

모바일 앱 가이드

Ultiracer 모바일 앱 사용자 가이드

실내 사이클링 뇌-신체 균형 트레이닝을 시작하는 데 필요한 모든 정보를
안내합니다.

RealDesignTech — ultiracer.com — 생성일: 2026년 3월 17일

Ultiracer 앱이란?

Ultiracer 모바일 앱은 Ultiracer 실내 사이클링 트레이너의 전용 앱입니다. Bluetooth로 트레이너에 연결하여 라이딩 중 실시간 좌우 균형을 측정하고, 모든 세션을 분석 가능한 데이터로 변환합니다. 좌우 대칭 추적, 심박수 구간 모니터링, 시간 경과에 따른 성능 변화 확인, 공유 가능한 PDF 보고서 생성까지 — 자전거 위에서 더 나은 신경근 제어력을 기르도록 설계되었습니다.

뇌-신체 균형 트레이닝

실시간 좌우 위치를 측정하여 사이클링 중 신경근 조정력과 대칭성을 훈련합니다.

종합 라이딩 분석

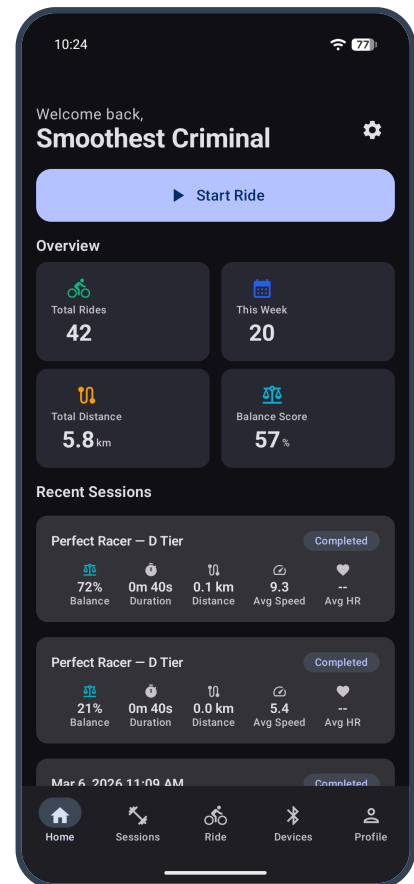
매 세션의 속도, 파워, 케이던스, 심박수, 균형을 상세 차트로 추적합니다.

시간에 따른 성장

히스토리를 검토하고, 세션을 비교하며, 매주 대칭 점수가 향상되는 것을 확인하세요.

홈 대시보드

개인 종합 현황판입니다. 총 라이딩 횟수, 주간 활동량, 누적 거리, 균형 점수를 한눈에 확인할 수 있습니다. 최근 세션의 주요 지표가 아래에 표시되어 진행 상황을 빠르게 확인할 수 있습니다. "라이딩 시작"을 탭하여 새로운 트레이닝 세션을 시작하세요.

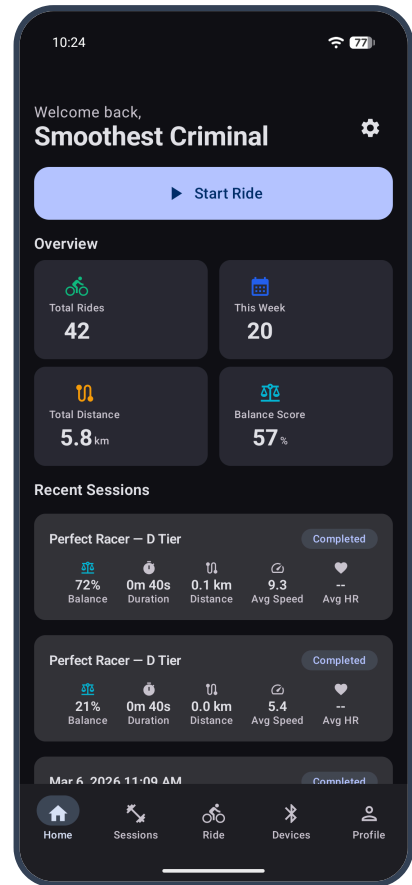


라이딩 모드 선택

세션 시작 전 트레이닝 모드를 선택하세요:

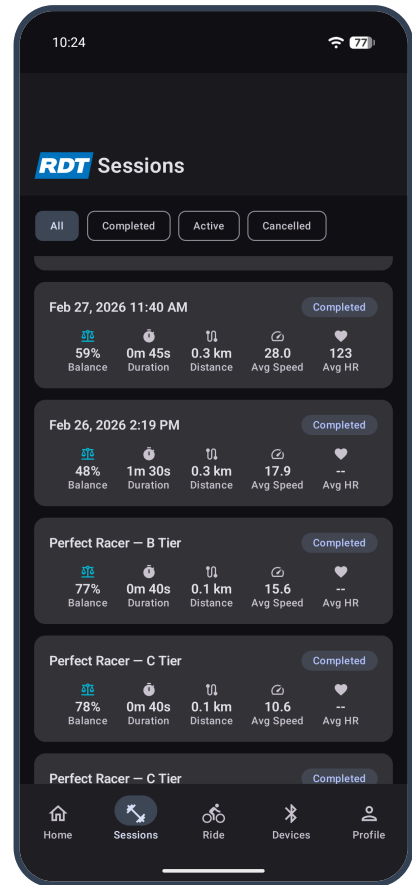
- 프리 라이드 — 자유로운 세션. 목표 없이 자신의 페이스로 라이딩합니다. 워밍업이나 가벼운 훈련에 적합합니다.
- 퍼펙트 레이스 — 균형 챌린지 가이드 모드. 화면의 목표를 따라가며 중심을 얼마나 잘 유지하는지에 따라 점수를 받습니다.
- 테스트 모드 — 트레이너 설정 교정용. 센서 연결을 확인하고 정확한 균형 측정을 보장합니다.

각 모드는 트레이너가 움직임에 반응하는 방식과 수집되는 데이터를 조정합니다.



세션 목록

모든 과거 라이딩을 탐색하고 필터링할 수 있습니다. 완료, 진행 중, 취소 탭을 사용하여 특정 세션을 찾으세요. 각 항목에는 균형 비율, 시간, 거리, 평균 속도, 평균 심박수가 표시됩니다. 세션을 탭하면 차트와 분석이 포함된 상세 페이지를 볼 수 있습니다.

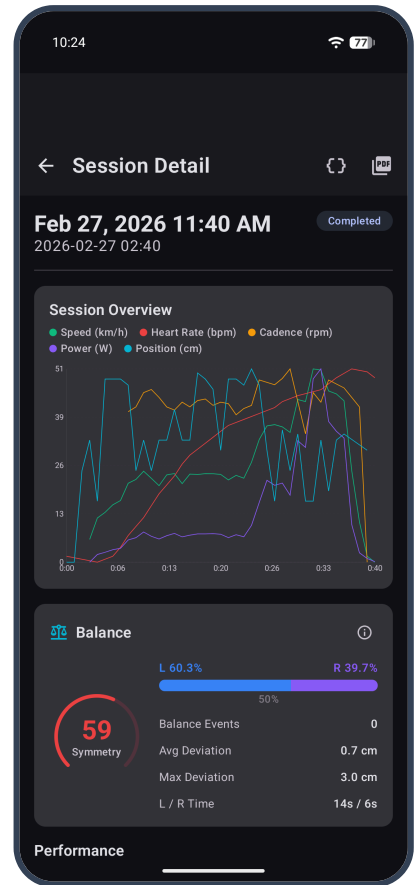


세션 상세 및 차트

각 세션을 심층 분석할 수 있습니다. 개요 차트는 전체 라이딩 시간에 걸쳐 데이터를 표시합니다:

- 속도 (km/h) — 세션 전체에서 페달링 속도.
- 심박수 (bpm) — 심혈관 노력도. 심박수 구간별 색상 표시.
- 케이던스 (rpm) — 분당 페달 회전수. 이상적인 범위는 80~100 rpm.
- 파워 (와트) — 페달에 가하는 힘.
- 좌우 위치 — 중심으로부터의 거리로 표시되는 좌우 균형.

차트 아래의 균형 섹션에서는 대칭 점수(0~100), 좌우 위치 분포, 평균 편차를 표시합니다.

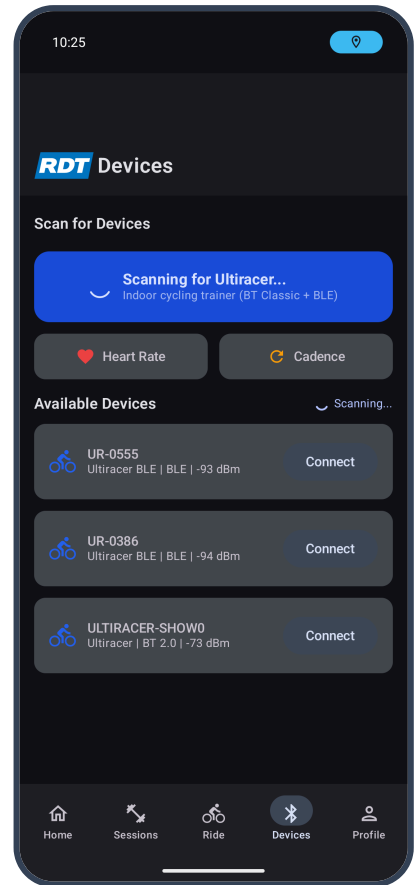


기기 연결

Bluetooth를 통해 Ultraccer 트레이너를 검색하고 연결합니다. BLE(저전력 블루투스)와 클래식 블루투스를 모두 지원합니다.

BLE는 대부분의 최신 피트니스 센서에서 사용하는 저전력 무선 프로토콜입니다. 클래식 블루투스는 Ultraccer 트레이너가 실시간 위치 데이터 전송에 사용하는 고대역폭 프로토콜입니다.

심박수 흉부 스트랩이나 손목 모니터, 케이던스 센서, 파워미터 등 추가 센서도 연결할 수 있습니다. 앱이 근처 기기를 자동 감지하고 이전에 페어링된 기기를 기억합니다.



회원가입 방법

Ultracer 계정 만들기는 몇 분이면 됩니다. 동일한 계정으로 모바일 앱과 ultracer.com 웹 플랫폼 모두 사용할 수 있습니다.

1 이메일 및 비밀번호 입력

회원가입 페이지로 이동합니다. 이메일 주소를 입력하고 비밀번호를 만드세요. 비밀번호는 8자 이상이며 대문자, 소문자, 숫자, 특수문자를 포함해야 합니다. Google 또는 카카오톡으로 원터치 가입도 가능합니다.

2 개인 정보 입력

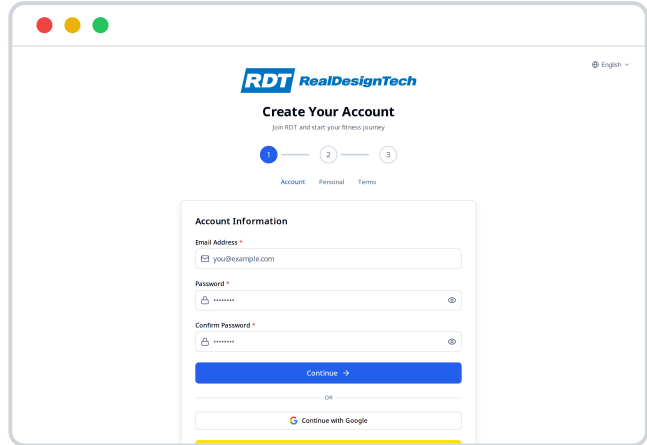
이름, 생년월일, 성별, 키, 체중을 입력합니다. 이 정보는 심박수 구간 계산, 칼로리 소모 추정, 세션 보고서 개인화에 사용됩니다. 한국어 사용자의 경우 성(姓) 입력란이 먼저 표시됩니다.

3 이용약관 동의

이용약관과 개인정보처리방침을 읽고 동의합니다. 각 문서의 끝까지 스크롤해야 체크박스가 활성화됩니다. 이는 전체 약관을 확인했는지 확인하기 위함입니다.

4 이메일 인증

계정 생성 후 받은 편지함에서 인증 이메일을 확인하세요. 링크를 클릭하여 이메일 주소를 확인합니다. 앱은 바로 사용할 수 있지만, 보고서 공유 등 일부 기능은 인증된 이메일이 필요합니다.



로그인 방법

Ultracer는 편의와 보안을 위해 다양한 로그인 방법을 지원합니다. 가장 편한 방법을 선택하세요.

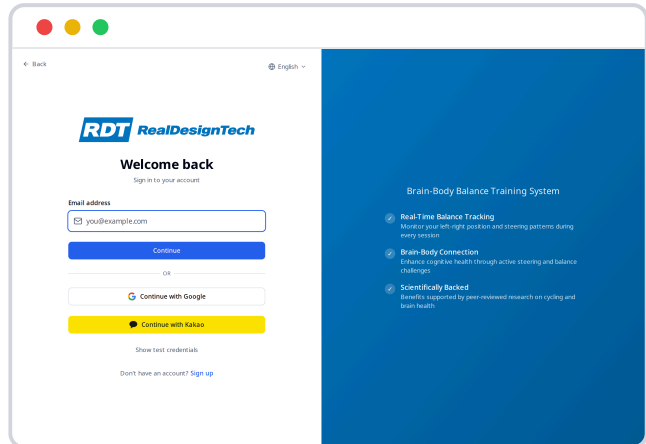
1 이메일 입력

로그인 페이지에서 등록된 이메일 주소를 입력합니다. 앱이 계정에 사용 가능한 로그인 방법을 확인하고 적절한 옵션을 표시합니다.

2 로그인 방법 선택

계정 설정에 따라 다음 옵션 중 하나가 표시됩니다.

- 비밀번호 — 계정 비밀번호를 입력합니다.
- 패스키(생체 인증) — 지문 또는 얼굴 인식으로 즉시 로그인. 가장 빠르고 안전한 방법입니다.
- 이메일 코드 — 이메일로 6자리 코드가 전송됩니다. 비밀번호 없이 로그인.
- Google / 카카오 — 원터치 소셜 로그인.



3 다단계 인증 (활성화된 경우)

계정에 MFA가 활성화되어 있으면 비밀번호 입력 후 추가 인증 단계가 요청됩니다. 이는 계정과 개인 건강 데이터를 보호하기 위한 추가 보안 계층입니다.

라이딩 여정: 시작부터 끝까지

라이딩 시작부터 결과 확인까지의 전체 흐름입니다. 모바일 앱과 웹 플랫폼에서 동일하게 작동합니다.

1 트레이너 연결

기기 탭(앱) 또는 라이드 페이지(웹)로 이동합니다. 앱이 Bluetooth로 근처 Ultraccer 하드웨어를 검색합니다. 웹 플랫폼에서는 Web Serial 또는 Web Bluetooth로 연결합니다. 트레이너를 탭/클릭하여 페어링합니다. 연결은 2~5초 소요됩니다. 녹색 표시등으로 연결 확인.

2 모드 선택 및 시작

프리 라이드, 퍼펙트 레이스, 또는 테스트 모드를 선택합니다. 선택적으로 세션 제목과 메모를 추가합니다. "라이딩 시작"을 탭합니다. 트레이너가 즉시 실시간 데이터를 전송합니다 — 속도, 좌우 위치, 심박수(모니터 연결 시), 케이던스, 파워.

3 실시간 지표로 라이딩

라이딩 중 실시간 대시보드에 모든 지표가 표시됩니다. 색상 위치 막대가 좌우 균형에 대한 즉각적인 피드백을 제공합니다. 초록 = 중앙, 노랑 = 약간 편향, 빨강 = 상당한 불균형. 언제든지 일시 정지하고 데이터 손실 없이 재개할 수 있습니다.

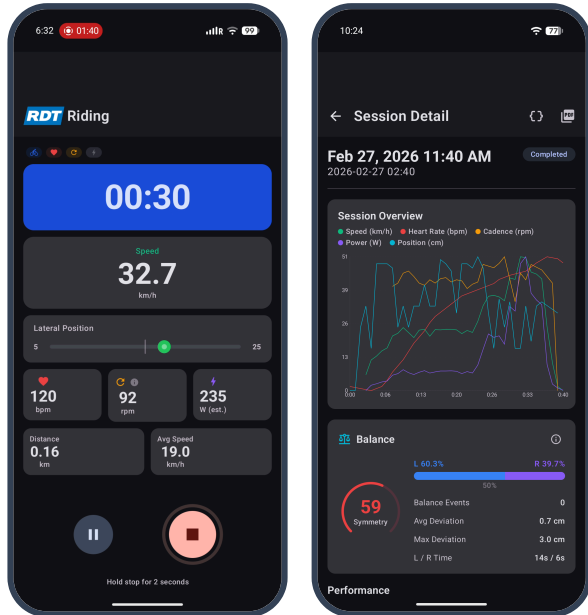
4 세션 종료 및 자동 저장

완료되면 "세션 종료"를 탭합니다(앱에서는 정지 버튼 길게 누름). 세션이 자동으로 저장되고 업로드됩니다. 차트, 균형 점수, 심박수 구간, 전체 성과 분석을 즉시 확인할 수 있는 세션 상세 페이지로 이동합니다.

5 검토, 내보내기 및 공유

세션 상세 페이지에서 성과 차트, 대칭 점수, 심박수 구간 분포를 검토합니다. 다음을 할 수 있습니다:

- PDF 보고서 다운로드 — 모든 지표, 차트, 분석이 포함된 전문 보고서.
- 원시 데이터 내보내기(CSV) — 타임스탬프가 포함된 모든 센서 데이터.
- 공유 — PDF를 코치, 의사, 훈련 파트너에게 직접 전송.



심박수 구간(HR Zone) 이해하기

심박수 구간은 최대 심박수의 백분율을 기준으로 운동 강도를 5단계로 나눈 것입니다. 각 구간에서의 훈련은 서로 다른 체력 향상 효과를 줍니다. 앱은 "최대 심박수 = 220 - 나이" 공식을 사용하여 자동으로 구간을 계산합니다.

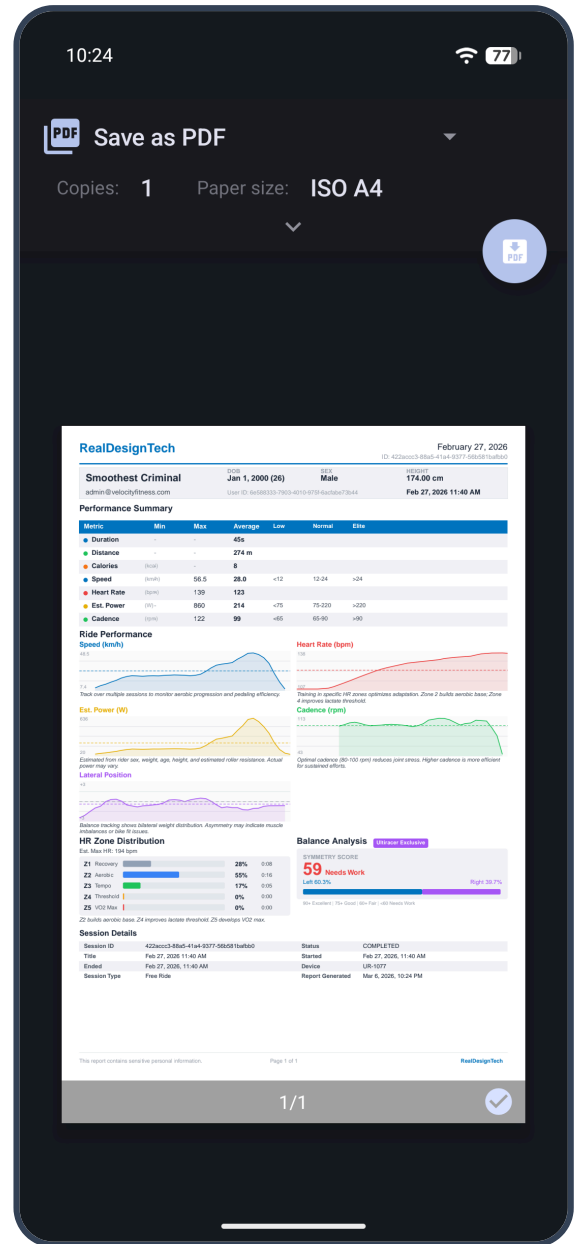
구간	이름	범위	설명
Z1	회복	50-60%	매우 가벼운 운동. 워밍업, 쿨다운, 고강도 세션 사이의 활동적 회복에 사용됩니다. 편하게 대화할 수 있는 강도입니다. 신체가 노폐물을 제거하고 근육 조직을 회복하는 데 도움을 줍니다.
Z2	유산소 기초	60-70%	편안하고 지속 가능한 강도. 대부분의 지구력 훈련이 이 구간에서 이루어집니다. 심혈관 기초를 구축하고 지방을 효율적으로 연소하도록 훈련합니다. 완전한 문장으로 대화할 수 있습니다.
Z3	템포	70-80%	중간 강도 — "편안하게 힘든" 수준. 유산소 효율과 근지구력을 향상시킵니다. 짧은 문구로만 말할 수 있으며 완전한 대화는 어렵습니다. 지속적인 훈련 블록에 적합합니다.
Z4	역치	80-90%	젖산 역치(근육이 제거할 수 있는 것보다 더 많은 젖산을 생성하는 지점) 근처의 고강도 운동. 고강도 노력을 지속하는 능력을 향상시킵니다. 몇 단어만 말할 수 있습니다.
Z5	VO ₂ Max	90-100%	최대 강도. 최대 산소 섭취량(VO ₂ max) — 격렬한 운동 중 신체가 사용할 수 있는 최대 산소량을 — 을 발달시킵니다. 짧은 인터벌(30초~3분)만 지속 가능합니다. 말할 수 없습니다.

팁: 가장 효과적인 훈련 프로그램은 시간의 80%를 Z1~Z2(쉬운 강도)에, 20%를 Z4~Z5(높은 강도)에 배분합니다. 이를 "양극화 훈련"이라고 합니다. Ultracer 세션 보고서는 각 구간에서 보낸 시간을 정확히 보여주어 훈련을 세밀하게 조정할 수 있습니다.

PDF 세션 보고서

완료된 세션에 대한 전문적이고 공유 가능한 PDF 보고서를 생성합니다. 보고서는 라이딩 성과의 전체 그림을 제공하도록 설계되었습니다. 기기에 저장하거나 다른 앱을 통해 공유할 수 있습니다. 보고서의 각 섹션에 포함된 내용은 다음과 같습니다:

- 1 헤더 및 사용자 정보**
 보고서 날짜, 이름, 생년월일, 나이, 성별, 키, 이메일이 표시됩니다. 보고서의 소유자를 식별합니다.
- 2 성과 요약 표**
 시간, 거리, 칼로리, 속도, 심박수, 파워, 케이던스를 나열한 표입니다. 각 지표의 최소, 최대, 평균값과 참고 범위(낮음/보통/엘리트)를 표시하여 비교할 수 있습니다.
- 3 라이딩 성과 차트**
 속도, 심박수, 파워, 케이던스, 좌우 위치의 시계열 선 차트. 각 차트는 라이딩 중 해당 지표의 변화를 보여주며, 점선은 평균을 나타냅니다.
- 4 심박수 구간 분포**
 라이딩 중 각 심박수 구간(Z1~Z5)에서 보낸 시간 비율을 보여주는 수평 막대 차트. 추정 최대 심박수와 각 구간별 시간이 포함됩니다. 각 구간의 의미는 이 가이드의 "심박수 구간 이해하기" 섹션을 참조하세요.
- 5 균형 분석 (Ultracer 전용)**
 대칭 점수(0~100)와 등급(우수/양호/보통/개선 필요), 좌우 위치 분포 막대가 표시됩니다. 90점 이상은 우수한 양측 균형을 의미합니다. 이 지표는 Ultracer 고유의 것으로 시간 경과에 따른 신경근 개선을 추적하는 데 도움이 됩니다.
- 6 세션 상세 및 메모**
 기술적 세부 사항: 세션 ID, 상태, 시작/종료 시간, 기기명, 세션 유형(프리 라이드 또는 퍼펙트 레이스), 해당되는 경우 게임 점수. 세션에 추가한 메모도 포함됩니다.



시작하기

01

앱 다운로드

Google Play 스토어에서 Android 기기에 Ultracer 앱을 설치합니다. Android 8.0 이상이 필요합니다.

02

계정 만들기

이메일로 가입하거나 기존 Ultracer 계정으로 로그인하세요. 패스키(생체 인증) 로그인으로 더 빠르게 접속할 수도 있습니다.

03

트레이너 연결

기기 탭으로 이동하여 "검색"을 탭하세요. Ultracer 트레이너가 목록에 나타납니다. 연결을 탭하여 페어링합니다. 앱이 다음에 사용할 때를 위해 기기를 기억합니다.

04

라이딩 시작

홈 탭으로 돌아가 "라이딩 시작"을 탭하고, 모드를 선택한 후 뇌-신체 균형 트레이닝 세션을 시작하세요. 인터넷 연결 시 데이터가 자동으로 동기화됩니다.