EX-MODE

골반기저근 트레이닝 시스템

Pelvic floor muscle training system

사용 설명서 | MANUAL

R-R-JLU-EXMODE

EX-MODE

EX-MODE를 구매해 주셔서 감사합니다.

안전한 사용을 위하여 제품 사용 전
사용 설명서를 반드시 읽으신 후
올바르게 사용하십시오.

Thank you for purchasing EX-MODE.

For safe and correct use,
please be sure to read the user manual
before using the product.

한글 안내 | Information in Korean

2 ~ 19p

영문 안내 | Information in English

20 ~ 35p

한글 안내

Information in Korean

한국어

01 EX-MODE 소개

1. 제품 기능, 구성품 05
2. 제품 명칭, 작동법 06
3. 제품 규격, 사양 07

02 EX-MODE 사용 방법

1. APP 다운로드 09
2. APP 사용 방법 10
3. 운동 방법 12

03 주의사항 및 보증서

1. 사용 시 주의사항 15
2. 품질 보증 규정 16
3. 제품 보증서 17
4. 제조사 정보 18

01 EX-MODE 소개

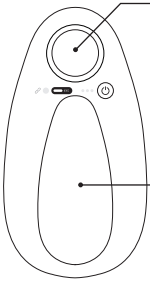
1. 제품 기능, 구성품 05

2. 제품 명칭, 작동법 06

3. 제품 규격, 사양 07

1 제품 기능, 구성품

EX-MODE란 골반기저근의 수축과 이완을 유도하여 자력 운동을 도와주는 개인용 케겔 운동 기구로, 전용 앱을 통해 골반기저근의 수축/이완 상태를 측정하고 일간, 주간, 월간 운동량을 기록하며 꾸준한 운동이 가능합니다.



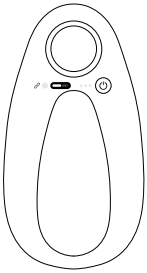
1) 마사지 모드

진동으로 회음부를 자극해 주는
전립선 마사지 모드

2) 운동 모드

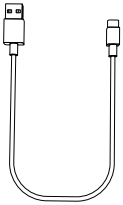
근육을 수축/이완해 줌으로써
골반기저근을 강화시켜주는 운동 모드

[구성품]



디바이스 1EA

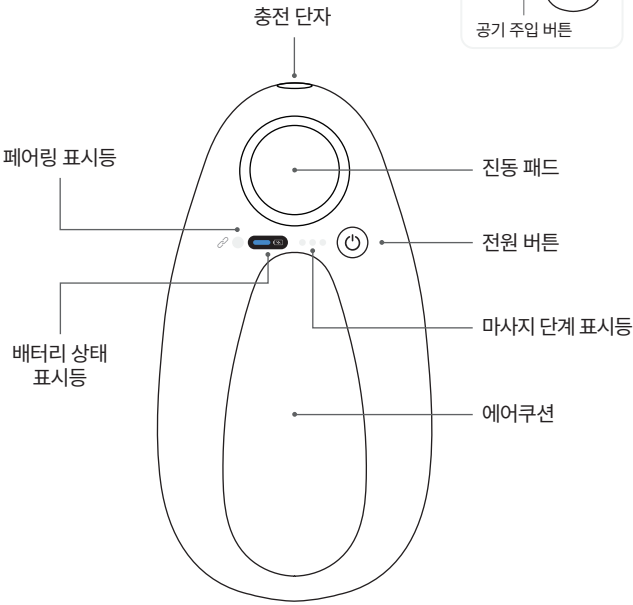
색상 옵션



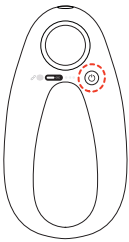
충전 케이블 1EA

C-TYPE

2 제품 명칭, 작동법



[버튼 작동법]



기기 전원 ON/OFF

· 기기 전원 ON : 짧게 누름
· 기기 전원 OFF : 길게 누름

마사지 단계(진동) 설정

전원 ON상태에서 짧게 누르면 단계 변경

· 1단계 진동 :
· 2단계 진동 :
· 3단계 진동 :

3 제품 규격, 사양

본 제품 사양은 성능 향상이나 개선을 위하여 별도의 고지 없이 변경될 수 있습니다.

모델명	EXMODE		
제품명	운동 관리기기		
사이즈	W170 x H24 x D87 mm		
무게	160g	재질	ABS
정격 전압	DC 5V2A	배터리	500mAh
충전 케이블	C-TYPE	충전 시간	약 120분
사용 시간	약 180분 ~ 300분 (설정에 따라 다름)		
제조/판매원	(주)제이엘유		
제조년월	별도 표기		
주소	부산광역시 북구 효열로 111 부산지식산업센터 410~412호		
고객센터	051-331-7185		
A/S센터	010-4505-7989		

[배터리 상태]

	FULL	90% 이상
	HIGH	70% 이상 90% 미만
	MID	50% 이상 70% 미만
	LOW	30% 이상 50% 미만

02 EX-MODE 사용 방법

1. APP 다운로드 09

2. APP 사용 방법 10

3. 운동 방법 12

EX-MODE 사용 방법

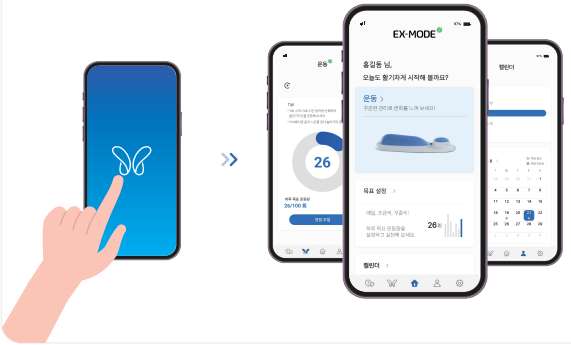
1 APP 다운로드

EX-MODE 전용 앱을 설치하시면 골반기저근의 수축/이완 상태를 측정하고 일간, 주간, 월간 운동량을 기록하며 꾸준한 운동이 가능합니다. 애플리케이션 스토어/마켓에서 'EX-MODE'를 설치하고 운동을 시작해 보세요.

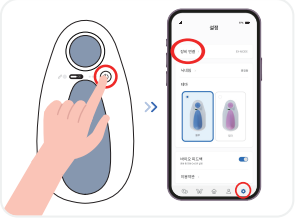
*스마트폰 기종(안드로이드, IOS)에 따라 UI 시스템은 다를 수 있습니다.
*APP 환경은 사용성 및 성능 개선을 위해 별도의 고지 없이 변경될 수 있습니다.

1) Play 스토어·원 스토어·앱 스토어에서 'EX-MODE'를 설치해 주세요.

2) 설치가 완료되면 앱을 실행해 주세요.

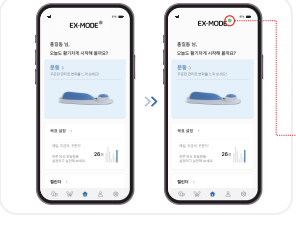


2 APP 사용 방법



STEP 01

먼저 기기 전원을 켜고
EX-MODE 앱을 실행해
'설정>장비 연결'에서 페어링 해주세요.

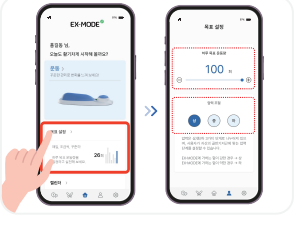


STEP 02

기기와 연결이 완료되면 상단 표시등에
초록불이 들어옵니다.

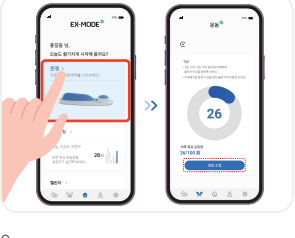
연결 완료 연결 해제

*연결 오류 시 '설정>장비 연결'에서
기기 검색 후 페어링 해주세요.



STEP 03

운동 시작 전 '목표 설정'에서
하루 목표를 설정해 주세요.
(상/중/하로 압력 선택 가능)

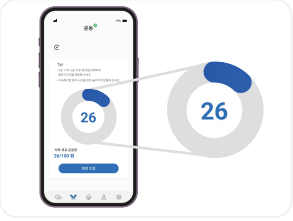


STEP 04

운동 시작 전 '운동'에서
영점 조절을 맞춰주세요.

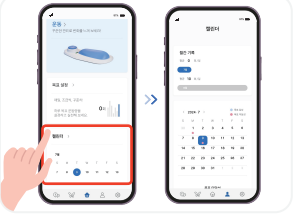
*몸에 힘을 주지 않은 상태 (근육 이완)에서
영점 조절 버튼을 눌러주세요.

2 APP 사용 방법



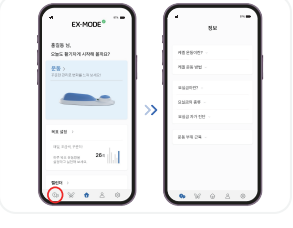
STEP 05

'운동'에서
하루 목표 운동량을 보며
수축/이완 운동을 해보세요.



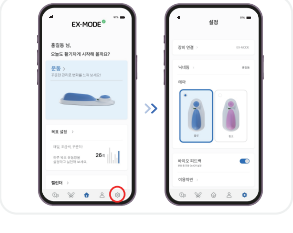
STEP 06

'캘린더'에서 월간 기록,
목표 달성률 확인이 가능합니다.



[정보]

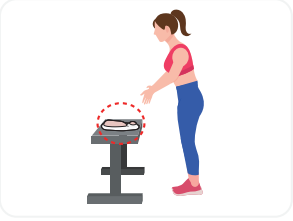
하단 바 '정보'탭에서
케겔 운동 방법 등의 정보 확인이
가능합니다.



[설정]

하단 바 '설정'탭에서 장비 연결,
테마 변경, 닉네임 설정 등이
가능합니다.

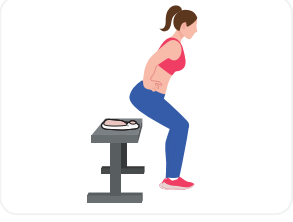
3 운동 방법



STEP 01

딱딱한 의자 위에 기기를 올려주세요.

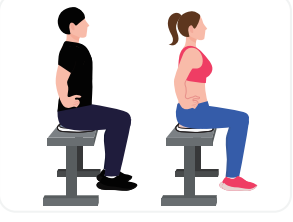
*푹신하거나 지면이 고르지 못한 의자는 골반기저근의 정확한 운동을 방해합니다.



STEP 02

옷을 입은 상태로 기기 위에 허리를 곧게 펴고 앉아주세요.

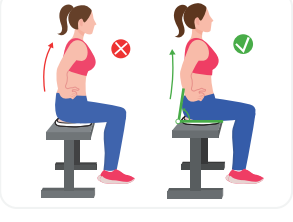
*청바지 등 두꺼운 재질의 옷은 피하고 얇은 재질의 옷을 착용해 주세요.



STEP 03

진동 패드가 앞쪽, 에어쿠션이 뒤쪽을 향하도록 위치시켜주세요.

*남성의 경우 에어쿠션이 음낭과 항문 사이
여성의 경우 에어쿠션이 음문과 항문 사이

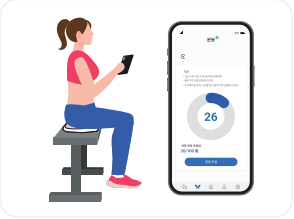


STEP 04

편안하게 앉은 자세에서 골반을 살짝 앞쪽으로 기울여 올바른 자세를 취해 주세요.

*올바른 자세는 최적의 골반기저근 수축을 유도합니다.

3 운동 방법



STEP 05

APP '운동'에서 화면을 보며
골반기저근 '3초 수축>3초 이완'
동작을 반복하며 운동해 보세요.

자세 TIP!

***최적의 골반기저근 수축을 위해 올바른 자세로 운동해 주세요.**

[잘못된 자세]

· 구부정하게 앉은 자세
· 골반기저근 수축 훈련 시 팔다리의 과도한 움직임
· 배 근육, 허벅지 근육, 엉덩이 근육의 과도한 수축

잘못된 근육 및 자세는 효과적인 골반기저근 운동을 방해합니다.

운동 TIP!

***더 효과적인 운동을 위해 상상 요법을 사용해 보세요.**

[상상 요법]

01
엘리베이터 안에서 방귀 참는 것을 상상하기

02
회음부에서 빨대를 통해 빨아들이는 것을 상상하기

03
회음부로 티슈를 뽑는 상상하기

03 주의사항 및 보증서

1. 사용 시 주의사항 15

2. 품질 보증 규정 16

3. 제품 보증서 17

4. 제조사 정보 18

주의사항 및 보증서

1 사용 시 주의사항

안전한 사용을 위하여 제품 사용 전 사용 설명서를 반드시 읽으신 후 올바르게 사용하십시오.

주의사항

1. 본 제품은 의료기기가 아닙니다.
2. 어린이 손이 닿지 않는 곳에 보관하십시오.
3. 신체적·감각적 또는 정신적 능력이 저하된 사람(어린이 포함)이나 경험 및 지식이 부족한 사람이 사용하지 않도록 하고, 안전을 책임지는 사람으로부터 제품 사용에 관한 감독이나 지시를 받은 경우 주의하여 사용하십시오.
4. 본인의 컨디션에 따라 운동량을 조절하고, 불편함이 느껴지면 운동을 중단하십시오.
5. 옷을 입은 상태로 사용하십시오.
   청바지 등 두꺼운 재질의 옷은 피하고 얇은 재질의 옷을 착용해 주십시오.
6. 제품의 에어쿠션에 공기가 주입된 상태로 사용하십시오.
   에어쿠션에 바람이 빠진 듯 탄력감이 떨어지면, 본체 뒷면의 공기 주입 버튼을 눌러 충분히 공기가 주입된 상태로 사용하십시오.
7. 분리형 전원 공급 장치가 제공된 경우, 제품과 함께 제공된 전원 공급 장치만 사용하십시오.
8. 제품을 개조하거나 분리·수리하지 마십시오. 사용자 임의로 개조·분리·수리 시 기간 내 무상 A/S 서비스를 받을 수 없으니 반드시 지정 A/S 센터를 이용하십시오.
9. 제품을 물에 세척하거나 담그지 마십시오.
   감전·고장의 원인이 되므로 주의하십시오.
10. 제품에 심한 충격을 주거나 떨어뜨리면 고장의 원인이 되므로 주의하십시오.
11. 제품에 오염이 생길 경우 부드러운 천이나 휴지로 닦아주십시오.
    필요하면 소량의 알코올을 적신 부드러운 천이나 티슈를 사용하십시오.
12. 사용 중 고장 또는 사고 발생 시 즉시 사용을 멈추고 고객센터로 연락하십시오.
13. 사용자 부주의로 인한 고장 및 제품의 손상이나 상해에 대해서는 당사가 책임지지 않습니다.

2 품질 보증 규정

*주의 : 제품 보증기간은 제조일로부터 1년입니다.

본 보증 규정은 당사가 규정한 보증기간과 조건의 범위에 한하여 적용되며,
A/S 서비스는 제품 구매처 또는 본사 A/S 센터로 문의하여 주십시오.

보증기간 이내

제조일로부터 1년 이내, 무상 유지 보수 (정품 등록 필수)

보증기간 중 장비의 본체 생산과정에서 장애가 발생한 경우,
제조사로부터 무상 A/S 서비스를 제공받을 수 있습니다.

보증기간 이후

보증기간 이후 단종되지 않은 제품은 유상 A/S 서비스를 제공받을 수 있으며, 단종된 제품은 A/S 서비스가 불가할 수 있습니다.

예외사항

아래 사항의 경우, 보증기간 이내라도 유상 A/S 서비스가 제공됩니다.

1) 분실 또는 도난
2) 사용자 부주의로 인한 파손
3) 사용자 임의로 개조, 분리, 인가되지 않은 인력에 의한 수리
4) 부적절한 보관 상태
5) 자연재해(화재, 염해, 수해 등)로 인한 파손 제공받을 수 있습니다.

3 제품 보증서

제품 보증서

[EX-MODE]

(주)제이엘유의 제품을 구매해 주셔서 감사합니다.

본 제품은 본사에서 제조한 정품으로
엄격한 품질 관리 및 검사 과정을
통과한 후 출하된 제품입니다.

홈페이지를 통해 정품 등록을 완료하시면
보증기간 내 무상 서비스가 가능합니다.

QR코드로 접속해
정품 등록을 진행해 주시길 바랍니다

4 제조사 정보

(주)제이엘유
부산광역시 북구 효열로 111 부산지식산업센터 410~412호

051-331-7185
010-3752-8240 (EN line)
010-4505-7989
jlukorea@naver.com
jlu_korea_official
JLU Co.,Ltd
jlu_korea_official
blog.naver.com/jlukorea

Information in English

영문 안내

ENGLISH

01 Introduction to EX-MODE

1. Product Function, Components 21

2. Product Name, Operation Method 22

3. Product Specifications 23

02 EX-MODE Usage Method

1. APP Download 25

2. APP Usage Method 26

3. Exercise Method 28

03 Precautions and Warranty

1. Precautions for Use 31

2. Warranty Regulations 32

3. Product Warranty 33

4. Manufacturer Information 34

01 Introduction to EX-MODE

1. Product Function, Components 21

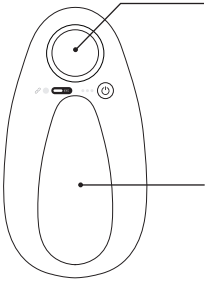
2. Product Name, Operation Method 22

3. Product Specifications 23

Introduction to EX-MODE

1 Product Function, Components

The EX-MODE is a personal Kegel exercise device that induces contraction and relaxation of pelvic floor muscles to assist in self-exercise. It measures the contraction/relaxation status of the pelvic floor muscles through the dedicated app and allows the recording of daily, weekly, and monthly exercise amounts, enabling consistent exercise.



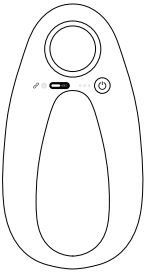
1) Massage Mode

Perineum massage mode stimulates blood circulation in the perineal area

2) Exercise Mode

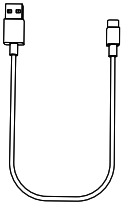
Kegel exercise mode that relaxes the glute muscles by contracting/relaxing muscles

[Components]



Device 1EA

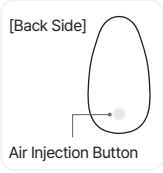
Color Options

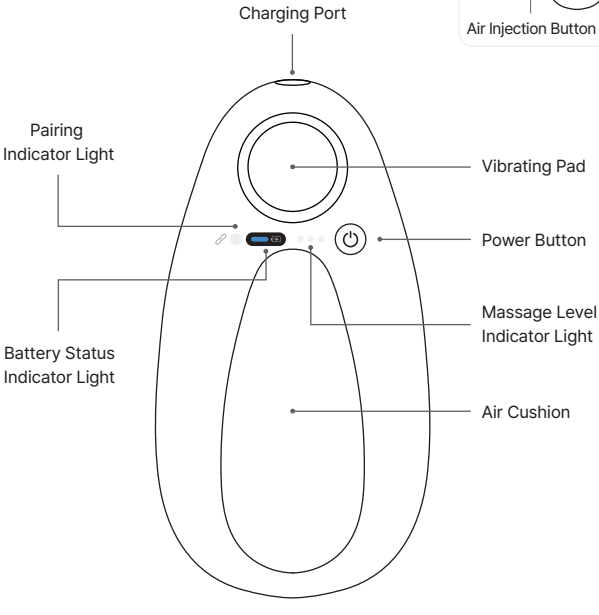


Charging Cable 1EA

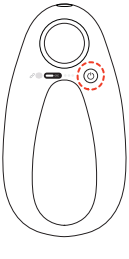
C-TYPE

2 Product Name, Operation Method





[Button Operation Method]



Device power ON/OFF

· Device power ON : Short Press

· Device power OFF : Long Press

Setting massage level(vibration)

When the power is turned ON, press briefly to change the level.

· 1st level vibration :

· 2nd level vibration :

· 3rd level vibration :

3 Product Specifications

This product's specifications may be subject to change without separate notice for performance improvement.

Model Name	EXMODE		
Product Name	Exercise care device		
Size	W170 x H24 x D87 mm		
Weight	160g	**Material**	ABS
Input	DC 5V2A	**Battery**	500mAh
Charging Cable	C-TYPE	**Charging Time**	About 120 minutes
Usage Time	About 180 to 300 minutes (Depends on settings)		
Manufacturer/Seller	JLU Co., Ltd.		
Date of Manufacture	Separate Notation		
Address	410~412 office, Busan Knowledge Industry Center, 111, Hyoyeol-ro, Buk-gu, Busan, Republic of Korea		
Customer Center	+82 51-331-7185		
A/S Center	+82 10-4505-7989		

[Battery Status]

	FULL	more than 90%
	HIGH	between 70% and 90%
	MID	between 50% and 70%
	LOW	between 30% and 50%

02 EX-MODE Usage Method

1. APP Download 25

2. APP Usage Method 26

3. Exercise Method 28

EX-MODE Usage Method

1 APP Download

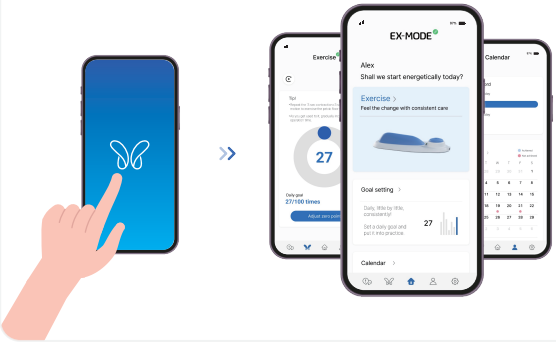
Install the EX-MODE dedicated app to measure the contraction/relaxation status of the pelvic floor muscles and record daily, weekly, and monthly exercise amounts, enabling consistent exercise. Install 'EX-MODE' from the application store/market and start exercising.

*The UI system may vary depending on the smartphone model (Android, iOS).

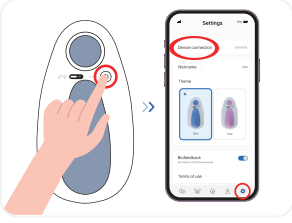
*The APP environment may change without notice to improve usability and performance.

1) Install 'EX-MODE' from the Play Store·One Store·App Store.

2) Run the app after the installation is complete.

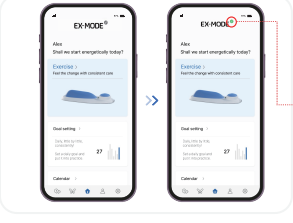


2 APP Usage Method



STEP 01

First, turn on the device, run the EX-MODE app, and then pair it by going to ‘Settings >Device connection’.

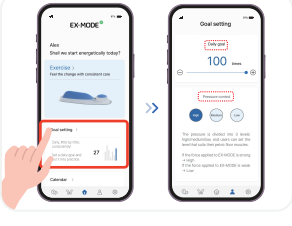


STEP 02

When the device is connected, the top indicator light will turn green.

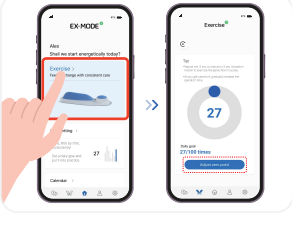
Connected Disconnected

*If there is a connection error, search for the device in ‘Settings > Device connection’ and pair it.



STEP 03

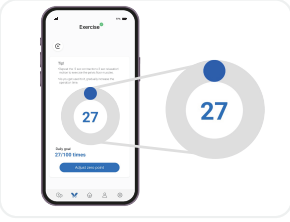
Before starting exercise, set the daily goal in 'Goal setting.' (Can select pressure levels: high/medium/low)



STEP 04

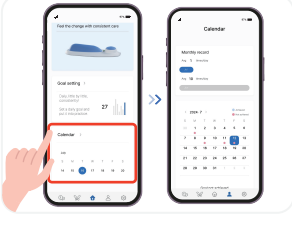
Adjust the zero point in ‘Exercise’ before starting the exercise.

2 APP Usage Method



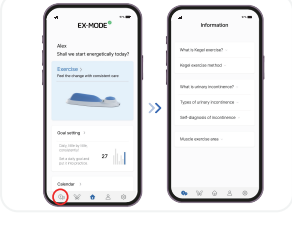
STEP 05

In the ‘Exercise’
follow the daily goal and perform contraction/relaxation exercise.



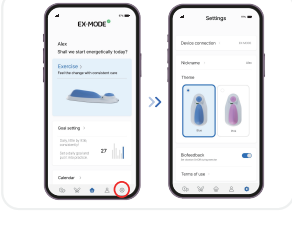
STEP 06

You can check your monthly records and goal achievement rate in ‘Calendar’.



[Information]

In the 'Info' tab of the bottom bar, you can find information on Kegel exercise methods, targeted muscles, and more.

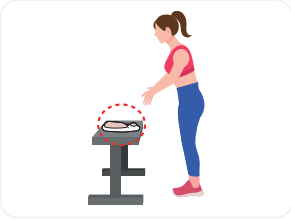


[Settings]

In the 'Settings' tab of the bottom bar, you can connect equipment, change the theme, and set your nickname.

EX-MODE Usage Method

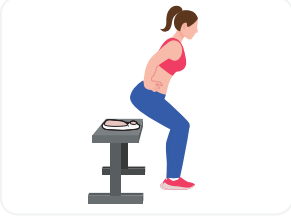
3 Exercise Method



STEP 01

Place the device on the hard chair

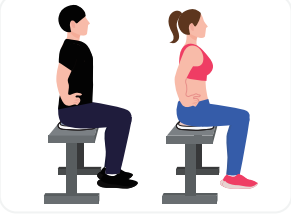
*Soft or uneven chairs can prevent accurate exercise of the pelvic floor muscles.



STEP 02

Sit on the device with the clothes on and your back straight.

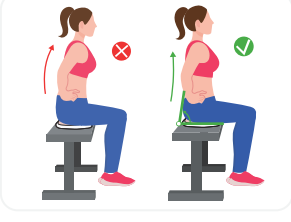
*Avoid thick materials such as jeans and wear thin clothing.



STEP 03

Place the vibration pad facing the front and the air cushion facing the back.

*For men, the air cushion is between the scrotum and anus. For women, the air cushion is between the vulva and anus.

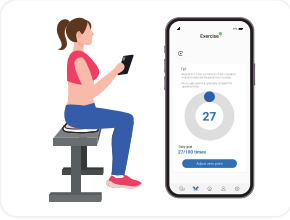


STEP 04

In a comfortable sitting position, tilt your pelvis slightly forward to maintain proper posture.

*Correct posture leads to optimal contraction of the pelvic floor muscles.

3 Exercise Method



STEP 05

Exercise the pelvic floor muscles by repeating the '3 seconds contraction > 3 seconds relaxation' motion while looking at the 'Exercise' screen in the app.

Posture Tip!

*Exercise with correct posture to achieve optimal contraction of the pelvic floor muscles.

[Incorrect Postures]

- Slouching posture
- Excessive movement of arms and legs during pelvic floor muscle training
- Excessive contraction of abdominal muscles, thigh muscles, buttock muscles

Incorrect muscles and posture prevent effective pelvic floor exercises.

Exercise Tip!

*Try using imagination for more effective exercises.

[Imagination Therapy]

01
Imagine holding in a fart while in an elevator.

02
Imagine sucking up through a straw from your perineum.

03
Imagine pulling tissue up through your perineum.

03 Precautions and Warranty

1. Precautions for Use 31

2. Warranty Regulations 32

3. Product Warranty 33

4. Manufacturer Information 34

Precautions and Warranty

1 Precautions for Use

For safe and correct use, please be sure to read the user manual before using the product.

CAUTION

1. This product is not a medical equipment.

2. Please keep out of reach of children.

3. Not intended for use by individuals with reduced physical·sensory, or mental capabilities(including children) or those lacking experience and knowledge, unless supervised or given instructions on device use by a responsible person.

4. Adjust the amount of exercise according to your condition, and stop exercising if you feel uncomfortable.

5. Please use it while wearing clothes.
   Avoid thick materials such as jeans and wear thin clothing.

6. Use the product with the air cushion fully inflated.
   If the air cushion feels deflated and loses its elasticity,
   press the air injection button on the back to use it with sufficient air injected.

7. If a detachable power supply is provided, only use the device with the power supply provided with it.

8. Do not modify or disassemble·repair the product. If the user modifies·disassembles·repairs the product, free A/S service cannot be provided within the warranty period, therefore be sure to use the designated A/S center.

9. Do not wash or immerse the product in water.
   Be careful as it may cause electric shock·malfunction.

10. Be careful as the strong impact or drop of the product can cause malfunction.

11. If the product becomes dirty, wipe it with a soft cloth or tissue.
    If necessary, use a small amount of alcohol on a soft cloth or tissue.

12. If a malfunction or accident occurs during use, immediately stop using the product and contact customer service.

13. We are not responsible for any malfunction, damage to the product, or injury caused by user negligence.

2 Warranty Regulations

*Note: The product warranty period is 1 year from the date of manufacture.

These warranty regulations apply only to the scope of the warranty period and conditions provided by our company. For A/S service, please contact the place of purchase or the A/S center.

Within the warranty period

Free maintenance within 1 year from the day of production
(product registration is required)

During the warranty period, if a problem occurs because of the production process of the equipment, free A/S service can be provided.

After the warranty period

Paid A/S service can be provided for products that are not discontinued after the warranty period, and A/S service may not be available for discontinued products.

Exceptions

In the following cases, paid A/S service is provided even within the warranty period.

1) Lost or stolen
2) Damage caused by user negligence
3) User arbitrarily modified, disassembled, or repaired by unauthorized personnel
4) Improper storage condition
5) Damage caused by natural disasters (fire, salt damage, flood damage, etc.)

Product Warranty

[EX-MODE]

Thank you for purchasing JLU products.

This product is a genuine product manufactured
by the headquarters and shipped after passing strict quality
control and inspection processes.

Free service within the warranty period is available
if you complete the product registration through the homepage.

Please access the QR code and
proceed with product registration.

4 Manufacturer Information

JLU Co., Ltd.

410~412 office, Busan Knowledge Industry Center, 111, Hyoyeol-ro,
Buk-gu, Busan, Republic of Korea

+82 51-331-7185
+82 10-3752-8240 (EN line)
+82 10-4505-7989
jlukorea@naver.com
jlu_korea_official
JLU Co.,Ltd
jlu_korea_official
blog.naver.com/jlukorea

FCC Compliance Statement

This device complies with part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

FCC Interference Statement

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to correct the interference by one of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

FCC Caution

Any changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate this equipment. This transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

EX-MODE

(주)제이엘유 JLU Co., Ltd.
부산광역시 북구 효열로 111 부산지식산업센터 410~412호
410~412 office, Busan Knowledge Industry Center, 111, Hyoyeol-ro, Buk-gu, Busan, Republic of Korea