여러 개) · 메모.
- "등록하고 시작" → 로그인 상태면 서버에 자동 백업됩니다.
- 연락처·출생연도·성별은 웹 콘솔(trainer.synys.kr → 참가자)에서 관리합니다. 웹에서 등록해도 앱에 나타납니다.



두 가지 모드 — "누구의 기록인가"

트레이너 모드

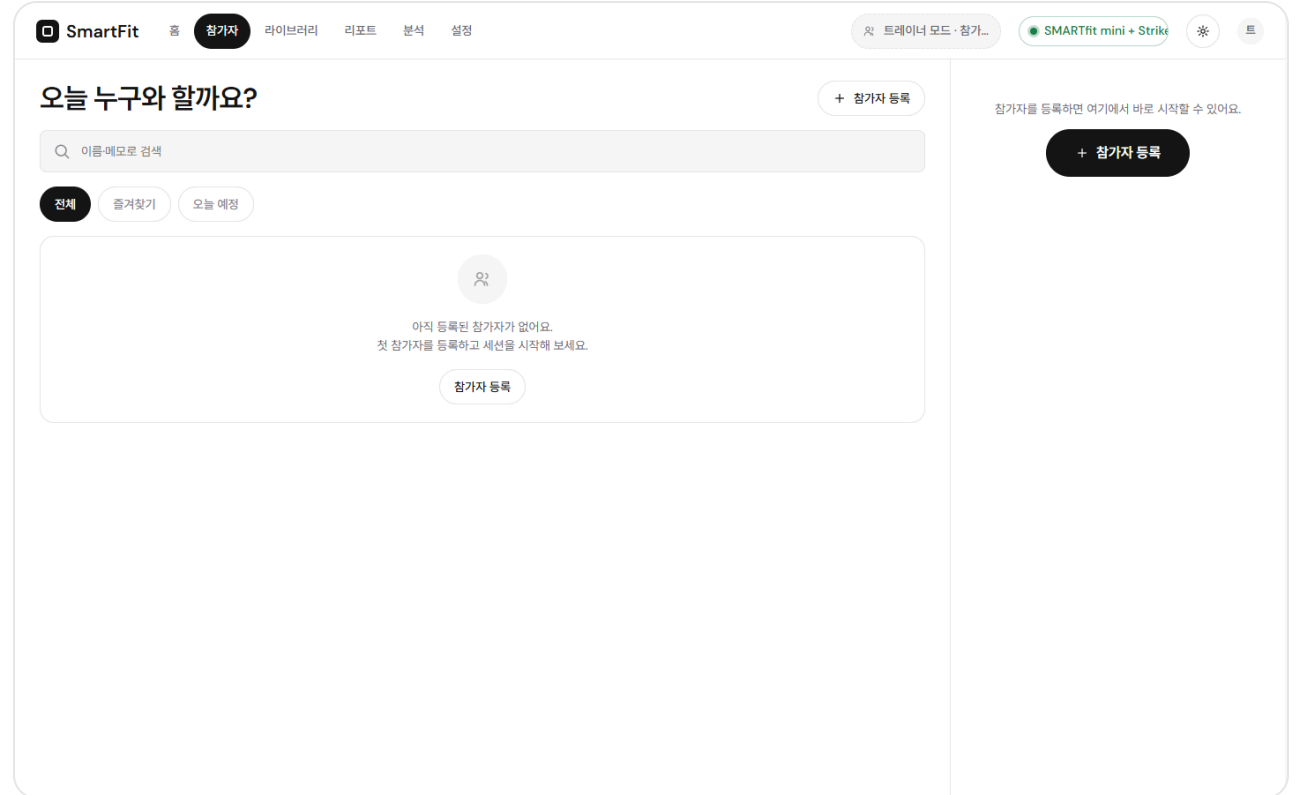
- 기본 상태. 모든 메뉴 사용 가능.
- 이 상태로 게임을 시작하면 기록이 참가자에게 연결되지 않습니다 (기기 테스트용 — 노란 배너로 경고).



참가자 모드

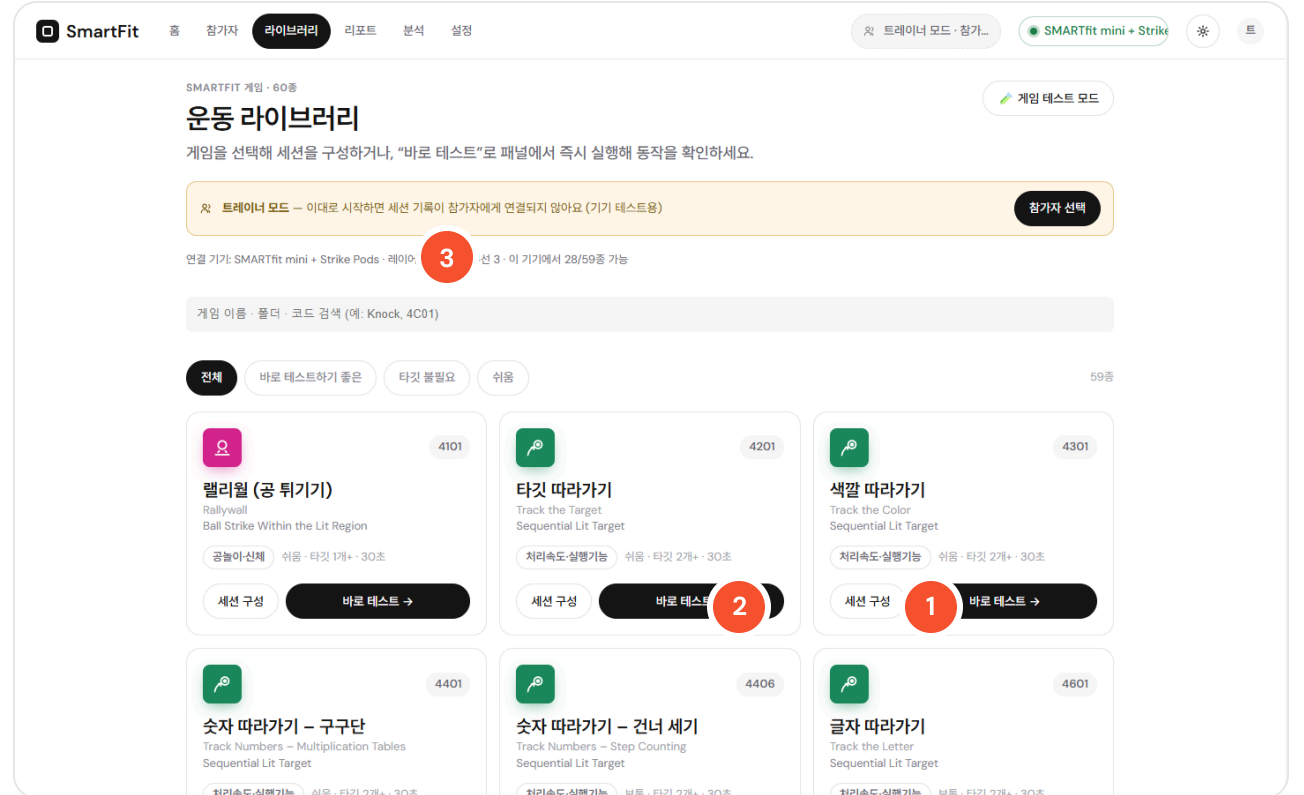
- 참가자를 선택하면 상단 칩이 그 사람으로 바뀝니다.
- 이후 세션이 그 참가자의 기록으로 저장되고, 설정 메뉴는 잠깁니다.

PIN 핀코드(4자리): 처음 참가자로 전환할 때 등록을 안내합니다. 참가자 모드에서 트레이너 모드로 돌아올 때 확인합니다(참가자가 설정을 만지지 못하게 하는 잠금). 설정 → 계정에서 변경·해제.



게임 고르기 — 라이브러리

- 60가지 게임. 검색(이름·폴더·코드)과 필터: 전체 · 바로 테스트하기 좋은 · 타깃 불필요 · 쉬움.
- 카드 정보: 게임 유형, 두뇌 영역, 난이도(쉬움/보통/어려움), 필요한 타깃 수, 기본 시간.
- ① "바로 테스트 →": 설정 없이 즉시 실행 — 패널 동작 확인용. ② "세션 구성": 정식 세션.
- 첫 테스트 추천: Knock the Lights Out – Race(4C01). 불 켜진 타깃을 모두 치면 끝나는 가장 단순한 게임.
- ③ "이 기기 미지원": 연결된 패널 구성에서 실행할 수 없는 게임은 흐리게 표시되고 이유가 적힙니다. 상단에 "이 기기에서 n/60종 가능"이 보입니다.



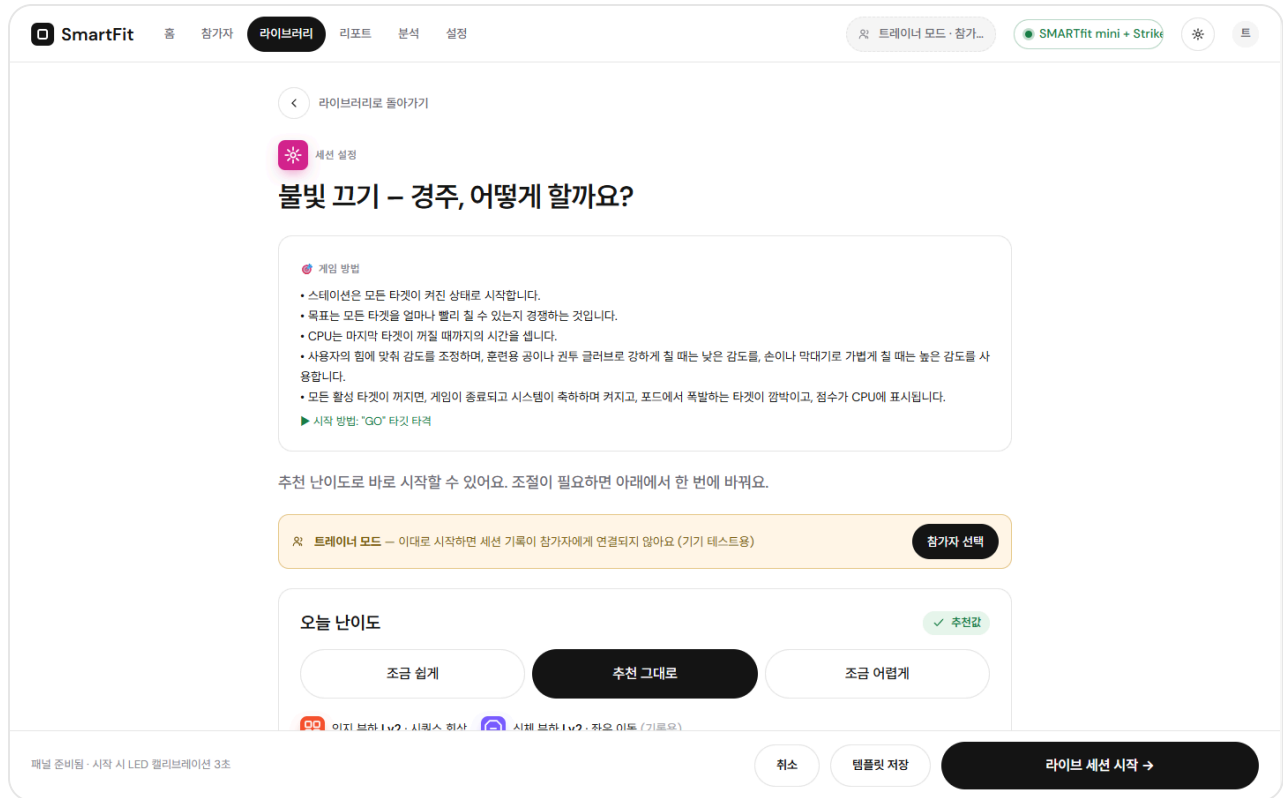
기기별로 가능한 게임이 다릅니다 (공식 앱과 같은 규칙)

연결 기기	가능 게임	참고
SMARTfit mini	58종	Spelling · Track the Panel 제외
Trainer 1레이어 (9타킷)	56종	Flanker · Tic-Tac-Toe는 mini 전용
Pro Trainer (2레이어 이상)	21종 기본 / 45종 확장	인지 테스트·Metronome 불가 · Track the Panel은 여기서만 · 확장 목록은 관리자 설정
Strike Pods (무선 패드만)	43종	인지 테스트 불가

앱이 연결 기기를 인식해 자동으로 적용합니다. 미지원 게임을 억지로 실행할 필요는 없습니다 — 카드의 이유 문구를 보고 다른 게임을 고르세요.

세션 설정 (1) — 게임 방법과 난이도

1. 게임 방법: 규칙과 시작 방법(대부분 "패널의 GO 타킷을 치면 시작") 브리핑. 참가자에게 이 문장을 그대로 읽어 주세요.
2. 오늘 난이도: 조금 쉽게 / 추천 그대로 / 조금 어렵게. "자세히"를 열면 인지 난이도 (기기에 실제 적용)와 신체 부하(기록용)를 따로 조절.
3. 게임 세부 설정: 그 게임에만 있는 옵션(타킷 모양·색상·페널티 등). 기본값으로 두어도 잘 동작합니다.
4. 세션 방식(Pro Trainer에서만 보임): 혼자 운동 / 스테이션 동시 플레이(레이어마다 다른 참가자, 2곳 이상). 혼자 운동은 "레이어 결합"으로 18타킷을 한 보드처럼 쓸 수 있습니다.



세션 설정 (2) — 시간·세트·시작

5. 세트당 운동 시간(30초 단위) × 세트 반복 = 총 운동 시간. 완주형 게임(기억 게임 · Trail Making 등)은 시간 대신 완료할 때까지 진행됩니다.
6. 타깃 민감도: 정타가 안 먹히면 더 민감하게, 옆 패드가 자주 눌리면 단계를 바꿔 보세요(패널마다 최적값이 다릅니다).
7. 목표: 정확도 우선 / 속도 우선 / 균형 — 리포트 해석 기준.
8. 템플릿 저장: 이 게임의 설정을 저장해 두면 다음부터 같은 값으로 시작합니다.
9. "라이브 세션 시작 →". 패널 미연결이거나 미지원 게임이면 버튼이 잠기고 이유가 표시됩니다.

완주형 게임

이 게임은 시간 제한이 없어요 — 목표를 완료(또는 실패)할 때까지 진행되고, 걸린 시간이 기록돼요.

세트 반복

1세트

2세트

3세트

4세트

총 운동 시간 완주까지 (가변)

타깃 민감도

높음 (민감)

보통

낮음

최저 (둔감)

패널(센서)마다 최적값이 달라요 — 정타가 안 먹히면 민감하게, 옆 패드가 자주 등록되면 단계를 바꿔 실험해 보세요. 모든 게임에 적용돼요.

목표

정확도 우선

속도 우선

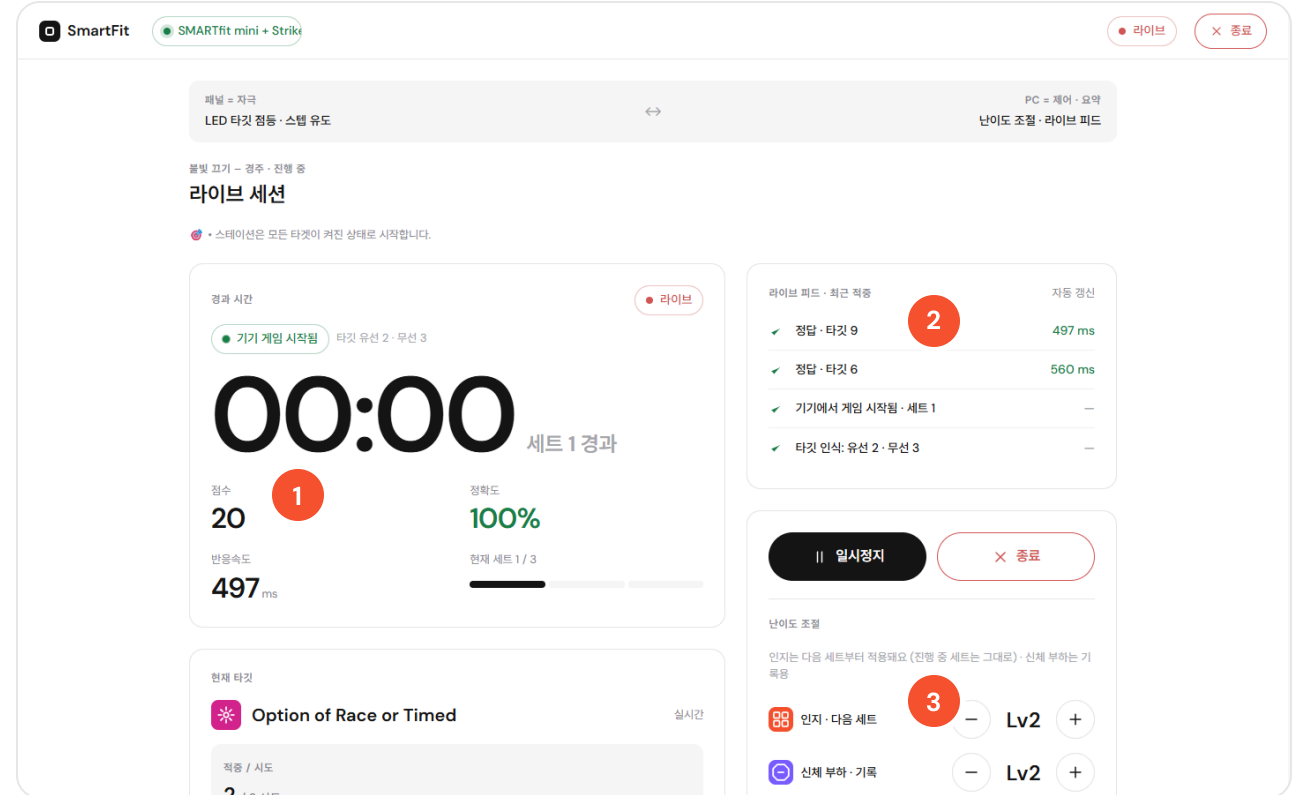
균형

설정 요약

인지	신체(기록)	세트당	세트	총 시간	예상 칼로리
Lv2	Lv2	완주형	3	완주까지 (가변)	~11

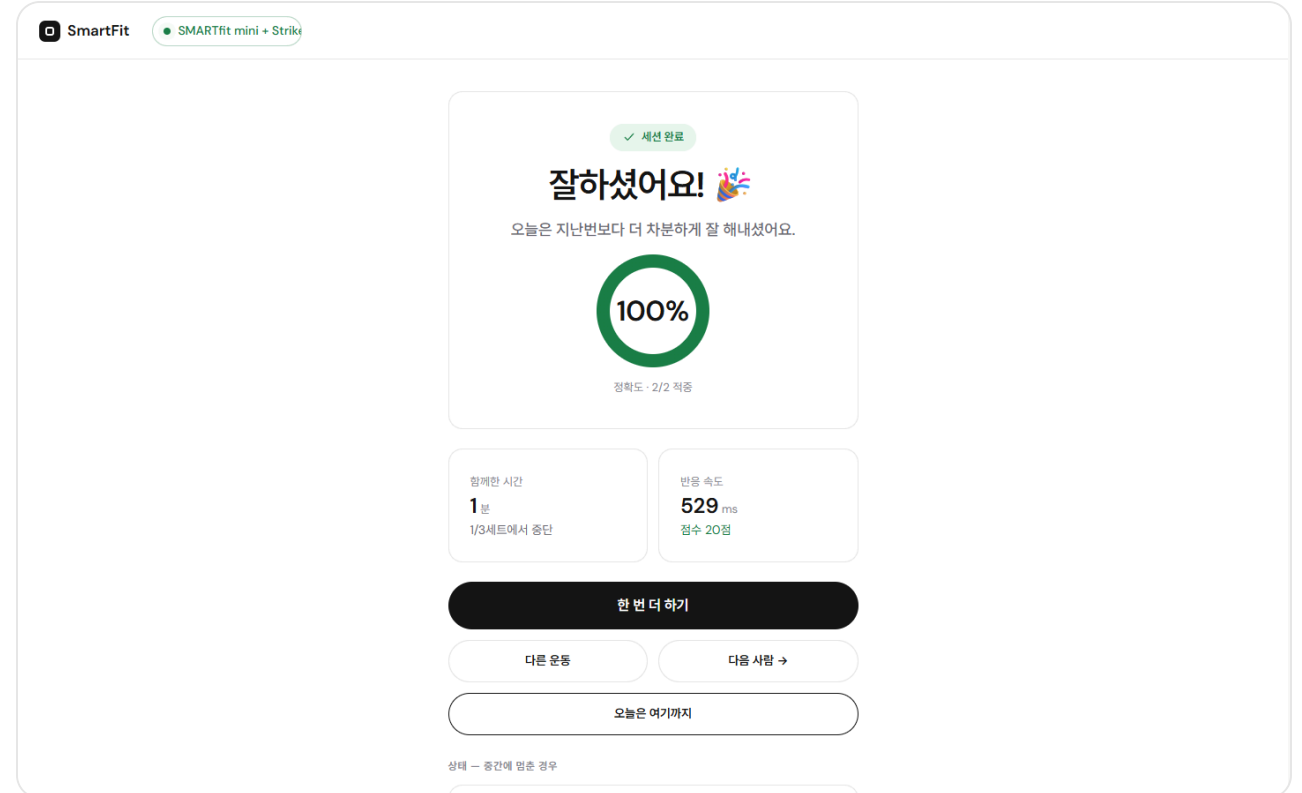
라이브 세션 — 패널은 자극, PC는 제어

- 시작을 누르면 세트 준비 → 타겟 스캔 → GO 대기. 참가자가 패널의 GO 타겟(가운데)을 치면 게임과 타이머가 시작됩니다.
- ① 점수 · 정확도 · 반응속도 · 현재 세트. ② 라이브 피드: 최근 적중이 실시간으로 쌓입니다.
- ③ 난이도 조절: 진행 중에도 인지 난이도를 바꿀 수 있고 다음 세트부터 적용됩니다.
- 일시정지 / 재개 / 종료. 패널 연결이 끊기면 자동으로 일시정지되고 기록은 보관됩니다 — 재연결하면 그 세트부터 이어집니다.
- GO 불이 안 켜지면 "GO가 안 켜지면 · 다시 준비"를 누르세요.

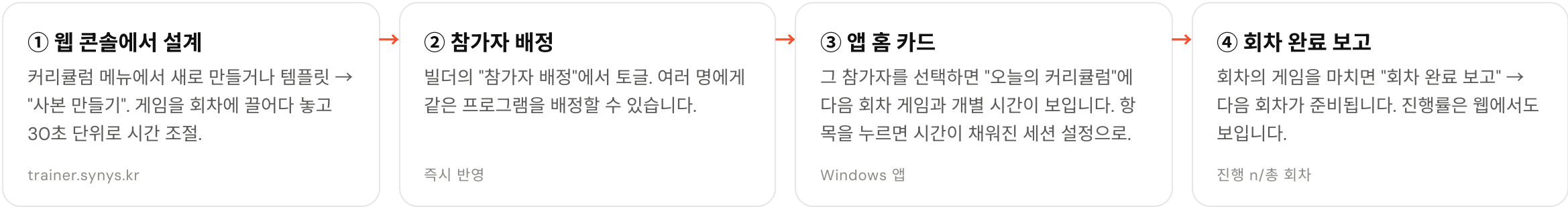


결과 — 바로 다음 행동으로

- 세션 완료: 정확도(적중/시도), 함께한 시간, 반응 속도, 점수. 기록은 자동 저장·업로드됩니다.
- 다음 버튼 4개: 한 번 더 하기 / 다른 운동 / 다음 사람 → / 오늘은 여기까지.
- 그룹 수업이면 "다음 사람 →"으로 참가자만 바뀌 같은 설정을 이어갑니다.
- 중간에 멈춘 경우 "중단됨 · n/총 세트"와 "이어서 하기"가 표시됩니다.
- 스테이션 동시 플레이 결과는 순위(승·무·패)와 함께 각자의 개인 기록으로 저장됩니다.



오늘의 커리큘럼 — 정해진 프로그램대로



SMARTfit 트레이너

홈

대시보드

운영

참가자

리포트

프로그램(프리셋)

커리큘럼

← 커리큘럼 목록

커리큘럼 이름

신규 회원 적응 4주

종류

훈련

재활

주 2회 · 4주 과정 · 전체 51:00

템플릿

내 커리큘럼으로 저장

SMARTfit 제공 템플릿이에요 — 수정 후 저장하면 나만의 커리큘럼(사본)이 되고, 원본은 그대로 유지돼요.

목표

기기 친숙화와 기본 반응 루틴 형성

진행 주기

주 1회

주 2회

주 3회

회차제

설명

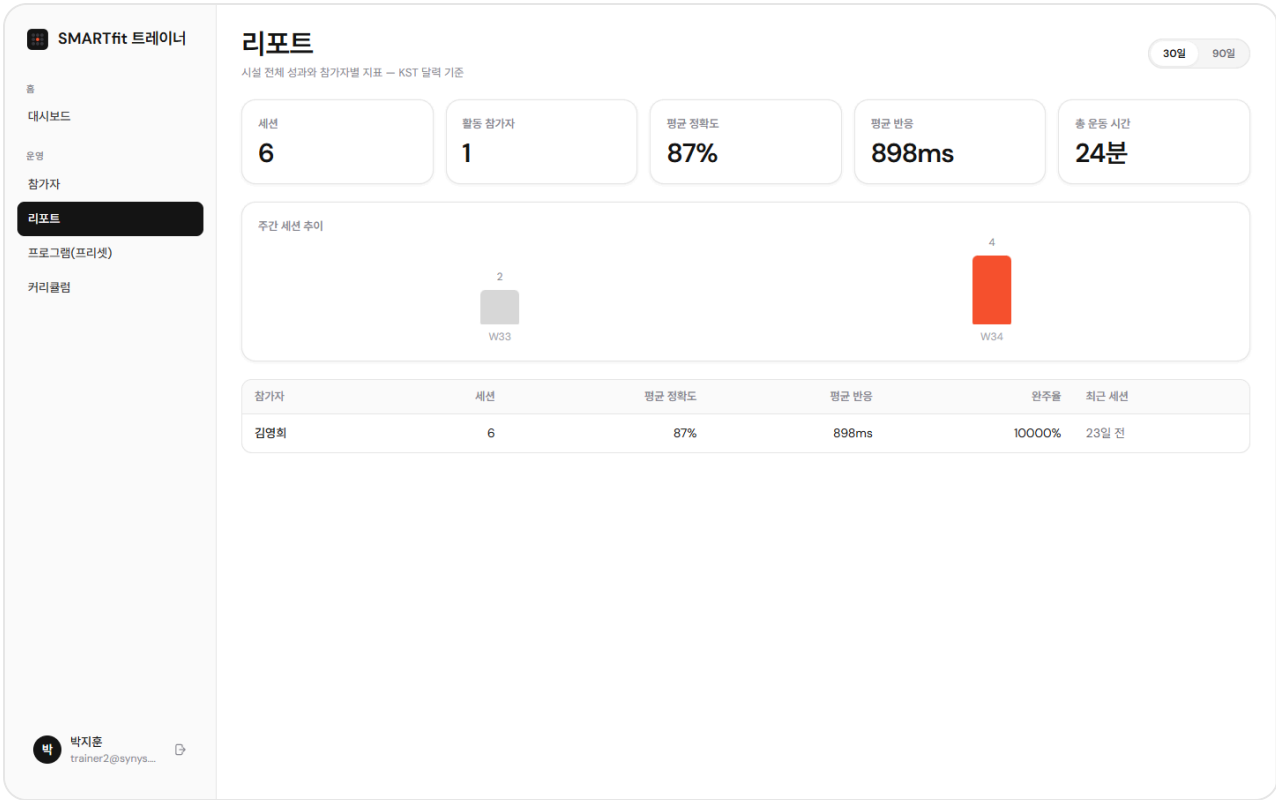
본은 타기, 필라드 게임으로 시작해 4주에 걸쳐 주기를 넘칩니다. 사본으로 가져와서 회원 수에 맞게 조정하세요.

기간

커리큘럼 빌더 — 왼쪽 게임 라이브러리를 오른쪽 회차로 끌어다 놓습니다

리포트와 분석 (트레이너 모드 전용)

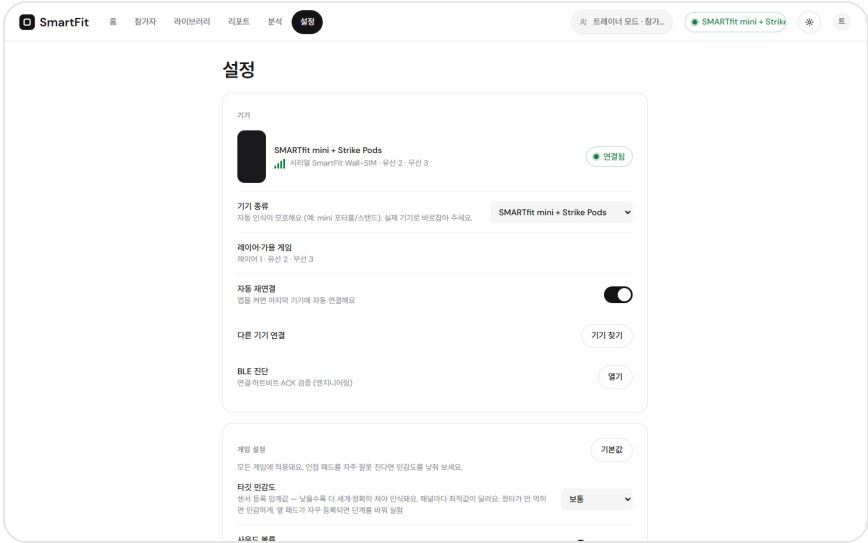
- 앱 리포트: 참가자별 진행 리포트 — 기간(주간/월간/분기), 총 세션·평균 정확도·최고 정확도·완료율·평균 반응속도, 주간 정확도 추이, 게임별 요약, 최근 세션.
- "PDF 저장 / 인쇄"(인쇄 대화상자에서 "PDF로 저장") — 보호자 상담용 "트레이닝 경과 보고"가 만들어집니다.
- 앱 분석: 시설 전체 — 기간 세션, 활동 참가자, 누적 시간, 참가자별 요약 표, CSV 내보내기, 시설 리포트 인쇄.
- 웹 콘솔 리포트: 같은 데이터를 브라우저에서 — 30일/90일 KPI, 주간 세션 추이, 참가자별 표(클릭 → 상세).
- 참가자 모드에서는 그 참가자의 개인 리포트만 보입니다 — 참가자에게 화면을 보여줄 때 유용합니다.



웹 콘솔 리포트 화면(앱 리포트와 같은 서버 기록)

설정 — 알아두면 좋은 항목

그룹	항목	언제 만지나
기기	기기 종류 · 레이어·가용 게임 · 자동 재연결 · 다른 기기 연결 · BLE 진단	패널을 바꿨을 때, 인식이 모호할 때
게임 설정	타킷 민감도(높음~최저) · 사운드 볼륨(0~9) · Hit Delay · 바로 테스트 게임 시간 · 기본값	정타 미인식 · 옆 패드 오인식 · 소리 크기
언어 · 화면	한국어/English · 큰 글씨(시니어 권장) · 고대비 모드	참가자가 화면을 함께 볼 때
서버 동기화	온라인/오프라인 · 업로드 대기 n건 · 지금 동기화 · 마지막 업로드	인터넷 복구 후, 기록이 웹에 안 보일 때
계정	로그인 계정 · 핀코드 등록/변경/해제 · 로그아웃	참가자 모드 잠금 관리



웹 콘솔 trainer.synys.kr — 앱과 짝을 이루는 관리 화면

- 같은 이메일·비밀번호로 로그인합니다. 첫 로그인 후 "내 계정 → 비밀번호 변경"에서 임시 비밀번호를 꼭 바꾸세요.
- 대시보드: 최근 30일 요약(담당 참가자, 세션, 평균 정확도, 완주율, 총 운동 시간).
- 참가자: 등록·수정(이름·출생연도·성별·연락처). 이름 클릭 → 세션 이력 · 게임별 성과 · 초대 링크 복사 / SMS 초대.
- 리포트: 시설 KPI(30일/90일), 주간 세션 추이, 참가자별 표.
- 프로그램(프리셋): 앱에서 "템플릿 저장"한 게임 설정 확인·정리.
- 커리큘럼: 새 커리큘럼 / 내 커리큘럼 / 공유받음 / 템플릿 — 빌더, 공유(같은 센터 트레이너), 참가자 배정.

SMARTfit 트레이너

홈

대시보드

운영

참가자

리포트

프로그램(프리셋)

커리큘럼

박지훈
trainer2@synys...

참가자

참가자 등록·정보 관리 — 세션 이력 리포트·초대는 이름을 클릭하세요

이름 검색

이름	연락처	연결 상태	상태	등록
박철수	—	PENDING	ACTIVE	23일 전
김영희	010-5555-0101	PENDING	ACTIVE	24일 전

2건 표시 < 이전 다음 >

trainer2@synys.kr님, 환영해요

회원용 "내 SMARTfit" — 참가자·보호자가 집에서 보는 기록

① 초대 보내기

웹 콘솔 → 참가자 상세 → "초대 링크 복사"(또는 연락처가 있으면 "SMS 초대"). 초대는 유효기간이 있는 1회용입니다.

트레이너

② 초대 수락

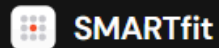
참가자는 링크를 열거나 www.synys.kr/sf 에서 초대 코드를 입력 → 연결할 이메일 하나만 적으면 끝. 비밀번호 없음.

참가자·보호자

③ 무엇을 보나

홈(이번 주 하이라이트·정확도 흐름) · 운동 기록(세션별 정답/회피/오답/놓침) · 성취(연속 참여·배지) · 리포트 · 내 정보(데이터 내려받기).

읽기 전용



내 성장 기록

SMARTfit 훈련의 성취와 운동 기록을 확인하세요.

초대 코드

트레이너에게 받은 코드

내 SMARTfit 시작 화면 — 초대 코드 한 줄이면 시작

문제 해결 10문답

증상	확인 순서
패널이 목록에 안 보여요	① 패널 전원 재시작 ② PC 블루투스 켜짐 ③ 2~3m 이내 ④ 공식 SMARTfit 앱 종료 ⑤ 다시 검색
연결됐다가 바로 끊겨요	앱이 스스로 재시도합니다. 반복되면 PC 블루투스 끄고 켜기 → 다시 연결
GO 불이 안 켜져요	라이브 화면의 "다시 준비" → 그래도 안 되면 종료 후 라이브러리 "바로 테스트"로 패널 동작 확인
정확히 쳤는데 인식이 안 돼요	설정 → 게임 설정 → 타깃 민감도를 한 단계 민감하게
옆 패드가 자주 같이 눌러요	민감도 단계를 바꿔 실험 · Hit Delay 1초
"이 기기 미지원"이 떠요	정상입니다 — 연결 기기 구성에서 지원되지 않는 게임. 이유 문구를 보고 다른 게임 선택
기록이 웹/리포트에 안 보여요	설정 → 서버 동기화 → 대기 건수 확인 → 지금 동기화. 오프라인 시작이었다면 로그인
참가자 모드에서 설정이 안 열려요	상단 참가자 칩 → 트레이너 모드로 돌아가기 → 핀코드
핀코드를 잊었어요	트레이너 모드에서 설정 → 계정 → 핀코드 해제/변경. 참가자 모드에 갇혔다면 관리자 문의
비밀번호를 잊었어요 · 파란 창이 계속 떠요	센터 관리자에게 비밀번호 재설정 요청 · "추가 정보 → 실행" 순서 확인

하루 운영 체크리스트

1

오픈

패널 전원 → 앱 실행(자동 재연결 확인) → 상단 칩
"연결됨" → 바로 테스트 1회(Knock the Lights Out)

2

세션마다

참가자 선택(칩 확인) → 게임 선택 → 난이도·시간·세
트 → 시작 방법 안내 → 라이브 → 결과 → 다음 사람

3

마감

설정 → 서버 동기화 "대기 0건" 확인 → 앱 종료 → 패
널 전원 끄기

용어 한 장

타깃 · GO 타깃

패널의 LED 감지 영역 9개 · 게임을 시작시키는 가운데 타깃

세트

설정된 시간만큼 한 번 진행하는 단위. 세트 사이엔 GO 대기

완주형 게임

시간 제한 없이 목표 완료까지 진행

템플릿(프리셋) · 커리큘럼

게임별 저장 설정 · 주차·회차별 게임 프로그램

레이어 · 스테이션

9타깃 패널 한 장. Pro Trainer는 2~4장을 쌓아 18~36타깃

인지 난이도 · 신체 부하

기기에 전송되는 게임 레벨 · 기록용 지표(전송 안 됨)

트레이너 모드 · 참가자 모드 · 핀코드

기록 귀속과 메뉴 잠금을 가르는 상태 · 모드 복귀 잠금 4자리

동기화

세션 기록의 서버 업로드(오프라인 시 대기 후 자동)

문의



브레인마이즈 코리아 주식회사

brainmizex@gmail.com · 010-6418-9449

설치·계정 문의는 먼저 센터 관리자에게

www.synys.kr/downloads