

POLAR®

POLAR A360



사용 설명서

목 차

목 차	2
소개	8
Polar A360	8
USB 케이블	9
Polar Flow 앱	9
Polar FlowSync 소프트웨어	9
Polar Flow 웹 서비스	9
시작하기	10
A360 설치하기	10
컴퓨터 또는 호환 모바일 장치 중 설치 옵션을 하나 선택하세요.	10
옵션 A: 컴퓨터에서 설치	10
옵션 B: 모바일 장치 또는 태블릿을 이용해서 polar flow 앱에서 설치	11
언어	12
손목 밴드	13
메뉴 구조	14
Activity(활동)	14
My day(내 하루)	14
Training(훈련)	15
My heart rate(내 심장박동수)	15
Favorites(즐거 찾기)	15
시계 화면	15

설정	17
디스플레이 설정	17
시각 설정	17
비행 모드	18
비행 모드 켜기	18
비행 모드 끄기	18
Training(훈련)	19
A360 착용하기	19
훈련 세션 시작하기	19
목표가 있는 훈련 세션 시작하기	20
훈련 중	21
훈련 뷰	21
심장박동수를 이용한 훈련	21
지속 시간 또는 칼로리에 기반한 훈련 목표를 이용한 훈련	21
단계별 훈련 목표를 이용한 훈련	23
훈련 세션 일시정지/중단하기	23
훈련 요약	25
훈련 후	25
A360의 훈련 요약	25
Polar Flow 앱	26
Polar Flow 웹 서비스	26
기능	27
24/7 활동 추적	27

활동 목표	27
활동 데이터	27
무활동 경보	28
Flow 웹 서비스와 Flow 앱에 표시된 수면 정보	28
Flow 앱과 Flow 웹 서비스에 있는 활동 데이터	28
스마트 알림 (iOS)	29
스마트 알림 설정	29
Polar Flow 모바일 앱	29
Polar Flow 앱의 Do not disturb(방해 금지) 설정	29
A360에서 Do not disturb(방해 금지) 설정	30
휴대폰 설정	30
사용법	31
알림 수신 거부	31
스마트 알림 기능은 블루투스 연결을 통해서 작동합니다.	31
스마트 알림 (Android)	31
스마트 알림 설정	32
스마트 알림 켜/끔 설정	32
Polar Flow 앱의 Do not disturb(방해 금지) 설정	32
A360에서 Do not disturb(방해 금지) 설정	33
앱 차단	33
휴대폰 설정	34
사용법	34
알림 수신 거부	34

스마트 알림 기능은 블루투스 연결을 통해서 작동합니다.	34
Polar 스포츠 프로필	34
Polar 스마트 코칭 기능	35
스마트 칼로리	35
Heart rate zones(심장박동수 영역)	35
Training Benefit(훈련 장점)	47
Polar Flow 앱 및 웹 서비스	49
Polar Flow 앱	49
모바일 장치를 A360에 페어링하기	49
Polar Flow 웹 서비스	50
Feed(피드)	50
Explore(탐색)	50
Diary(일기)	50
Progress(진척상황)	50
훈련 계획 세우기	51
훈련 목표 생성하기	51
빠른 목표	51
단계별 목표	51
Favorites(즐거찾기)	52
목표를 A360에 동기화하기	52
Favorites(즐거찾기)	52
훈련 목표를 즐겨찾기에 추가하는 방법:	52
즐거찾기 편집	53

즐거찾기 삭제	53
Flow 웹 서비스에 있는 스포츠 프로필	53
스포츠 프로필 추가하기	53
스포츠 프로필 편집하기	53
동기화	54
Flow 모바일 앱과 동기화하기	54
FlowSync를 통해 Flow웹 서비스와 동기화하기	55
펌웨어 업데이트	56
컴퓨터에서	56
모바일 장치나 태블릿에서	56
페어링	57
심장박동수 센서를 A360에 페어링하기	57
A360 다시 시작하기	58
A360 리셋	59
중요 정보	60
A360 관리하기	60
보관	61
서비스	61
배터리	61
A360 배터리 충전	61
배터리 작동 시간	63
배터리 충전량 낮음 알림	63
예방 조치	63

간섭	63
훈련 시 위험 최소화하기	64
기술 사양	65
A360	65
Polar FlowSync 소프트웨어	65
Polar Flow 모바일 애플리케이션 호환성	66
Polar 제품의 방수 기능	66
제한부 국제 Polar 보증	67
면책 조항	68

소개

A360의 새로운 고객이 되신 것을 축하합니다! 이 방수 피트니스 트래커에는 손목 기반 심장박동 수 모니터, 독특한 Polar 스마트 코팅 기능, 스마트 알람 및 컬러 터치스크린과 같은 스마트워치 기능들이 탑재되어 있습니다. 연중무휴 활동 측정 기능을 탑재한 A360이 당신을 더 활발하고 더 건강한 라이프스타일로 이끄는 새로운 동반자가 되어 드립니다. A360이나 Polar Flow 앱에서 매일 활동의 개요를 즉석에서 받아 보세요. A360이 Polar Flow 웹 서비스와 Flow 앱을 함께 이용하여 당신의 선택과 습관이 웰빙에 어떤 영향을 미치는지 이해하도록 도와 드립니다.

이 사용 설명서가 새로운 A360을 시작할 수 있도록 안내해 드립니다. 동영상 교재와 최신 버전의 사용 설명서를 확인하시려면, www.polar.com/support/A360을 확인하세요.



1. 터치스크린

2. 버튼

- 디스플레이를 활성화하려면, 피트니스 트래커를 착용한 상태에서 버튼을 누르거나 손목을 돌리세요.
- 시계 화면을 변경하려면, 디스플레이의 시간 뷰를 탭하고 있다가 위아래로 스와이핑하세요. 그리고 나서 하나를 탭해서 선택하세요.

POLAR A360

일상 생활에서의 활동을 추적하고 손목 기반 심장박동수 기능을 이용한 훈련을 즐기세요. 그런 활동이 건강에 어떤 영향을 미치는지 확인하고 매일 활동 목표에 도달하는 방법에 대한 팁을 얻으세요. 손목 장치로 활동 목표를 추적하고 Flow 앱이나 Flow 웹 서비스에서 활동에 대한 자세한 정보를 찾으세요. 연결 상태를 유지하고 싶고 휴대폰을 볼 것 없이 경보를 손목 장치로 바로 받아서 보고 싶다면 스마트 알람을 이용하세요. 손목 밴드를 교체하고 액세서리를 장식하세요. 다른 손목 밴드는 별도로 구매 가능합니다.

USB 케이블

제품 세트에 표준 USB 케이블이 포함되어 있습니다. 이 케이블을 이용하여 FlowSync 소프트웨어를 통해 A360과 Flow 웹 서비스 사이에 데이터를 동기화하고 배터리를 충전할 수 있습니다.

POLAR FLOW 앱

활동과 훈련 데이터를 한 눈에 볼 수 있습니다. Flow 앱이 활동과 훈련 데이터를 Polar Flow 웹 서비스에 무선으로 동기화시킵니다. Flow 앱은 App StoreSM 또는 Google playTM에서 받으세요. Flow 앱에서도 A360을 시작할 수 있고 A360을 무선으로도 업데이트할 수 있습니다.

POLAR FLOWSYNC 소프트웨어

Polar FlowSync는 컴퓨터에서 A360과 Polar Flow 웹 서비스의 데이터를 동기화합니다. A360을 시작하고 FlowSync 소프트웨어를 다운로드하고 설치하려면, flow.polar.com/start를 확인하세요.

POLAR FLOW 웹 서비스

훈련 계획을 세우고, 성과를 추적하고, 안내를 받고, 활동 및 훈련 결과에 대한 상세한 분석을 확인하세요. 당신의 성과를 모든 친구들에게 알리세요. 이 모든 정보를 polar.com/flow에서 찾을 수 있습니다.

시작하기

A360 설치하기

새로운 A360을 받게 되면 장치가 저장 모드에 있게 됩니다. 설치를 위해 컴퓨터에 연결하거나 충전을 위해 USB 충전기에 연결하면 활성화됩니다. A360을 시작하기 전에 배터리를 충전하시기를 권합니다. 배터리가 완전히 방전되어 있으면, 충전을 시작하는 데 몇 분이 소요됩니다. 배터리 충전, 배터리 작동 시간, 배터리 충전량 낮음 알림에 관한 자세한 정보는 [Batteries\(배터리\)](#)를 참조하십시오.



컴퓨터 또는 호환 모바일 장치 중 설치 옵션을 하나 선택하세요.

A360을 USB 케이블로 연결해 컴퓨터에서 설치하는 방법과 호환 모바일 장치에서 무선으로 설치하는 방법 중에서 선택할 수 있습니다. 두 가지 방법 모두 인터넷 연결이 필요합니다.

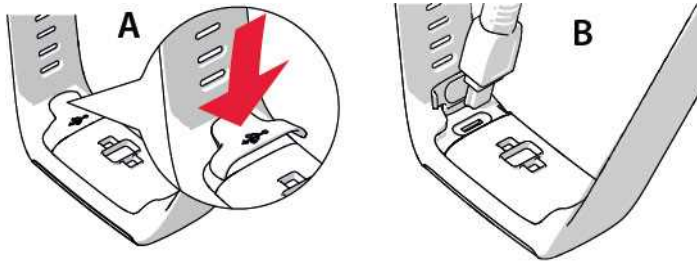
- USB 포트가 있는 컴퓨터에 액세스할 수 있다면 모바일 설치가 편리하지만 시간이 오래 걸릴 수 있습니다.
- 유선 설치가 더 빠르고 A360 충전도 동시에 할 수 있지만, USB 케이블과 컴퓨터가 있어야 합니다.

옵션 A: 컴퓨터에서 설치

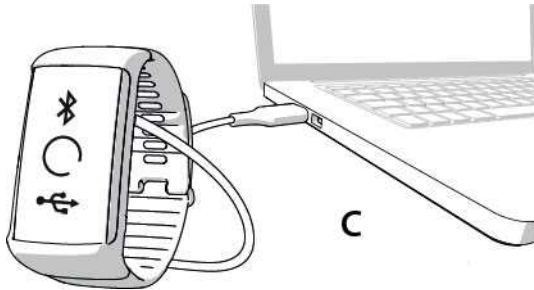
1. flow.polar.com/start에 들어가서 A360을 설치하고 필요하다면 [펌웨어를 업데이트하기](#) 위한 FlowSync 소프트웨어를 설치하세요.

2. 팔찌 안에 있는 USB 커버의 윗부분 (A)를 아래로 당겨서 마이크로 USB 포트가 나오면 장치와 함께 제공된 USB 케이블 (B)의 한쪽 플러그를 이 포트에 꽂습니다.

ⓘ USB 포트에 물기가 있는 상태에서 장치를 충전하지 마세요. A360의 USB 포트가 젖어 있다면, 연결하기 전에 완전히 건조시키십시오.



3. 그리고 설치 및 배터리 (C) 충전을 위해 케이블 반대쪽 끝에 있는 플러그를 컴퓨터의 USB 포트에 꽂습니다.



4. 그리고 나서 PolarFlow 웹 서비스에 가입하는 방법과 A360을 개인맞춤 설정하는 방법을 안내 드립니다.

ⓘ 아주 정확한 개인맞춤형 활동 및 훈련 데이터를 얻으려면, 웹 서비스에 가입할 때 신체 정보를 정확히 설정하는 것이 중요합니다. 가입할 때, **언어**를 선택하고 A360을 위한 최신 펌웨어를 받을 수 있습니다.

USB 커버를 닫을 때 장치에 정확히 맞추어져 있는지 확인해야 합니다.

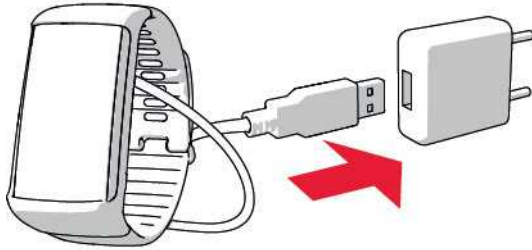
설치가 완료되면, 외출 준비 완료입니다. 즐거운 시간 보내세요!

옵션 B: 모바일 장치 또는 태블릿을 이용해서 POLAR FLOW 앱에서 설치

Polar A360은 Bluetooth Smart를 통해 무선으로 PolarFlow 모바일 앱에 연결되므로, 모바일 장치에서 블루투스를 켜 놓으십시오.

1. 모바일 설치 중에 A360에 충전량이 충분히 남아 있도록 하기 위해, USB 케이블의 플러그를 전용식 USB 포트 또는 USB 전원 어댑터에 꽂으십시오. 반드시 "output 5Vdc"표시가 있고 최소 500mA를 제공하는 어댑터를 사용하십시오. Bluetooth 및 USB 아이콘에서 원을 그리며 빙도는 애니메이션 서클이 디스플레이에 나타나기 시작합니다.

i USB 포트에 물기가 있는 상태에서 장치를 충전하지 마십시오. A360의 USB 포트가 젖어 있다면, 연결하기 전에 완전히 건조시키십시오.



2. 모바일 장치에서 App StoreSM 또는 Google PlayTM로 가서 Polar Flow 앱을 검색하고 다운로드 받으세요.
모바일 호환성을 polar.com/support에서 확인하세요.

3. Flow 앱을 열면 앱이 가까이 있는 새로운 A360을 인식하고 페어링을 시작하라는 프롬프트를 보냅니다. 페어링 요청을 수락하고 A360의 블루투스 페어링 코드를 Flow 앱에 입력하십시오.

i 연결이 가능할 수 있도록 A360에 전원이 연결되어 있는지 확인하십시오.

4. 그런 다음에 계정을 생성하거나 이미 Polar 계정이 있다면 그 계정으로 로그인하십시오. 앱 가입과 설치 방법을 안내해 드립니다. 모든 설정을 정의한 후 저장 및 동기화를 탭하세요. 이제 개인맞춤형 설정이 팔찌로 전송됩니다.
매우 정확하고 개인적인 활동 및 훈련 데이터를 얻으려면, 정확히 설정하는 것이 중요합니다.

i A360이 무선 설치를 하는 중에 최신 펌웨어 업데이트를 받을 수 있고 연결 상태에 따라 업데이트 완료에 최대 20분이 소요될 수 있음을 유의하십시오. 설정에서 선택하신 내용에 따라 A360이 언어 패키지를 수신하며 이 과정에 약간의 시간이 소요됩니다.

5. 동기화가 완료되면 A360 디스플레이에서 시간 뷰가 열립니다.

외출 준비가 완료되었습니다. 즐거운 시간 보내세요!

언어

A360을 설정할 때, 다음 언어들 중 이 장치에서 사용할 언어를 하나 선택할 수 있습니다.

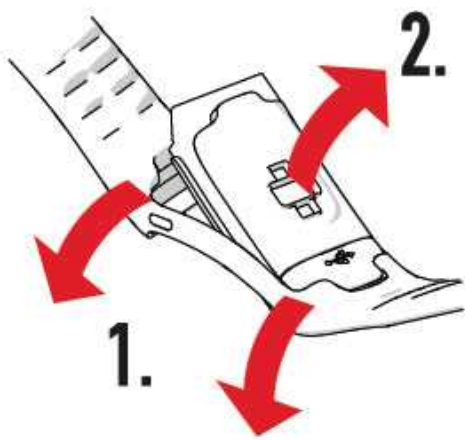
- 영어
- 스페인어
- 포르투갈어
- 프랑스어
- 덴마크어
- 네덜란드어
- 스웨덴어
- 노르웨이어
- 독일어
- 이탈리아어
- 핀란드어
- 폴란드어
- 러시아어
- 중국어(간체)
- 일본어

설정 후 Flow 앱이나 웹 서비스에서 언어를 변경할 수 있습니다.

손목 밴드

A360 손목 밴드는 교체하기 쉽습니다. 예를 들어, 복장과 색깔을 맞추고 싶을 때 아주 편리하게 밴드를 바꿀 수 있습니다.

1. 손목 밴드 양쪽을 한 번에 한 쪽씩 구부려서 밴드를 장치에서 분리하세요.



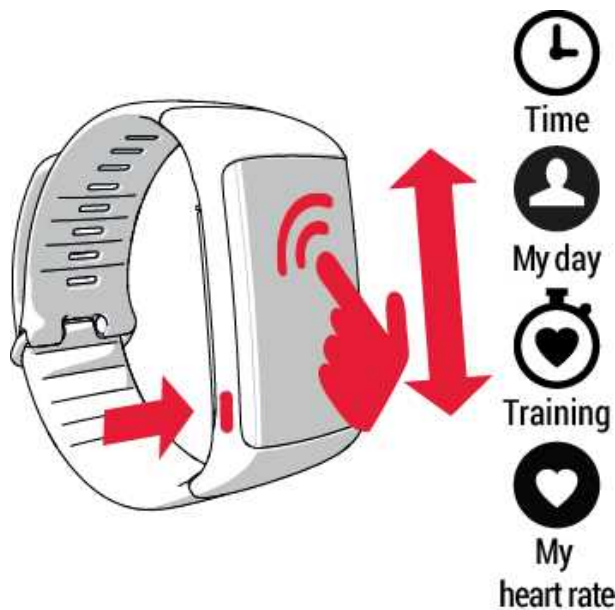
2. 손목 밴드에서 장치를 당겨서 빼내세요.

손목 밴드를 부착하려면, 위의 순서와 반대로 하세요. 손목 밴드 양쪽이 장치와 정확히 맞추어져 있는지 확인하세요.

메뉴 구조

손목을 움직이거나 옆에 있는 버튼을 눌러서 디스플레이를 켜십시오.

터치스크린을 위아래로 스와이핑해서 메뉴에 입력하거나 메뉴를 살펴보세요. 아이콘을 탭해서 항목을 선택하고, 옆에 있는 버튼을 눌러서 되돌아가십시오.



ACTIVITY(활동)

매일 활동 목표가 시계 화면의 일부분과 **My day(내 하루)** 메뉴에 있는 활동 막대에 표시됩니다. 예를 들어, 시계 시침에 색깔이 채워져 올라가는 것으로 목표를 향한 진척상황을 확인할 수 있습니다.

자세한 정보는 [24/7 Activity Tracking\(24/7 활동 추적\)](#)을 확인하십시오.

MY DAY(내 하루)

여기에서 매일 활동 목표의 진척상황을 보다 자세히 확인할 수 있고 단계, 거리, 칼로리, 오늘 하루 중 현재까지 끝낸 훈련 세션 또는 **Flow** 웹 서비스에 생성한 훈련 세션 계획도 확인할 수 있습니다.

각 이벤트를 보다 자세히 보려면 해당 이벤트를 내 하루에서 탭하세요. 매일 활동 목표를 달성하기까지 남은 훈련을 확인하려면, 활동 데이터를 탭하세요.

TRAINING(훈련)

여기에서 훈련 세션이 시작됩니다. 스포츠 선택 메뉴에 액세스하려면 아이콘을 탭하세요. Flow 웹 서비스에서 선택을 편집하여 즐겨찾는 스포츠를 A360에서 더 쉽게 액세스할 수 있습니다. Flow로 가서, 본인의 이름과 **Sport profiles(스포츠 프로필)**을 클릭하세요. 거기에서 즐겨찾는 스포츠를 추가하거나 삭제하세요.

훈련을 시작하려면, 스포츠 아이콘 옆에 심장박동수가 나타나기를 기다렸다가 스포츠 아이콘을 탭하세요. 그러면 훈련 세션이 시작됩니다.

MY HEART RATE(내 심장박동수)

훈련 세션을 시작하지 않아도 여기에서 현재의 심장박동수를 빠르게 확인할 수 있습니다. 손목 밴드를 꼭 조이고, 아이콘을 탭하면 현재의 심장박동수를 금방 확인할 수 있습니다. 나가기를 하려면 옆 버튼을 누르세요.

FAVORITES(즐거찾기)

Favorites(즐거찾기)에서 Flow 웹 서비스에 즐겨찾기로 저장한 훈련 세션을 찾을 수 있습니다. Flow에 저장된 즐겨찾기가 없다면, 이 항목이 A360 메뉴에 없는 것입니다.

자세한 정보는 [Favorites\(즐거찾기\)](#)를 확인하세요.

시계 화면

피트니스 트래커의 시계 화면을 바꾸는 방법:

1. 시계 화면의 썸네일 메뉴가 보일 때까지 손가락으로 터치 디스플레이를 탭하고 계세요.



2. 전체 메뉴를 보려면 위아래로 스와이핑하고 선택한 메뉴를 탭하세요.

다음과 같은 옵션이 있습니다.



- 수직 시계와 날짜
- 왼쪽에서 오른쪽으로 채워지는 활동 막대



- 날짜가 있는 둥근 시계
- 매일 활동 목표 진척상황에 따라 색깔과 퍼센티지 숫자로 채워지는 둥근 활동 그릇



- 수평 시계 및 날짜, 활동 막대 없음
- 낮에는 노란색, 밤에는 짙은 파란색으로 시각에 따라 색깔이 바뀝니다.

① 밤 시간대에 시간을 확인하기에 좋은 방법.



- 기본 수직 시계
- 매일 활동 목표 진척상황에 따라 숫자를 타고 색깔이 채워져 올라가는 식으로 활동이 표시됨

설정

디스플레이 설정

A360을 어느 손에 착용할 것인지 **Polar Flow** 웹 서비스 또는 **Polar Flow** 모바일 앱에서 선택할 수 있습니다. 그 설정에 따라서 A360 디스플레이의 방향이 변경됩니다.

i 아주 정확한 활동 추적 결과를 얻으려면 자주 쓰지 않는 손에 팔찌를 착용할 것을 권장합니다.

Polar Flow 웹 서비스와 모바일 앱에서 언제든지 설정을 편집할 수 있습니다.

컴퓨터에서 디스플레이 설정을 변경하는 방법

1. A360의 플러그를 컴퓨터의 USB 포트에 꽂고 polar.com/flow로 들어가서 로그인하십시오.
2. **Settings(설정)** 및 **Products(제품)**로 이동하십시오.
3. A360을 선택하고, 잘 쓰는 손을 클릭하여 변경하십시오.

A360의 디스플레이 방향이 다음 동기화에서 변경됩니다.

모바일 앱에서 디스플레이 설정을 변경하는 방법

1. **Settings(설정)**으로 이동하세요.
2. **Product information(제품 정보)**을 탭하고 A360을 어느 쪽 손의 손목에 착용하고 싶은지 선택하세요.

A360의 디스플레이 방향이 다음 동기화에서 변경됩니다.

시각 설정

Polar Flow 웹 서비스와 동기화하면 컴퓨터 시스템 시계의 현재 시각과 시간 포맷이 A360으로 전송됩니다. 시간을 변경하려면, 컴퓨터에서 먼저 시간 영역을 변경한 다음에 A360을 동기화해야 합니다.

모바일 장치에서 시간 또는 시간 영역을 변경하고 Polar Flow 앱을 Polar Flow 웹 서비스와 동기화하면 A360에서 시간도 변경됩니다. 시간을 변경하려면 모바일 장치에 인터넷이 연결되어 있어야 합니다.

비행 모드

비행 모드에서는 A360과의 모든 무선 통신이 차단됩니다. 장치 자체는 이용할 수 있지만 데이터를 PolarFlow 모바일 앱과 동기화하거나 무선 액세스서리에서 이용할 수는 없습니다.

비행 모드 켜기

1. 비행기 아이콘이 나타날 때까지 버튼을 누르고 계세요. 먼저 페어링/동기화 알림 표시가 나타납니다. 비행기 아이콘이 나타날 때까지 버튼을 계속 누르고 계십시오.
2. 아이콘을 탭하면 비행기 모드 켜짐이 표시됩니다.

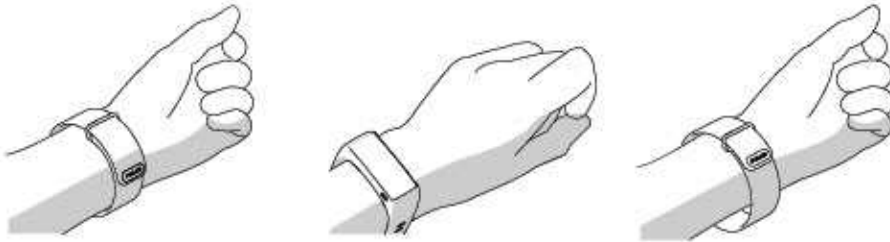
비행 모드 끄기

1. 비행기 아이콘이 나타날 때까지 버튼을 누르고 계세요.
2. 아이콘을 탭하면 비행기 모드 꺼짐이 표시됩니다.

TRAINING(훈련)

A360 착용하기

Polar A360 피트니스 트래커에는 손목에서 심장박동수를 측정하는 심장박동수 센서가 내장되어 있습니다. 손목 기반 심장박동수를 정확히 측정하려면 손목 뼈 바로 뒤에 꼭 맞게 팔찌를 착용해야 합니다. 센서가 피부와 계속 접촉하게 착용하되, 손목 밴드가 너무 꽉 조여서 피가 잘 통하지 않는 일이 없어야 합니다.



운동을 하지 않을 때에 원한다면 팔찌를 좀더 느슨하게 착용해도 되지만 훈련 세션 중에는 손목에서 심장박동수가 정확히 측정되도록 팔찌를 단단히 조여서 착용해야 합니다. 손목 피부에 문신이 있다면 정확한 측정에 방해가 될 수 있으므로 그 손목에는 센서를 부착하지 마십시오.

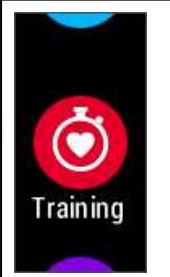
손과 피부가 쉽게 차가워지는 편이라면 피부를 따뜻하게 해주는 것도 좋은 생각입니다. 세션을 시작하기 전에 혈액 순환이 잘 되게 하세요!



스포츠 활동 중에는 센서를 손목에 계속 접촉하게 하는 것이 어렵거나 센서 가까이의 근육이나 힘줄이 압력을 받거나 움직일 수 있으므로 심장박동수를 정확히 측정하기 위해 가슴 스트랩이 있는 Polar H7 심장박동수 센서를 사용할 것을 권장합니다.

장치에서 바로 심장박동수 영역을 추적하고 Flow 웹 서비스에서 계획한 훈련 세션에 대한 안내를 받으세요.

운동 중 신체 반응에 대한 여러 가지 주관적인 단서(운동 자각도, 호흡율, 신체 감각)가 있지만, 심장박동수 측정만큼 믿을 수 있는 단서는 없습니다. 심장박동수 측정은 객관적이며 체내 및 체외 요인들로부터 영향을 받습니다. 다시 말해, 신체 상태에 따라 측정 수치가 달라질 수 있습니다.

훈련 세션 시작하기

	<p>시간 뷰에서 훈련전 모드를 입력하려면 디스플레이를 위아래로 스와이핑하고 Training(훈련)을 탭하세요. 심장박동수가 발견되면 심장 아이콘이 심장박동수 디스플레이로 바뀝니다.</p>
---	--

	<p>위아래로 스와이핑해서 사용하고 싶은 스포츠 프로필을 선택하세요.</p>
	<p>세션을 시작하려면 선택한 스포츠 아이콘을 탭하세요.</p>

훈련 중 A360으로 할 수 있는 일에 관한 자세한 정보는 [Functions During Training\(훈련 중 기능\)](#)을 참조하세요.

훈련 세션을 일시정지하려면, 버튼을 누르세요. **Paused(일시정지됨)**가 표시되고 A360이 일시정지 모드로 이동합니다. 훈련 세션을 계속하려면, 초록색 화살표 아이콘을 탭하세요.

훈련 세션을 중단하려면, 세션 요약이 나타날 때까지 훈련을 기록하고 있을 때 또는 일시정지 모드에서 버튼을 누르고 계십시오. 또는 기록을 종료할 때까지 3초간 빨간색 중단 아이콘을 탭하고 계십시오.

목표가 있는 훈련 세션 시작하기

훈련 계획을 세우고 Flow 웹 서비스에서 [상세한 훈련 목표를 생성하고](#) 그 훈련 목표를 Flowsync 소프트웨어 또는 Flow 앱을 이용해서 A360에 동기화할 수 있습니다. A360이 훈련 중 목표를 달성할 수 있도록 안내해 드립니다.

목표가 있는 훈련 세션을 시작하는 방법:



1. **My day(내 하루)**로 이동하세요.
2. 목록에서 목표를 탭해서 선택하세요.
3. 사용하고 싶은 스포츠의 아이콘을 탭해서 그 스포츠를 선택하세요.
4. 훈련 디스플레이가 나타나면 훈련을 시작할 수 있습니다.

훈련 중

훈련 뷰

손목을 움직여서 디스플레이를 활성화한 후 디스플레이를 위아래로 스와이핑해서 훈련 뷰를 살펴볼 수 있습니다. 배터리 절전을 위해 디스플레이가 자동으로 꺼집니다. 이용할 수 있는 훈련 뷰가 아래에 표시됩니다.


심장박동수를 이용한 훈련

	<p>현재 있는 심장박동수 영역의 색깔로 표시한 현재 심장박동수</p> <p>훈련 세션의 현재까지 지속 시간.</p>
	<p>시각</p> <p>훈련 중 현재까지 연소한 칼로리량</p>

① 또한 훈련 메뉴에서 스포츠 아이콘을 길게 탭하고 있으면 다음 세션의 심장박동수 센서를 비활성화할 수 있습니다.

지속 시간 또는 칼로리에 기반한 훈련 목표를 이용한 훈련

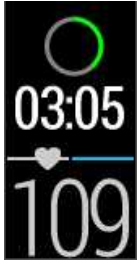


지속 시간 또는 칼로리에 기반한 훈련 목표를 Flow 웹 서비스에 생성하고 그 목표를 A360에 동기화시키면, 다음과 같은 뷰가 표시됩니다.

	<p>칼로리에 기반한 목표를 생성하면, 목표 달성까지 남은 칼로리 연소량과 현재 심장박동수가 표시됩니다.</p>
<p>또는</p>	<p>시간에 기반한 목표를 생성하면, 목표 달성까지 남은 훈련 시간과 현재 심장박동수가 표시됩니다.</p>


 <p>22:08 131</p>	<p>심장박동수 숫자의 색깔이 현재 있는 심장박동수 영역에 표시됩니다.</p>
 <p>46:57 2:52 AM</p>	<p>훈련 세션의 현재까지 지속 시간. 시각</p>
 <p>kcal 486</p>	<p>훈련 중 현재까지 연소한 칼로리양. 세션을 수행했던, 수직 막대로 표시된 심장박동수 영역 현재 있는 영역이 하이라이트로 표시됩니다.</p>


단계별 훈련 목표를 이용한 훈련

단계별 목표를 Flow 웹 서비스에서 생성하고 각 단계의 심장박동수 강도를 정의하고 그 목표를 A360에 동기화시키고 나면, 다음과 같은 뷰가 표시됩니다.

	<p>심장박동수, 현 단계의 심장박동수 하한과 상한, 훈련 세션의 현재까지 지속 시간이 표시됩니다. 심장박동수 하한과 상한 사이에 현재의 심장박동수를 나타내는 심장 기호가 표시됩니다.</p> <p>심장박동수 색깔이 현재 있는 심장박동수 영역을 표시합니다.</p>
	<p>훈련 세션의 현재까지 지속 시간.</p> <p>시각</p>
	<p>훈련 중 현재까지 연소한 칼로리양</p>

훈련 세션 일시정지/중단하기

	<p>1. 훈련 세션을 일시정지하려면, 버튼을 누르세요. Paused(일시정지됨) 메시지가 표시됩니다. 훈련 세션을 계속하려면, 초록색 화살표 아이콘을 탭하세요.</p>
---	---

	<p>2. 훈련 세션을 중단하려면, 훈련을 기록하고 있을 때 또는 일시정지 모드에서 카운터가 0을 셀 때까지 3초간 버튼을 누르고 계십시오. 또는 디스플레이에서 빨간색 중단 아이콘을 탭하고 계십시오.</p>
---	---

일시정지 후 세션을 중단하면, 일시정지 후 경과된 시간이 총 훈련 시간에 포함되지 않습니다. ⓘ

훈련 요약

훈련 후

훈련 중단 직후 A360에서 훈련 세션 요약을 받아보실 수 있습니다. Flow 앱 또는 Flow 웹 서비스에 서 보다 자세하고 그림을 곁들인 분석을 받으십시오.

A360의 훈련 요약

A360에서는 오늘 하루의 훈련 요약만 볼 수 있습니다. **My day(내 하루)**로 이동해서 보고 싶은 훈련 세션을 선택하십시오.

 <p>Start time 8:18 Duration 0:31₁₈</p>	<p>Start time(시작 시간) 세션이 시작된 시간</p> <p>Duration(기간) 세션 기간</p>
 <p>Average heart rate 120 Maximum heart rate 172</p>	<p>Average heart rate(평균 심장박동수) 세션 중 평균 심장박동수</p> <p>Maximum heart rate(최대 심장박동수) 세션 중 최대 심장박동수</p>
 <p>Training benefit Recovery training</p>	<p>Training Benefit(훈련 장점) 세션의 주요 효과/피드백 Training Benefit(훈련 장점)를 받으려면, 심장박동수 측정 을 켜 상태에서 스포츠 영역에서 10분 이상 훈련을 했어야 합니다.</p>
 <p>Heart rate zones 5% 13% 19% 16% 47%</p>	<p>Heart rate zones(심장박동수 영역) 각 심장박동수 영역에 소요된 훈련 시간의 퍼센티지</p>

<p>Calories</p> <p>223kcal</p> <p>Fat burn %</p> <p>38%</p>	<p>Calories(칼로리)</p> <p>세션 중 연소된 칼로리양</p> <p>지방 연소 %</p> <p>세션 중 지방 연소 칼로리의 퍼센티지</p>
---	--

POLAR FLOW 앱

A360을 Flow 앱과 동기화시키려면 시간 뷰에서 버튼을 누르고 계세요. Flow 앱에서 각 세션 후 데이터를 한눈에 분석할 수 있습니다. 이 앱에서 훈련 데이터를 오프라인으로 빠르게 살펴볼 수 있습니다.

자세한 정보는 [Polar Flow app\(Polar Flow 앱\)](#)을 확인하세요.

POLAR FLOW 웹 서비스

Flow 웹 서비스에서 훈련의 세부 정보를 분석할 수 있으며 성과에 대해 자세히 알아볼 수 있습니다. 진척상황을 추적하고 최상의 세션을 다른 사람들과도 공유하세요.

자세한 정보는 [Polar Flow 웹 서비스](#)를 참조하세요.

기능

24/7 활동 추적

A360은 손목 동작을 기록하는 내장형 3D 가속도계로 활동을 추적합니다. A360은 신체 정보와 함께 동작의 빈도, 강도, 규칙성을 분석하여 정규 훈련을 할 때 뿐만 아니라 일상 생활에서의 활동량을 알 수 있게 해줍니다. 더 정확한 활동 추적을 원한다면 자주 쓰지 않은 손에 A360을 착용할 것을 권장합니다.

활동 목표

Flow에 Polar 계정을 등록하면 개인 활동 목표가 주어집니다. 활동 목표는 매일 목표 달성에 길잡이가 되어 줍니다. A360과 Polar Flow 앱 또는 웹 서비스에서 목표를 볼 수 있습니다. 활동 목표는 개인 데이터와 활동 수준 설정을 토대로 정해집니다. 이 데이터와 설정은 [Flow 웹 서비스](#)의 매일 활동 목표 설정에 있습니다.

목표를 변경하고 싶다면, Flow 웹 서비스에 로그인하고 우측 상단 코너에 있는 이름/프로필 사진을 클릭하여 설정에 있는 매일 활동 목표 탭으로 이동하십시오. 매일 활동 목표 설정에서 세 가지 활동 수준 중 본인의 평상시 하루 및 활동과 가장 일치하는 것을 선택하십시오. 선택 영역 아래를 보면 선택한 수준의 매일 활동 목표를 달성하기 위해 필요한 활동량을 확인할 수 있습니다. 예를 들어, 대부분의 시간을 앉아서 생활하는 사무직 근로자의 경우에 평일 기준으로 약 4시간의 저강도 활동이면 목표 활동량에 도달할 것으로 예상됩니다. 근무 시간 중에 많이 서서 걸어야 하는 사람들은 활동 강도가 더 높을 것으로 예상됩니다.

활동 데이터

A360은 매일 목표에 대한 진척상황을 표시하는 활동 막대를 점차 채워갑니다. 막대가 다 채워지면 목표에 도달한 것이고 이를 알리는 진동 경보가 울립니다. 그 활동 막대를 **My day(내 하루)** 메뉴와 시계 화면의 일부분에서 볼 수 있습니다.

My day(내 하루) 메뉴에 들어가면 현재까지의 활동량과 하루 동안 완료했거나 계획한 훈련 세션을 확인할 수 있습니다.

- **Steps(계단)**: 현재까지 오른 계단 몸동작의 양과 유형이 등록되고 계단 수로 계산됩니다.
- **Distance(거리)**: 현재까지 이동한 거리. 키와 오른 계단 수를 토대로 거리를 계산합니다.
- **Calories(칼로리)**: 훈련, 활동, BMR(Basal metabolic rate, 기초 대사율 - 생명 유지에 필요한 최소 대사 활성)을 통해 연소한 칼로리를 표시합니다.

무활동 경보

신체 활동이 건강 유지에 매우 중요한 요소라는 것은 널리 알려진 사실입니다. 활발한 신체 활동 뿐만 아니라 장시간 앉아 있는 것을 피하는 것도 중요합니다. 훈련을 하거나 충분히 일상 생활을 하는 경우에도 장시간 앉아 있으면 건강에 해롭습니다. 하루 중 너무 오래 활동을 하지 않으면 A360이 이를 감지하고 경보를 보내서 자리에서 일어나도록 도와주기 때문에 건강에 부정적인 영향을 미치는 것을 피할 수 있습니다.

55분 동안 움직이지 않고 가만히 있으면 무활동 경보가 울립니다. **It's time to move(움직여야 할 시간)**라는 메시지가 표시되면서 작은 진동이 울립니다. 그렇다면 자리에서 일어나 각자 활동할 방법을 찾으십시오. 산책, 스트레칭, 또는 다른 가벼운 활동을 하십시오. 몸을 움직이기 시작하거나 버튼을 누르면 메시지가 사라집니다. 5분 내로 움직이지 않으면 무활동 스탬프가 찍힙니다. 이 스탬프는 동기화 후 Flow 앱과 Flow 웹 서비스에서 확인할 수 있습니다.

Flow 앱과 Flow 웹 서비스가 지금까지 받은 무활동 스탬프 개수를 표시합니다. 이렇게 하면 하루 일과를 되돌아보고 보다 활동적인 생활을 위한 변화를 줄 수 있습니다.

FLOW 웹 서비스와 FLOW 앱에 표시된 수면 정보

밤에 잘 때 A360을 차고 자면 A360이 수면 시간과 질(편안한 수면/불안한 수면)을 추적합니다. 수면 모드를 켤 필요가 없습니다. 장치가 손목 동작을 감지하여 수면 상태임이 파악되면 자동으로 수면 모드로 바꿉니다. A360을 동기화시키면 수면 시간과 질(편안한 수면/불안한 수면)이 Flow 웹 서비스와 Flow 앱에 표시됩니다.

수면 시간은 오후 6시(18:00)에 시작해서 다음날 오후 6시(18:00)에 끝나는 하루 24시간을 기준으로 하루 중 가장 길고 연속적인 휴식 시간입니다. 수면 중 깨어 있는 시간이 1시간 미만이면 수면 추적이 중단되지 않고 수면 시간에 계산되지도 않습니다. 하지만 1시간을 초과하면 수면 시간 추적이 중단됩니다.

많이 움직이지 않으면서 편안하게 잠자는 시간의 길이는 편안한 수면 시간으로 계산됩니다. 하지만 몸을 움직이고 자세를 바꾸는 시간의 길이는 편안하지 않은 수면 시간으로 계산됩니다. 이러한 계산법은 단순히 움직이지 않는 부동 시간을 전부 합하는 게 아니라 짧지 않은 긴 부동 시간에 더 비중을 둡니다. 총 수면 시간 대비 편안한 수면 시간의 비율로 편안한 수면율을 계산합니다. 편안한 수면은 매우 개인적인 문제이기 때문에 이를 해석할 때 수면 시간을 함께 고려해야 합니다.

편안한 수면과 불안한 수면의 양을 알면 수면 양상을 살펴볼 수 있고 일상 생활에서의 변화가 수면에 영향을 미치는지 알 수 있습니다. 이러한 정보는 수면 개선과 하루 중 잘 쉬었다는 기분을 느끼기 위한 방안을 찾는 데 도움이 됩니다.

FLOW 앱과 FLOW 웹 서비스에 있는 활동 데이터

Flow 앱을 이용하면 이동 중에도 활동 데이터를 추적 및 분석할 수 있고 A360에 있는 데이터를 Flow 웹 서비스와 무선으로 동기화시킬 수 있습니다. Flow 웹 서비스가 활동 정보를 조목조목 설명해줍니다.


스마트 알림 (IOS)

스마트 알림 기능이 있으면 앱으로 들어오는 착신 전화, 메시지 및 알림에 대한 경보를 Polar 장치에서 받을 수 있습니다. 휴대폰 화면으로 받는 알림을 Polar 장치에서도 똑같이 받을 수 있습니다. A360에서 심장박동수 훈련을 이용할 때 휴대폰에 Polar Flow 앱이 실행되고 있으면 전화에 대해서만 알림을 받을 수 있습니다.

- A360에 최신 버전의 펌웨어와 Polar Flow 앱이 설치되어 있어야 합니다.
- 스마트 알림 기능을 이용하려면, iOS용 Polar Flow 앱이 있어야 하고 그 앱에 A360을 페어링해야 합니다.
- 스마트 알림 기능이 켜져 있으면 블루투스가 계속 켜져 있게 되기 때문에 Polar 장치와 휴대폰의 배터리가 더 빨리 소모됩니다.


스마트 알림 설정


POLAR FLOW 모바일 앱

 Polar Flow 모바일 앱에서, 스마트 알림 기능은 기본값으로 출발합니다.

다음과 같은 방법으로 모바일 앱에서 스마트 알림 기능을 켜/끔으로 설정하세요.

1. Polar Flow 모바일 앱을 여세요.
2. **Settings(설정) > Notifications(알림)**로 이동하세요.
3. **SMART NOTIFICATIONS(스마트 알림)** 아래에서 **On(켄)(미리보기 없음)** 또는 **Off(끔)**를 선택하세요.
4. **A360을 모바일 앱과 동기화하려면 A360 버튼을 누르고 계세요.**
5. **Smart notifications on(스마트 알림 켜)** 또는 **Smart notifications off(스마트 알림 끄)** 메시지가 A360 디스플레이에 표시됩니다.

 Polar Flow 모바일 앱에서 알림 설정을 변경한 후에 반드시 A360을 해당 모바일 앱과 동기화하세요.

 **Do not disturb(방해 금지)**를 설정하면 손목을 움직였을 때 디스플레이가 켜지는 기능이 비활성화되고 침실 같은 조명이 어두운 공간에서 더 폭 쉴 수 있습니다.

POLAR FLOW 앱의 DO NOT DISTURB(방해 금지) 설정

하루 몇 시간 동안 알림 경보를 비활성화하고 싶다면, Polar Flow 모바일 앱에서 **Do not disturb(방해 금지)**를 켜/끔으로 설정하세요. **Do not disturb(방해 금지)**가 켜져 있으면, 설정한 시간 동안에는 알림 경보가 수신되지 않습니다. **Do not disturb(방해 금지)**가 기본값으로 설정되어 있고, 시간대는 오후 10시부터 오전 7시입니다.

다음과 같은 방법으로 **Do not disturb(방해 금지)** 설정을 변경하세요.

1. Polar Flow 모바일 앱을 여세요.
2. **Settings(설정) > Notifications(알림)**로 이동하세요.
3. **SMART NOTIFICATIONS(스마트 알림)** 아래에서 **Do not disturb(방해 금지)**를 켜거나 끄거나 또는 끄는 꿈으로 설정할 수 있고, **Do not disturb(방해 금지)**의 시작 시간과 종료 시간을 설정할 수 있습니다.
4. A360을 모바일 앱과 동기화하려면 A360의 버튼을 누르고 계세요.

A360에서 DO NOT DISTURB(방해 금지) 설정

다음과 같은 방법으로 A360에서 바로 알림 경보를 비활성화할 수 있습니다.

1. 제어 메뉴가 나올 때까지 옆 버튼을 누르고 계세요. (처음에 검색 중이라는 문자가 나타나는



데 그래도 버튼을 계속 누르고 계세요.)



2. Do not disturb(방해 금지) 아이콘을 탭하세요.

Do not disturb is on(방해 금지가 켜져 있습니다)이라는 메시지가 디스플레이에 표시되고 디스플레이가 시간 뷰로 바뀝니다. Do not disturb(방해 금지) 기능이 켜져 있으면 초승달 모양의 아이콘이 시



간 뷰에 표시됩니다.

알림 경보를 활성화하려면, 위 절차를 반복하세요.

휴대폰 설정

휴대폰 알림 설정에서 A360으로 어떤 알림을 받을 것인지 정합니다. iOS 휴대폰에서 알림 설정을 편집하는 방법:

1. **Settings(설정) > Notifications(알림)**로 이동하세요.
2. 알림 수신을 받고 싶은 앱이 **INCLUDE(포함)** 아래에 나열되어 있고 그 앱의 경보 스타일이 **Banners(배너)** 또는 **Alerts(경보)**에 설정되어 있는지 확인하십시오.

훈련 세션 중에는 휴대폰 전화와 위치 관련 메시지가 수신된다는 점에 유의하십시오.

DO NOT INCLUDE(미 포함) 아래에 나열된 앱의 알림은 수신되지 않습니다.

사용법

Polar 장치는 경보를 받으면 이를 조심스럽게 진동으로 알립니다. 전화를 받을 때 응답, 무음, 거절 (iOS 8에서만 이용 가능) 중에서 선택할 수 있습니다. 무음으로 하면 **Polar** 장치만 무음이 되고 휴대폰은 무음이 되지 않습니다. 전화 경보 중에 도착한 알림은 표시되지 않습니다.

휴대폰에 **Flow** 앱이 실행되고 있으면 훈련 세션 중에 전화와 내비게이션 안내 (**Google** 지도에서만)를 받을 수 있습니다. 훈련 세션 중에는 알림 (이메일, 달력, 앱 등)이 수신되지 않습니다.

알림 수신 거부

알림을 수신 거부하는 방법은 수동과 타임아웃이 있습니다. 수동으로 알림을 수신 거부하면 휴대폰 화면에서도 수신 거부가 되지만, 타임아웃을 하면 **Polar** 장치에서만 알림이 안 보이고 휴대폰에서는 여전히 보입니다.

디스플레이에서 알림을 수신 거부하는 방법:

- 수동으로: 옆 버튼을 누르세요.

타임아웃: 수동으로 수신 거부를 하지 않으면 30초 후 알림이 사라집니다.

스마트 알림 기능은 블루투스 연결을 통해서 작동합니다.

블루투스 연결과 스마트 알림 기능은 **A360**과 휴대폰이 서로 가시 거리 안에 있고 **5m/16ft** 범위 안에 있을 때 두 기기 사이에서 작동합니다. **A360**이 가시 거리를 벗어난 시간이 2시간 미만이면 **A360**이 가시 거리 안으로 다시 돌아왔을 때 휴대폰이 15분 내로 연결을 자동 복구합니다.

A360이 2시간 이상 가시 거리를 벗어난 경우에는 **A360**의 버튼을 누르고 있어야 연결이 복구됩니다.

스마트 알림 (ANDROID)

스마트 알림 기능이 있으면 앱으로 들어오는 착신 전화, 메시지 및 알림에 대한 경보를 **Polar** 장치에서 받을 수 있습니다. 휴대폰 화면으로 받는 알림을 **Polar** 장치에서도 똑같이 받을 수 있습니다. 하지만 **A360**에서 심장박동수 훈련을 이용하면 알림을 받을 수 없다는 점에 유의하세요.

- 휴대폰에 **Android 5.0** 이상의 버전이 탑재되어 있어야 합니다.
- 그리고 **A360**에 최소 **v. 1.1.15**의 최신 펌웨어 버전이 탑재되어 있어야 합니다.
- 스마트 알림 기능을 이용하려면 **Android**용 **Polar Flow** 모바일 앱을 설치해야 하고 그 앱에 **A360**을 페어링해야 합니다.

- 스마트 알림 기능이 작동하려면, **Polar Flow** 앱이 휴대폰에서 실행되고 있어야 합니다.
- 스마트 알림 기능이 켜져 있으면 블루투스가 계속 켜져 있게 되기 때문에 **Polar** 장치와 휴대폰의 배터리가 더 빨리 소모됩니다.

i Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3와 같이 가장 많이 사용되는 휴대폰 모델의 일부에서 정상 작동하는 것은 확인했습니다. Android 5.0을 지원하는 다른 휴대폰 모델에서 작동하는 기능에 차이가 있을 수 있습니다.

스마트 알림 설정

스마트 알림 켜/끔 설정

i Polar Flow 모바일 앱에서, 스마트 알림 기능은 기본값으로 출발합니다.

다음과 같은 방법으로 모바일 앱에서 스마트 알림 기능을 켜/끔으로 설정하세요.

1. Polar Flow 모바일 앱을 여세요.
2. A360의 옆 버튼을 누른 상태에서 A360을 모바일 앱과 동기화하세요.
3. **Settings(설정) > Notifications(알림)**로 이동하세요.
4. **SMART NOTIFICATIONS(스마트 알림)** 아래서 **On(켄)(미리보기 없음)** 또는 **Off(끔)**을 선택하세요.
스마트 알림을 켜는데 휴대폰에 아직 알림이 활성화되어 있지 않다면 활성화하라는(즉, Polar Flow 앱이 휴대폰 알림에 액세스할 수 있도록 하라는) 안내를 받습니다. **Enable notifications?(알림을 활성화하시겠습니까?)**라는 메시지가 표시됩니다. **Enable(활성화)**를 탭하세요. 그리고 나서 **Polar Flow**를 선택하고 **OK(확인)**를 탭하세요.
5. A360의 옆 버튼을 누른 상태에서 **A360을 모바일 앱과 동기화**하세요.
6. **Smart notifications on(스마트 알림 켜)** 또는 **Smart notifications off(스마트 알림 끄)** 메시지가 A360 디스플레이에 표시됩니다.

i Polar Flow 모바일 앱에서 알림 설정을 변경한 후 반드시 A360을 모바일 앱과 동기화하세요.

i Do not disturb(방해 금지)를 설정하면 손목을 움직였을 때 디스플레이가 켜지는 기능이 비활성화되고 침실 같은 조명이 어두운 공간에서 더 폭 쉴 수 있습니다.

POLAR FLOW 앱의 DO NOT DISTURB(방해 금지) 설정

하루 몇 시간 동안 알림 경보를 비활성화하고 싶다면, Polar Flow 모바일 앱에서 **Do not disturb(방해 금지)**를 켜/끔으로 설정하세요. Do not disturb(방해 금지)가 켜져 있으면, 설정한 시간 동안에는 알림 경보가 수신되지 않습니다. Do not disturb(방해 금지)가 기본값으로 설정되어 있고, 시간대는 오후 10시부터 오전 7시입니다.

다음과 같은 방법으로 **Do not disturb(방해 금지)** 설정을 변경하세요.

1. Polar Flow 모바일 앱을 여세요.
2. **Settings(설정) > Notifications(알림)**로 이동하세요.
3. **SMART NOTIFICATIONS(스마트 알림)** 아래에서 **Do not disturb(방해 금지)**를 켜거나 끄거나 설정할 수 있고, **Do not disturb(방해 금지)**의 시작 시간과 종료 시간을 설정할 수 있습니다. 스마트 알림 설정이 On(켄)이면(미리보기 없음) 방해 금지 설정이 보입니다.
4. A360을 모바일 앱과 동기화하려면 A360의 버튼을 누르고 계세요.

A360에서 DO NOT DISTURB(방해 금지) 설정

다음과 같은 방법으로 A360에서 바로 알림 경보를 비활성화할 수 있습니다.

1. 제어 메뉴가 나올 때까지 옆 버튼을 누르고 계세요. (처음에 검색 중이라는 문자가 나타나는



데 그래도 버튼을 계속 누르고 계세요.)



2. Do not disturb(방해 금지) 아이콘을 탭하세요.

Do not disturb is on(방해 금지가 켜져 있습니다)이라는 메시지가 디스플레이에 표시되고 디스플레이가 시간 뷰로 바뀝니다. Do not disturb(방해 금지) 기능이 켜져 있으면 초승달 모양의 아이콘이 시



간 뷰에 표시됩니다.

알림 경보를 활성화하려면, 위 절차를 반복하세요.

앱 차단

Polar Flow 앱에서 특정 앱의 알림을 차단할 수 있습니다. 앱에서 A360으로 보내는 알림을 받자마자, 해당 앱이 **Settings(설정) > Notifications(알림) > Block apps(앱 차단)**에 기록됩니다. 그럴 때 원하면 그 앱을 차단할 수 있습니다.

휴대폰 설정

휴대폰의 알림을 A360에서 받을 수 있으려면, 알림 수신을 원하는 모바일 앱의 알림 기능을 활성화해야 합니다. 모바일 앱의 설정을 통해서 또는 Android 휴대폰의 앱 알림 설정을 통해서 이 알림 기능을 활성화할 수 있습니다. 앱 알림 설정에 관한 자세한 정보는 휴대폰 사용 설명서를 참조하십시오.

그 다음에 Polar Flow 앱이 휴대폰의 알림을 읽어도 된다는 승인을 받아야 합니다. 사용자가 휴대폰 알림에 액세스할 수 있는 권한을 Polar Flow 앱에게 부여해야 (즉, Polar Flow 앱에서 알림을 활성화해야)합니다. Polar Flow 앱이 필요할 때 액세스 권한을 부여하도록 안내해 줍니다.

사용법

Polar 장치는 경보를 받으면 이를 조심스럽게 진동으로 알립니다. 전화를 받을 때, 응답, 무음, 거절 중에서 선택할 수 있습니다. 무음으로 하면 Polar 장치만 무음이 되고 휴대폰은 무음이 되지 않습니다. 전화 경보 중에 도착한 알림은 표시되지 않습니다.

훈련 세션 중에는 알림이 수신되지 않습니다.

알림 수신 거부

알림을 수신 거부하는 방법은 수동과 타임아웃이 있습니다. 수동으로 알림을 수신 거부하면 휴대폰 화면에서도 수신 거부가 되지만, 타임아웃을 하면 Polar 장치에서만 알림이 안 보이고 휴대폰에서는 여전히 보입니다.

디스플레이에서 알림을 수신 거부하는 방법:

- 수동으로: 옆 버튼을 누르세요

타임아웃: 수동으로 수신 거부를 하지 않으면 30초 후 알림이 사라집니다.

스마트 알림 기능은 블루투스 연결을 통해서 작동합니다.

블루투스 연결과 스마트 알림 기능은 A360과 휴대폰이 서로 가시 거리 안에 있고 5m/16ft 범위 안에 있을 때 두 기기 사이에서 작동합니다. A360이 가시 거리를 벗어난 시간이 2시간 미만이면 A360이 가시 거리 안으로 다시 돌아왔을 때 휴대폰이 15분 내로 연결을 자동 복구합니다.

A360이 2시간 이상 가시 거리를 벗어난 경우에는 A360의 버튼을 누르고 있어야 연결이 복구됩니다.

POLAR 스포츠 프로필

A360에 일곱 가지 기본 스포츠 프로필을 생성했습니다. Flow 웹 서비스에서 새 스포츠 프로필을 추가하고 이것을 A360에 동기화할 수 있으며, 이렇게 해서 모든 좋아하는 스포츠가 수록된 목록을 생성할 수 있습니다. 또한 각 스포츠 프로필에서 몇 가지 특별한 설정을 정의할 수도 있습니다. 예를 들어, 요가 스포츠 프로필에서 진동 피드백을 끄기로 설정할 수 있습니다. 자세한 정보는 [Sport Profiles in Flow Web Service\(Flow 웹 서비스의 스포츠 프로필\)](#)를 참조하세요.

스포츠 프로필을 이용하면 최근의 스포츠 활동 정보를 최신 상태로 유지할 수 있고 다양한 스포츠에서 이론 진척상황을 확인할 수 있습니다. 이 작업을 [Flow web service\(Flow 웹 서비스\)](#)에서 할 수 있습니다.

POLAR 스마트 코칭 기능

매일의 피트니스 수준을 평가하거나 개별 훈련 계획을 세우거나 적합한 강도로 운동을 하거나 즉각적인 피드백을 받을 때, Polar 스마트 코칭은 사용자의 요구에 맞춤화되어 있고 훈련을 최대한 즐기고 최대한 동기부여를 받을 수 있도록 설계된 독특하고 사용하기 쉬운 기능들을 제공합니다.

A360에는 다음과 같은 Polar 스마트 코칭 기능들이 포함됩니다.

- [스마트 칼로리](#)
- [Heart rate zones\(심장박동수 영역\)](#)
- [Training Benefit\(훈련 장점\)](#)

스마트 칼로리


시중에 판매되는 가장 정확한 칼로리 카운터는 가연소된 칼로리량을 계산합니다. 다음 요소를 토대로 에너지 소비량을 계산합니다.

- 몸무게, 키, 나이, 성별
- 개별 최대 심장박동수 (HR_{최대})
- 훈련 중 심장박동수
- 훈련 세션 이외의 시간과 심장박동수를 이용하지 않는 훈련을 할 때 활동 측정
- 개별 최대 산소 섭취량 (VO₂_{최대})
VO₂_{최대}는 유산소 능력에 대한 정보를 제공합니다. Polar 피트니스 테스트를 이용해서 VO₂_{최대} 추정값을 알아낼 수 있습니다. Polar H7 심장박동수 센서에서만 이용할 수 있습니다.


HEART RATE ZONES(심장박동수 영역)

Polar 심장박동수 영역의 도입으로 심장박동수에 기반한 훈련의 효과성이 새로운 차원으로 도약했습니다. 최대 심장박동수 퍼센티지에 기반해서 훈련을 다섯 가지 심장박동수 영역으로 나누었습니다. 심장박동수 영역을 이용하면 훈련 강도를 쉽게 선택하고 모니터링할 수 있습니다.


목표 영역	HR의 강도 % _{최대} HR _{최대} = 최대 심장박동수 (220-나이).	예: 30세 이고 최대 심장박동수가 190 bpm(220-30)인 이용자의 심장박동수 영역(분당 박동수)	사례 기간	훈련 효과
최대	90-100%	171-190 bpm	5분 미만	해택:

목표 영역	HR의 강도 %최대 HR _{최대} = 최대 심장 박동수 (220-나이).	예: 30세이고 최대 심장박동수가 190 bpm(220-30)인 이용자의 심장박동수 영역(분당 박동수)	사례 기간	훈련 효과
				<p>훈련과 근육을 위한 최대한의 활동도 느끼는 데에 가까워짐.</p> <p>신체 느낌: 훈련과 근육이 매우 지치는 느낌.</p>


목표 영역	HR의 강도 %최대 HR _{최대} = 최대 심장 박동수 (220-나이).	예: 30세이고 최대 심장박동수가 190 bpm(220-30)인 이용 자의 심장박동수 영 역(분당 박동수)	사례 기간	추 연 효 과
				권 장 대 상 : 경 험 이 매 우 풍 부 하 고 단 련 된 운 동 선 수 짧 은 간 격 만 가 능 짧 은 시 합 을 위 한 최 종 준 비 단 계 에

목표 영역	HR의 강도 %최대 HR최대 = 최대 심장 박동수 (220-나이).	예: 30세이고 최대 심장박동수가 190 bpm(220-30)인 이용자의 심장박동수 영역 (분당 박동수)	사례 기간	훈련 효과
				서주로 사용.
<p>HARD</p> 	80-90%	152-172 bpm	2-10분	<p>혜택: 고속 지구력을 유지할 수 있는 능력 증진. 신체 긴장: 근육 피로와 혈류가 느린 회복에</p>


목표 영역	HR의 강도 %최대 HR _{최대} = 최대 심장 박동수 (220-나이).	예: 30세이고 최대 심장박동수가 190 bpm(220-30)인 이용 자의 심장박동수 영 역(분당 박동수)	사례 기간	훈련 효과
				발. 권장 대상: 연중 내내 지속 기간 이 다 양 한 훈 련 을 해 야 하 는 경 험 이 풍 부 한 운 동 선 수 시 즌 전 경 기 기 간

목표 영역	HR의 강도 %최대 HR _{최대} = 최대 심장박동수 (220-나이).	예: 30세이고 최대 심장박동수가 190 bpm(220-30)인 이용자의 심장박동수 영역(분당 박동수)	사례 기간	훈련 효과
				에너지 중요해진다.
<p>MODERATE</p> 	70-80%	133-152 bpm	10-40분	<p>혜택: 전반적인 훈련 페이스를 향상시키고, 중간 강도의 활동을 더 쉽게 할 수 있게 해</p>

목표 영역	HR의 강도 %최대 HR _{최대} = 최대 심장 박동수 (220-나이).	예: 30세이고 최대 심장박동수가 190 bpm(220-30)인 이용 자의 심장박동수 영 역(분당 박동수)	사례 기간	훈련 효과
				<p>주요, 효율성을 향상시킨다.</p> <p>신체 느낌: 안정되고, 통제된, 빠른 호흡.</p> <p>권장대상: 시합을 위해 훈련을 하</p>

목표 영역	HR의 강도 %최대 HR _{최대} = 최대 심장 박동수 (220-나이).	예: 30세이고 최대 심장박동수가 190 bpm(220-30)인 이용 자의 심장박동수 영 역(분당 박동수)	사례 기간	훈련 효과
				거 나 훈 련 성 과 를 증 진 시 키 고 싶 은 운 동 선 수.
LIGHT 	60-70%	114-133 bpm	40-80분	혜 택: 전 반 적 인 기 본 체 력 개 선, 회 복 력 향 상, 신 진 대 사 증 진

목표 영역	HR의 강도 %최대 HR _{최대} = 최대 심장 박동수 (220-나이).	예: 30세이고 최대 심장박동수가 190 bpm(220-30)인 이용 자의 심장박동수 영 역(분당 박동수)	사례 기간	훈련 효과
				<p>신체느낌: 편안하고 쉬움, 근육 및 심장 혈관이 받느하중이 낮음.</p> <p>권장대상: 기본 훈련 기간 중에 장기</p>

목표 영역	HR의 강도 %최대 HR최대 = 최대 심장 박동수 (220-나이).	예: 30세이고 최대 심장박동수가 190 bpm(220-30)인 이용자의 심장박동수 영역(분당 박동수)	사례 기간	훈련 효과
				간의 훈련 세션에 참여하거나, 경기 시즌 중에 회복을 위한 하강기 운동 사람.
<p>VERY LIGHT</p> 	50-60%	104-114 bpm	20-40분	해택: 워밍업과 정리 운동에

목표 영역	HR의 강도 %최대 HR _{최대} = 최대 심장 박동수 (220-나이).	예: 30세이고 최대 심장박동수가 190 bpm(220-30)인 이용 자의 심장박동수 영 역(분당 박동수)	사례 기간	훈련 효과
				<p>움 이 되 고 회 복 을 따 기 다.</p> <p>신 체 느 낌: 매 우 쉬 움, 부 담 이 거 의 없 음.</p> <p>권 장 대 상: 훈 련 세 션 기 간 내 내 회 복</p>

목표 영역	HR의 강도 %최대 HR _{최대} = 최대 심장박동수 (220-나이).	예: 30세이고 최대 심장박동수가 190 bpm(220-30)인 이용자의 심장박동수 영역(분당 박동수)	사례 기간	훈련 효과
				과정리더에게 문의하십시오.

심장박동수 영역 1의 훈련은 매우 낮은 강도에서 실시됩니다. 주된 훈련 원칙은 훈련을 하고 있을 때 뿐 아니라 훈련이 끝난 후 회복 과정에서도 훈련 성과가 향상되는 것입니다. 난 매우 낮은 강도의 훈련으로 회복 과정의 속도를 높이십시오.

심장박동수 영역 2의 훈련은 모든 훈련 프로그램에서 필수적인 지구력 훈련을 위한 것입니다. 이 영역의 훈련 세션은 쉬운 유산소 운동입니다. 이 저강도 영역에서 장기간 훈련을 하면 에너지 소비의 효과가 향상됩니다. 발전을 보이려면 꾸준히 노력해야 합니다.

심장박동수 영역 3의 훈련은 유산소 능력을 향상시킵니다. 훈련 강도가 스포츠 영역 1과 2보다 더 높지만 여전히 유산소 운동이 대부분입니다. 예를 들어, 스포츠 영역 3의 훈련을 시간 간격을 두고 회복 운동을 하는 것으로 구성할 수 있습니다. 이 영역에서의 훈련은 심장과 골격근의 혈액 순환 효율성 개선에 특히 효과적입니다.

경기에서 잠재력을 최대한 발휘하는 것이 목표라면, 심장박동수 영역 4와 5에서 훈련해야 합니다. 이 영역들에서는 최대 10분 간격으로 유산소 운동을 합니다. 시간 간격이 짧을수록 운동 강도가 높아집니다. 시간 간격을 두고 충분한 회복 운동을 하는 것이 매우 중요합니다. 영역 4와 5의 훈련 패턴은 최고 성과를 내도록 설계되어 있습니다.

실험실에서 측정한 HR_{max} 값을 이용하거나 현장 테스트를 통해 그 값을 직접 측정하는 방법으로 Polar 목표 심장박동수 영역을 개인의 필요에 맞출 수 있습니다. 목표 심장박동수 영역에서 훈련할 때, 전체 영역을 이용하도록 하십시오. 중간 영역을 목표로 삼는 것이 좋지만, 심장박동수를 항상 같은 수준으로 유지해야 하는 것은 아닙니다. 훈련 강도에 따라서 심장박동수가 점진적으로 조정됩니다. 예를 들어, 심장박동수 목표 영역 1에서 3으로 넘어갈 때 순환계와 심장박동수가 3-5분 후에 조정됩니다.

심장박동수는 신체 단련 및 회복 레벨과 같은 요인들과 환경 요인들에 따라서 훈련 강도에 반응합니다. 주관적인 피로감을 확인하고 그에 따라서 훈련 프로그램을 조정하는 것이 중요합니다.

TRAINING BENEFIT(훈련 장점)

훈련 장점은 훈련 효과성에 대한 이해를 돕기 위해 각 훈련 세션의 성과에 대한 피드백을 텍스트로 제공해드립니다. Flow 앱과 Flow 웹 서비스에서 피드백을 확인하실 수 있습니다. 피드백을 받으시려면, 심장박동수 영역에서 총 10분 이상 훈련을 하셔야 합니다. 훈련 장점 피드백은 심장박동수 영역에 기반합니다. 각 영역에서 연소한 칼로리량과 훈련 시간이 기록됩니다.

다양한 훈련 장점 옵션에 대한 설명이 아래 표에 기록되어 있습니다.

피드백	장점
최대 훈련+	힘든 세션이었습니다! 스프린트 속도 및 근육의 신경계를 향상시켜 신체가 더 효율적으로 되었습니다. 이 세션은 또한 피로 저항력을 증진시켰습니다.
최대 훈련	힘든 세션이었습니다! 스프린트 속도 및 근육의 신경계를 향상시켜 신체가 더 효율적으로 되었습니다.
최대 및 속도 훈련	훌륭한 세션이었습니다! 속도와 효율성을 향상시켰습니다. 이 세션은 또한 유산소 건강 및 고강도 운동을 더 오래 동안 유지할 수 있는 능력을 크게 향상시켰습니다.
속도 및 최대 훈련	훌륭한 세션이었습니다! 유산소 건강 및 고강도 운동을 더 오래 동안 유지할 수 있는 능력을 크게 향상시켰습니다. 이 세션은 또한 속도 및 효율성을 발전시켰습니다.
속도 훈련+	장기 세션의 대단한 페이스입니다! 유산소 건강, 속도 및 고강도 운동을 더 오래 동안 유지할 수 있는 능력을 향상시켰습니다. 이 세션은 또한 피로 저항력을 증진시켰습니다.
속도 훈련	대단한 페이스입니다! 유산소 건강, 속도 및 고강도 운동을 더 오래 동안 유지할 수 있는 능력을 향상시켰습니다.
속도 및 지속적 상태 훈련	좋은 페이스입니다! 고강도 운동을 더 오래 동안 유지할 수 있는 능력을 향상시켰습니다. 이 세션은 또한 유산소 건강 및 근육의 지구력을 개발했습니다.
지속적 상태 및 속도 훈련	좋은 페이스입니다! 유산소 건강 및 근육의 지구력을 향상시켰습니다. 이 세션은 또한 고강도 운동을 더 오래 동안 유지할 수 있는 능력을 향상시켰습니다.
지속적 상태 훈련 +	훌륭합니다! 이 세션은 또한 근육의 지구력 및 유산소 건강을 향상시켰습니다. 또한 피로에 대한 저항을 높였습니다.
지속적 상태 훈련	훌륭합니다! 근육의 지구력 및 유산소 건강을 향상시켰습니다.
지속적 상태 및 기본 훈련, 길게	훌륭합니다! 이 세션은 또한 근육의 지구력 및 유산소 건강을 향상시켰습니다. 또한 기본 지구력을 향상하고 운동 중에 지방을 연소하는 신체의 능력을 향상시켰습니다.
지속적 상태 및 기본 훈련	훌륭합니다! 근육의 지구력 및 유산소 건강을 향상시켰습

피드백	장점
	니다. 이 세션은 또한 기본 지구력 및 운동 중에 지방을 연소하는 신체의 능력을 개발했습니다.
기본 및 지속적 상태 훈련, 길게	좋습니다! 이 세션은 또한 기본 지구력을 향상하고 운동 중에 지방을 연소하는 신체의 능력을 향상시켰습니다. 또한 근육의 지구력 및 유산소 건강을 향상시켰습니다.
기본 및 지속적 상태 훈련	좋습니다! 기본 지구력을 향상하고 운동 중에 지방을 연소하는 신체의 능력을 향상시켰습니다. 이 세션은 또한 근육의 지구력 및 유산소 건강을 향상시켰습니다.
기본 훈련, 길게	좋습니다! 길고 낮은 강도 세션 기본 지구력을 향상하고 운동 중에 지방을 연소하는 신체의 능력을 향상시켰습니다.
기본 훈련	잘 했습니다! 낮은 강도 세션 기본 지구력을 향상하고 운동 중에 지방을 연소하는 신체의 능력을 향상시켰습니다.
회복 훈련	회복을 위해 매우 좋은 세션이었습니다. 이런 가벼운 운동이 신체를 훈련에 적응할 수 있게 합니다.

POLAR FLOW 앱 및 웹 서비스

POLAR FLOW 앱

Polar Flow 앱에서 활동 및 훈련 데이터를 해석한 비주얼을 즉석에서 원하는 시간에 언제든지 오픈 라인으로 볼 수 있습니다.

24/7 활동의 세부 정보를 받으십시오. 매일 목표에서 누락된 부분과 목표 달성 방법을 알아보십시오. 계단, 훈련 거리, 연소한 칼로리량, 수면 시간을 확인하십시오.

Flow 앱에서 훈련 목표에 쉽게 액세스하고 피트니스 테스트 결과를 볼 수 있습니다. 훈련 개요를 빠르게 둘러보고 곧바로 성과를 꼼꼼히 분석하십시오. 훈련 일기에서 주간 훈련 요약 확인하십시오. Flow 커뮤니티에 있는 친구들과 훈련 하이라이트도 공유할 수 있습니다.

Flow 앱에서 새로운 A360을 무선으로도 설정할 수 있습니다. [Setup your A360\(A360 설정\)](#)을 참조하십시오.

Flow 앱을 시작하려면, App Store 또는 Google Play에서 앱을 받아 모바일 장치에 다운로드하십시오. Polar Flow 앱 이용에 관한 자세한 정보와 지원은 www.polar.com/en/support/Flow_app을 확인하십시오. 새로운 모바일 장치(스마트폰, 태블릿)를 사용하기 전에, A360과 페어링해야 합니다.

모바일 장치를 A360에 페어링하기

모바일 장치를 페어링하기 전에

- Flow 앱을 App Store 또는 Google Play에서 다운로드하십시오.
- 모바일 장치의 블루투스 기능은 켜고 비행기 모드/비행 모드는 끄세요.

i 모바일 장치의 블루투스 설정이 아니라 Flow 앱에서 페어링을 해야 한다는 점에 유의하십시오.

모바일 장치를 페어링하는 방법:

1. 모바일 장치에서, Flow 앱을 열고 [A360을 설정](#)할 때 생성한 Polar 계정으로 로그인하십시오.
2. [제품 연결](#) 뷰가 모바일 장치에 나타날 때까지 기다리세요. ([Waiting for A360\(A360을 기다리는 중\)](#))라는 메시지가 표시됩니다.
3. A360에서 버튼을 누르고 계세요.
4. [Pair: touch device with A360\(페어: A360에서 장치를 터치하세요\)](#)라는 메시지가 표시됩니다. A360에서 모바일 장치를 터치하세요.
5. [Pairing\(페어링\)](#)이 표시됩니다.
6. [Confirm on other dev. xxxxx\(다른 장치 xxxxx에서 확인하세요\)](#)라는 메시지가 A360에 표시됩니다. A360의 핀 코드를 모바일 장치에 입력하세요. 페어링이 시작됩니다.
7. 페어링이 완료되면 [Pairing completed\(페어링 완료됨\)](#) 메시지가 표시됩니다.

Flow 앱에서 훈련 데이터를 보려면, 세션 후 A360을 앱에 동기화시켜야 합니다. A360을 Flow 앱에 동기화할 때, 활동과 훈련 데이터도 인터넷 연결을 통해 자동으로 Flow 웹 서비스에 동기화됩니다. Flow 앱은 A360의 훈련 데이터를 웹 서비스에 동기화시킬 수 있는 가장 쉬운 방법입니다. 동기화에 관한 정보는 [Syncing\(동기화\)](#)을 참조하세요.

POLAR FLOW 웹 서비스

Polar Flow 웹 서비스는 활동 목표와 활동 세부 정보를 표시하고, 매일 습관과 선택이 웰빙에 어떤 영향을 미치는지 이해하는 데 도움을 줍니다. Flow 웹 서비스에서 훈련의 세부 정보에 대한 계획을 세우고 그 정보를 분석할 수 있으며 장기적인 성과와 진척상황에 대해 자세히 알아볼 수 있습니다. 스포츠 프로필을 추가하고 맞춤 설정을 해서 본인의 훈련 요구에 가장 적합하게 A360을 맞춤 설정하십시오. Flow 커뮤니티에 있는 친구들과 훈련 하이라이트도 공유할 수 있습니다.

Flow 웹 서비스를 시작하려면 flow.polar.com/start에서 [A360을 설정하십시오](#). 거기에서 A360과 웹 서비스의 데이터 동기화를 위한 FlowSync 소프트웨어를 다운로드 및 설치하고 웹 서비스를 위한 사용자 계정을 생성하라는 안내를 받습니다. 즉석 분석과 웹 서비스로의 쉬운 데이터 동기화를 위한 모바일용 Flow 앱도 받으십시오.

FEED(피드)

Feed(피드)에서 본인과 친구들이 최근에 무슨 훈련을 하고 있는지 확인할 수 있습니다. 최신 훈련 세션과 활동 요약을 확인하고, 최고의 성과를 공유하고, 의견을 나누고 친구들의 활동에 좋아요를 누르세요.

EXPLORE(탐색)

Explore(탐색)에서 지도를 살펴보고 다른 이용자들이 공유한 훈련 세션 경로 정보와 함께 확인할 수 있습니다. 다른 사람들의 경로를 재현하고 어디에 하이라이트 표시가 있는지도 확인할 수 있습니다.

DIARY(일기)

Diary(일기)에서 매일 활동과 계획한 훈련 세션(훈련 목표)을 확인하고 지난 훈련 결과와 피트니스 테스트 결과를 검토할 수 있습니다.

PROGRESS(진척상황)

Progress(진척상황)에서 보고서를 이용해서 발전 상황을 추적할 수 있습니다. 보고서는 장기간 훈련의 진척상황을 추적할 수 있는 간편한 방법입니다. 주별, 월별, 연도별 보고서에서 보고할 스포츠를 선택할 수 있습니다. 사용자 지정 기간에서, 기간과 스포츠를 둘 모두 선택할 수 있습니다. 드롭다운 목록에서 보고할 기간과 스포츠를 선택하고, 보고 그래프에서 보고 싶은 데이터를 선택하기 위해 바퀴 아이콘을 누르십시오.

Flow 웹 서비스 이용에 관한 자세한 정보와 지원은 polar.com/en/support/flow를 참조하세요.

훈련 계획 세우기

상세한 훈련 목표를 정하고 그 목표를 Flowsync 또는 Flow 앱을 통해 A360에 동기화시켜서 Flow 웹 서비스에서 훈련 계획을 세우세요. A360이 훈련 중 목표를 달성할 수 있도록 안내해 드립니다. A360은 Flow 웹 서비스에서 계획한 훈련 세션의 심장박동수 영역 이용한다는 점에 유의하세요. EnergyPointer 기능은 이용할 수 없습니다.

- **Quick Target(빠른 목표)**: 훈련을 위한 기간 또는 칼로리 목표를 선택하세요. 예를 들어, 500k-cal 연소 또는 30분 달리를 선택할 수 있습니다.
- **Phased Target(단계별 목표)**: 훈련 세션을 단계별로 쪼개서 단계별로 각기 다른 기간과 강도를 설정할 수 있습니다. 이 목표는 간격 훈련 세션을 생성하고 적당한 준비운동과 정리운동 단계를 훈련 세션에 추가하기 위한 것입니다.
- **Favorites(즐거 찾기)**: 목표를 생성하고, 그 목표를 다시 수행하고 싶을 때마다 쉽게 액세스할 수 있도록 **Favorites(즐거 찾기)**에 추가하세요.

훈련 목표 생성하기

1. **Diary(일기)**로 이동해서, **Add(추가)** > **Training target(훈련 목표)**을 클릭하세요.
2. **Add training target(훈련 목표 추가)** 뷰에서, **Quick(빠른)** 또는 **Phased(단계별)**를 선택하세요.

빠른 목표

1. **Quick(빠른)**을 선택하세요
2. **Sport(스포츠)**를 선택하고, **Target name(목표명)** (최대 45자릿수), **Date(날짜)** 및 **Time(시간)**, 추가하고 싶은 **Notes(메모)**(선택 항목)를 입력하세요.
3. 기간이나 칼로리를 적으세요. 하나의 값만 적을 수 있습니다.
4. 목표를 **Favorites(즐거 찾기)**에 추가하려면 즐겨찾기 아이콘 ☆을 클릭하세요.
5. 목표를 **Diary(일기)**에 추가하려면 **Save(저장)**를 클릭하세요.


단계별 목표

1. **Phased(단계별)**를 선택하세요
2. **Sport(스포츠)**를 선택하고, **Target name(목표명)** (최대 45자릿수), **Date(날짜)** 및 **Time(시간)**, 추가하고 싶은 **Notes(메모)**(선택 항목)를 입력하세요.
3. 새로운 단계별 목표를 생성할지 (**CREATE NEW(새로 생성)**) 아니면 템플릿을 사용할지 (**USE TEMPLATE(템플릿 사용)**) 선택하세요.
4. 단계를 목표에 추가하세요. 기간에 기반해서 단계를 추가하려면 **DURATION(기간)**을 클릭하세요. 각 단계의 이름과 기간, 수동 또는 자동 다음 단계 시작, 강도를 선택하세요.
5. 목표를 **Favorites(즐거 찾기)**에 추가하려면 즐겨찾기 아이콘 ☆을 클릭하세요.
6. 목표를 **Diary(일기)**에 추가하려면 **Save(저장)**를 클릭하세요.

Favorites(즐거찾기)

목표를 생성했고 즐겨찾기에 추가했다면 그 목표를 예정된 목표로 이용할 수 있습니다.

1. **FAVORITE TARGETS(즐거찾는 목표)**를 선택하세요. 훈련 목표 즐겨찾기가 표시됩니다.
2. 어떤 즐겨찾기를 목표를 위한 템플릿으로 선택하려면 **USE(사용)**를 클릭하세요.
3. **Date(날짜)** 및 **Time(시간)**을 입력하세요.
4. 원한다면 목표를 편집할 수 있고 아니면 그대로 두면 됩니다.

 이 뷰에서 목표를 편집해도 즐겨찾는 목표는 영향을 받지 않습니다. 즐겨찾는 목표를 편집하고 싶으면, 사용자 이름과 프로필 사진 옆에 있는 별 모양 아이콘을 클릭해서 **FAVORITES(즐거찾기)**로 이동하세요.

5. 목표를 **Diary(일기)**에 추가하려면 **ADD TO DIARY(일기에 추가하기)**를 클릭하세요.

목표를 A360에 동기화하기

FlowSync 또는 **Flow App**을 통해 **Flow** 웹 서비스에서 **A360**으로 훈련 목표를 반드시 동기화하세요. 동기화하지 않으면, 목표를 Flow 웹 서비스 일기 또는 즐겨찾기 목록에서만 볼 수 있습니다.

훈련 목표를 A360에 동기화한 후, 훈련 목표들이 **Favorites(즐거찾기)**에 즐겨찾기로 나열됩니다.


훈련 목표 세션 시작하기에 관한 정보는 [Start a training session\(훈련 세션 시작하기\)](#)을 확인하세요.

FAVORITES(즐거찾기)


Flow 웹 서비스의 **Favorites(즐거찾기)**에서 즐겨찾는 훈련 목표를 저장하고 관리할 수 있습니다. **A360**은 한 번에 최대 20개의 즐겨찾기 항목을 저장할 수 있습니다. Flow 웹 서비스에 저장된 즐겨찾기 항목이 20개를 넘으면 동기화를 통해 즐겨찾기 목록의 처음 20개 항목이 **A360**으로 옮겨집니다. 그 즐겨찾기 항목들을 **A360**의 **Favorites(즐거찾기)** 메뉴에서 찾을 수 있습니다.

웹 서비스에서 드래그 앤 드롭으로 즐겨찾기 순서를 변경할 수 있습니다. 옮기고 싶은 즐겨찾기 항목을 선택한 후 원하는 목록 위치에 드래그해 놓으세요.

훈련 목표를 즐겨찾기에 추가하는 방법:

1. [Create a training target\(훈련 목표 생성\)](#).
2. 페이지 우측 하단 모서리에 있는 즐겨찾기 아이콘을  클릭하세요.
3. 목표가 즐겨찾기에 추가됩니다.

또는

1. **Diary(일기)**에서 기존의 목표를 여세요.
2. 페이지 우측 하단 모서리에 있는 즐겨찾기 아이콘을  클릭하세요.

3. 목표가 즐겨찾기에 추가됩니다.

즐거찾기 편집

1. 이름 옆 우측 상단 모서리에 있는 즐겨찾기 아이콘을 ☆클릭하세요. 모든 즐겨찾기 훈련 목표가 표시됩니다.
2. 편집하고 싶은 즐겨찾기 항목을 선택하세요.
3. 목표 이름을 변경할 수 있습니다. **SAVE(저장)**를 클릭하세요.
4. 목표의 다른 세부 사항을 편집하려면 **VIEW(보기)**를 클릭하세요. 필요한 변경을 모두 마친 후에, **UPDATE CHANGES(변경 내용 업데이트)**를 클릭하세요.

즐거찾기 삭제

1. 이름 옆 우측 상단 모서리에 있는 즐겨찾기 아이콘을 ☆클릭하세요. 모든 즐겨찾기 훈련 목표가 표시됩니다.
2. 훈련 목표를 즐겨찾기 목록에서 지우려면 훈련 목표의 우측 상단 모서리에 있는 삭제 아이콘을 클릭하세요.

FLOW 웹 서비스에 있는 스포츠 프로필

A360에 기본값으로 설정된 일곱 가지 스포츠 프로필이 있습니다. Flow 웹 서비스에서 새 스포츠 프로필을 스포츠 목록에 추가할 수 있고 새 프로필과 기존의 프로필을 편집할 수도 있습니다. A360은 최대 20개의 스포츠 프로필을 저장할 수 있습니다. Flow 웹 서비스에 저장된 스포츠 프로필이 20개를 넘으면 동기화를 통해 목록의 처음 20개 프로필이 A360으로 옮겨집니다.

드래그 앤 드롭으로 스포츠 프로필 순서를 변경할 수 있습니다. 옮기고 싶은 스포츠를 선택한 후 원하는 목록 위치에 드래그해 놓으세요.

스포츠 프로필 추가하기

Flow 웹 서비스에서:

1. 우측 상단 모서리의 사용자 이름/프로필을 클릭하세요.
2. **Sport Profiles(스포츠 프로필)**를 선택하세요.
3. **ADD SPORT PROFILE(스포츠 프로필 추가)** 클릭하고 목록에서 해당 스포츠를 선택하세요.
4. 해당 스포츠가 스포츠 목록에 추가됩니다.

스포츠 프로필 편집하기

Flow 웹 서비스에서:

1. 우측 상단 모서리의 사용자 이름/프로필을 클릭하세요.
2. **Sport Profiles(스포츠 프로필)**를 선택하세요.

3. 편집하고 싶은 스포츠 아래에서 **EDIT(편집)**를 클릭하세요.

각 스포츠 프로필에서 다음 정보를 편집할 수 있습니다.

심장박동수

- 심장박동수 뷰
- 다른 장치에서 볼 수 있는 심장박동수(Bluetooth® Smart 무선 기술을 이용하는 다른 호환 장치(예: 체육관 장비)가 심장박동수를 탐지할 수 있습니다.)
- Flow 웹 서비스에서 생성되고 A360으로 옮겨진 훈련 세션의 심장박동수 영역 유형

제스처와 피드백

- 진동 피드백

스포츠 프로필 설정이 완료되면, **SAVE(저장)**를 클릭하세요. 반드시 설정을 A360에 동기화하세요.

동기화

FlowSync 소프트웨어에서 USB 포트를 통해 또는 Flow 앱에서 Bluetooth Smart®를 통해 무선으로 A360의 데이터를 전송할 수 있습니다. A360과 Flow 웹 서비스 사이에서 데이터를 동기화할 수 있으려면, Polar 계정과 FlowSync 소프트웨어가 있어야 합니다. flow.polar.com/start에서 **A360을 설정하려면** 계정이 이미 생성되어 있고 소프트웨어도 다운로드받은 상태일 것입니다. A360을 사용하기 시작했을 때 빠른 설정을 했다면, flow.polar.com/start으로 이동해서 전체 **설정**을 하세요. Flow 앱을 App Store 또는 Google Play에서 휴대폰에 다운로드하세요.

어디를 가든 항상 A360, 웹 서비스, 모바일 앱 사이에서 데이터를 동기화하고 데이터를 최신 상태로 유지하세요.

FLOW 모바일 앱과 동기화하기

동기화하기 전에 확인해야 할 사항:

- Polar 계정과 Flow 앱이 있어야 합니다
- 모바일 장치에 블루투스가 켜져 있고, 비행기 모드/비행 모드가 꺼져 있어야 합니다.
- A360을 모바일과 페어링해야 합니다. 자세한 정보는 [Polar Flow app\(Polar Flow 앱\)](#)을 확인하세요.

수동으로 데이터 동기화하기:

1. Flow 앱에 로그인하고 A360에서 버튼을 누르고 계세요.
2. **Connecting to device(장치에 연결 중)** 메시지와 **Connecting to app(앱에 연결 중)** 메시지가 차례로 표시됩니다.
3. 동기화가 완료되면 **Syncing completed(동기화 완료됨)** 메시지가 표시됩니다.

그러면 Polar Flow 앱을 시작하지 않아도 Polar A360 펌웨어 1.1.15부터 시작해서 피트니스 트래커가 매시간마다 앱과 동기화됩니다. 또한 매 훈련 세션, 무활동 경보, 활동 목표 달성 또는 피트니스 테스트 완료 후, 데이터가 보이지 않는 곳에서 앱과 동기화됩니다.

i A360를 Flow 앱에 동기화할 때, 활동과 훈련 데이터도 인터넷 연결을 통해 자동으로 Flow 웹 서비스에 동기화됩니다.

Polar Flow 앱 이용에 관한 자세한 정보와 지원은 www.polar.com/en/support/Flow_app을 확인하세요

FLOWSYNC를 통해 FLOW웹 서비스와 동기화하기

Flow 웹 서비스와 데이터를 동기화하려면 FlowSync 소프트웨어를 설치해야 합니다. 동기화하기 전에 flow.polar.com/start로 이동해서 소프트웨어를 다운로드하여 설치하십시오.

1. USB 케이블을 이용해 컴퓨터에 A360을 연결하세요. FlowSync 소프트웨어가 실행되고 있는지 확인하세요.
2. 컴퓨터에 FlowSync 창이 열리고, 동기화가 시작됩니다.
3. 동기화가 완료되면 Completed(완료됨) 메시지가 표시됩니다.

A360을 컴퓨터에 연결할 때마다 Polar FlowSync 소프트웨어가 Polar Flow 웹 서비스에 데이터를 전송하고 설정 변경이 있으면 이를 동기화합니다. 동기화가 자동으로 시작되지 않으면, 데스크 아이콘(Windows) 또는 애플리케이션 폴더(Mac OS X)에서 FlowSync를 시작하세요. 펌웨어 업데이트가 있을 때마다, FlowSync가 이를 알리고 설치할 것을 요청합니다.

i A360이 컴퓨터에 연결된 상태에서 Flow 웹 서비스의 설정을 변경했다면, FlowSync의 동기화 버튼을 눌러서 설정 변경을 A360으로 전송하세요.

Flow 웹 서비스 이용에 관한 자세한 정보와 지원은 www.polar.com/en/support/flow를 참조하세요.

FlowSync 소프트웨어에 관한 자세한 정보와 지원은 www.polar.com/en/support/FlowSync를 참조하세요.

펌웨어 업데이트


컴퓨터에서

A360의 펌웨어를 최신 상태로 직접 업데이트할 수 있습니다. 새로운 펌웨어 버전이 나오면, A360을 컴퓨터에 연결했을 때 FlowSync가 새 버전 소식을 알려줍니다. 펌웨어 업데이트가 FlowSync를 통해 다운로드됩니다.

A360의 성능을 향상시키는 펌웨어 업데이트가 수행됩니다. 이 업데이트에는 기존 기능의 개선, 완전히 새로운 기능 또는 버그 수정이 포함될 수 있습니다.

펌웨어를 업데이트하는 방법:

1. USB 케이블을 이용해 컴퓨터에 A360을 연결하세요.
2. FlowSync가 데이터 동기화를 시작합니다.
3. 동기화가 끝나면, 펌웨어를 업데이트하시겠습니까 라는 질문이 표시됩니다.
4. **Yes(예)**를 선택하세요 새 펌웨어가 설치되고(설치에 다소 시간이 소요될 수 있음), A360이 다시 시작됩니다.

 펌웨어 업데이트로 인한 데이터 손실은 발생하지 않습니다. 업데이트를 시작하기 전에, A360에 있는 데이터가 Flow 웹 서비스에 동기화됩니다.

모바일 장치나 태블릿에서

A360 훈련 및 활동 데이터를 동기화시키는 Polar Flow 모바일 앱을 이용하고 있다면 모바일 장치에서도 펌웨어를 업데이트할 수 있습니다. 이 앱이 이용할 수 있는 업데이트가 있는지 알려주고 업데이트 방법을 안내합니다. 업데이트 작동 과정에 차질이 없도록 하기 위해 업데이트를 시작하기 전에 전원에 A360 플러그를 연결할 것을 권장합니다.


 무선 펌웨어 업데이트는 연결 상태에 따라서 최대 20분까지 소요될 수 있습니다.

페어링

Bluetooth Smart® 심장박동수 센서를 A360에 페어링해야 이 두 기능이 함께 작동합니다. 페어링하는 데 몇 초 밖에 안 걸리고, A360이 센서와 장치에서 보내는 신호만 받게 해야 하며, 페어링을 하면 두 장치가 하나로 연결되어 방해 받지 않고 훈련을 할 수 있습니다. 시합이나 레이스에 들어가기 전에, 다른 장치로부터 전파 방해를 받지 않도록 집에서 페어링을 해야 합니다.

Polar A360 피트니스 트래커는 Polar Bluetooth Smart® 심장박동수 센서 H6 및 H7과 호환됩니다.

심장박동수 센서를 A360에 페어링하기

 Polar Bluetooth Smart® 심장박동수 센서를 사용 중이라면, A360이 손목에서 심장박동수를 측정하지 않습니다.

심장박동수 센서를 A360에 페어링하는 방법은 두 가지가 있습니다.

1. 심장박동수 센서를 착용하고, A360에서 장치를 터치하라는 메시지가 표시될 때까지 시간 뷰 버튼을 누르고 계십시오.
2. A360에서 심장박동수 센서를 터치하십시오.
3. 페어링이 완료되면 **Pairing completed(페어링 완료)** 메시지가 표시됩니다.

또는

1. 심장박동수 센서를 착용하고, A360에서 **Training(훈련)**을 탭하십시오.
2. A360에서 심장박동수 센서를 터치하십시오.
3. 페어링이 완료되면 **Pairing completed(페어링 완료)** 메시지가 표시됩니다.

A360 다시 시작하기

A360을 다시 시작하려면 전원 아이콘이 보일 때까지 버튼을 잠시 누르고 계세요. 장치를 끄려면 터치하세요. 다시 시작하려면 버튼을 다시 누르세요.

A360 리셋

A360 사용에 문제가 생기면, 초기화하십시오. 초기화하면 A360에 저장된 모든 정보가 지워지기 때문에 개인의 요구에 맞게 재설정해야 합니다.

다음과 같은 방법으로 컴퓨터를 이용해 FlowSync에서 A360을 초기화하세요.

1. A360을 제품과 함께 제공된 USB 케이블을 이용해 컴퓨터에 연결하세요.
2. FlowSync에서 설정을 여세요.
3. 공장 초기화 버튼을 누르세요.

다음과 같은 방법으로 팔찌에서도 A360을 초기화할 수 있습니다.

1. 한 줄 아이콘 메뉴를 입력하려면 버튼을 누르고 계십시오. 동기화/페어링 메시지를 무시하고 버튼을 계속 누르고 계십시오.
2. 장치를 끄려면 전원 아이콘을 탭하세요.
3. 텍스트 꺼짐 메시지가 표시되면, 5초간 버튼을 다시 누르세요.

이제 모바일이나 컴퓨터를 통해서 A360을 다시 설정해야 합니다. 초기화하기 전에 에서 사용했던 Polar 계정을 그대로 사용하는 것을 잊지 마세요.

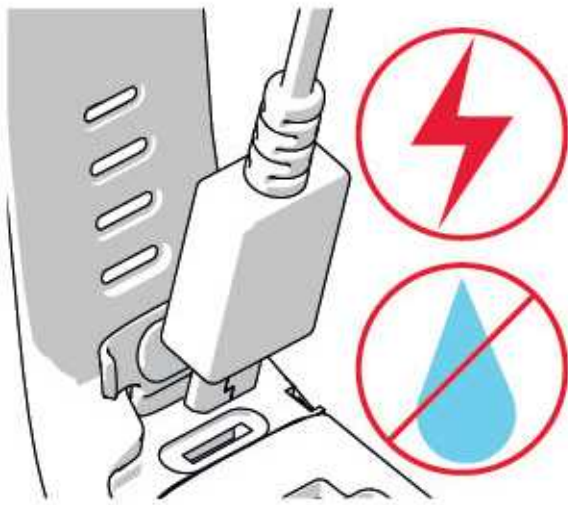
중요 정보

A360 관리하기

여느 전자 장치와 다름 없이, Polar A360도 조심해서 다루어야 합니다. 아래에 소개하는 관리법은 보증 의무를 준수하고 이 제품을 오랫동안 사용하는 데 도움이 될 것입니다.

장치의 USB 포트 손상을 방지하려면 USB 케이블을 연결할 때 주의해야 합니다.

USB 포트에 물기가 있는 상태에서 장치를 충전하지 마십시오. 충전하기 전에 포트 커버를 잠깐 열어두어 USB 포트를 완전히 건조시키십시오. 이렇게 해야 충전과 동기화를 원활하게 진행할 수 있습니다.



훈련 장치의 청결을 유지하십시오.

- 각 훈련 세션이 끝난 후 중성 비누를 써서 흐르는 물에 장치와 실리콘 손목 밴드를 세척할 것을 권장합니다. 장치를 손목 밴드에서 풀어서 따로따로 세척하십시오. 부드러운 타월로 물기를 닦아내십시오.

i 수영장 청결 유지를 위해 염소를 사용한 수영장에서 착용했을 경우에는 장치와 손목 밴드를 반드시 세척해야 합니다.

- 장치를 연중무휴 착용하지 않는다면, 보관하기 전에 습기를 닦아내십시오. 통풍이 안 되는 재료나 습한 환경(예: 비닐 봉지 또는 축축한 운동용 가방)에서 보관하지 마십시오.
- 필요하면 부드러운 타월로 물기를 닦아내십시오. 훈련 장치에 묻은 때를 닦아낼 때 축축한 종이 타월을 사용하십시오. 방수 효과를 유지하려면, 고압 세척기로 훈련 장치를 씻지 마십시오. 쇠수세미나 화학세정제와 같은 연마재나 알코올을 사용하지 마십시오.

- 컴퓨터나 충전기에 A360을 연결할 때, A360의 USB 커넥터에 습기, 머리카락, 분진 또는 먼지가 없는지 확인하십시오. 먼지나 습기를 닦아내십시오. 굽힘 방지를 위해 청소할 때 날카로운 도구를 사용하지 마십시오.

작동 온도는 -10°C ~ +50°C / +14°F ~ +122°F입니다.

보관

훈련 장치를 서늘하고 건조한 장소에 보관하십시오. 습한 환경이나 통풍이 안 되는 재료(비닐 봉지나 스포츠 가방)안에 보관하거나 전도성 재료(젖은 수건)와 함께 보관하지 마십시오. 훈련 장치를 직사광선에 장기간 노출시키지 마십시오. 예를 들어, 차 안이나 자전거 안장 위에 올려 놓지 마십시오.

훈련 장치를 일부 또는 완전 충전해서 보관할 것을 권장합니다. 보관 중에 배터리가 서서히 소모됩니다. 훈련 장치를 여러 달 동안 보관할 경우에, 몇 개월 간격으로 재충전할 것을 권장합니다. 이렇게 하면 배터리 수명이 연장됩니다.

심장박동수 센서 배터리 수명을 최대화하기 위해 스트랩과 커넥터를 따로따로 건조시켜서 보관하십시오. 심장박동기 센서를 서늘하고 건조한 장소에 보관하십시오. 불시에 산화되는 것을 방지하기 위해, 심장박동수 센서를 스포츠 가방 같은 통풍이 안 되는 재료 안에 젖은 상태로 보관하지 마십시오. 심장박동기 센서를 직사광선에 장기간 노출시키지 마십시오.

서비스

2년 보증/보증 기간 동안에 공인 Polar 서비스 센터에서만 서비스를 받으시기를 권장합니다. 이 보증은 Polar Electro가 승인하지 않은 서비스로 인해 발생한 손상이나 결과적 손상을 보장하지 않습니다. 자세한 정보는 [Limited International Polar Guarantee](#)를 확인하십시오.


연락처 정보와 모든 Polar 서비스 센터 주소는 www.polar.com/support 및 국가별 웹사이트를 확인하십시오.

배터리

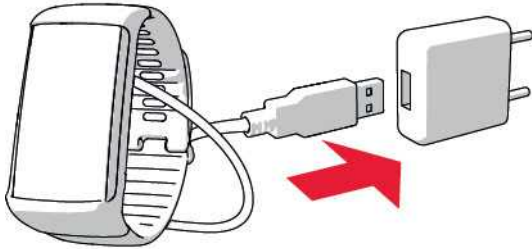
수명이 다한 Polar 제품을 버릴 때 지역 쓰레기 처리 규정을 준수하고 가능하다면 전자 장치를 분리 수거해서 환경과 인간의 건강에 미치는 폐기물의 영향을 최소화하시기 바랍니다. 이 제품을 미분리 일반 쓰레기로 버리지 마세요.

A360 배터리 충전

A360에는 충전 배터리가 내장되어 있습니다. 충전 배터리의 충전 사이클 횟수는 한정되어 있습니다. 충전과 방전을 300회 이상 반복하면 충전 성능이 현저히 감소합니다. 또한 충전 사이클 횟수는 사용 및 작동 조건에 따라서 다릅니다.

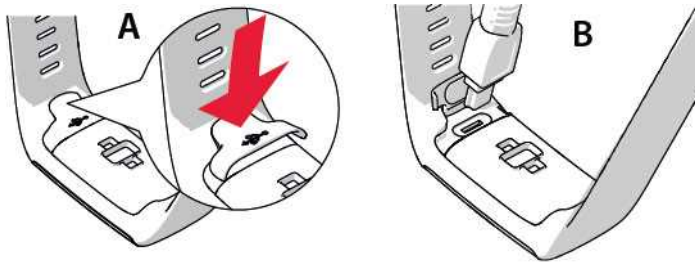
 0°C 이하의 저온이나 +40°C 이상의 고온에서 또는 USB 포트에 물기가 있는 상태에서 배터리를 충전하지 마십시오.

벽 콘센트를 통해서도 배터리를 충전할 수 있습니다. 벽 콘센트로 충전하려면 **USB 전원 어댑터** (제품 세트에 포함되지 않음)를 이용하십시오. **USB 전원 어댑터**를 이용할 경우, 반드시 "**output 5Vdc**" 표시가 있고 최소 **500mA**를 제공하는 어댑터를 사용하십시오. 적절히 안전 승인을 받은 ("**LPS**", "**Limited Power Supply**" 또는 "**UL listed**" 표시가 있는) **USB 전원 어댑터**만 사용하십시오.

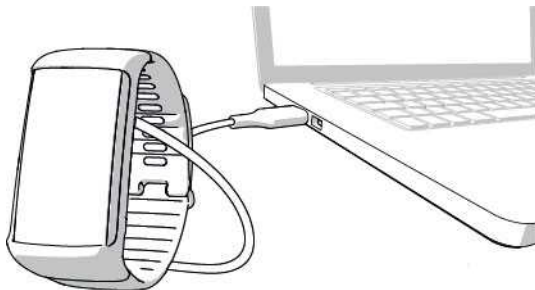


컴퓨터를 이용해 충전하려면 **A360**의 플러그를 컴퓨터에 꽂으면 됩니다. 플러그를 꽂는 동시에 **A360**이 **FlowSync**에 동기화됩니다.

1. 팔찌 안에 있는 **USB** 커버의 윗부분 (**A**)를 아래로 당겨서 마이크로 **USB** 포트가 나오면 장치와 함께 제공된 **USB** 케이블 (**B**)의 한쪽 플러그를 이 포트에 꽂습니다. **USB** 포트에 물기가 있는 상태에서 장치를 충전하지 마세요.



2. 그리고 케이블 반대쪽 끝에 있는 플러그를 컴퓨터의 **USB** 포트에 꽂습니다. 이렇게 컴퓨터에 연결하기 전에 **USB** 포트에 물기가 없는지 확인하십시오. 배터리가 완전히 방전되어 있으면, 충전을 시작하는 데 몇 분이 소요됩니다.



3. 동기화되고 나면 초록색이 채워져 올라가는 배터리 아이콘 애니메이션이 디스플레이에 보입니다.
4. 배터리 아이콘이 초록색으로 다 채워지면 **A360**이 완전히 충전된 것입니다.

i 배터리를 장기간 방전된 상태로 두지 마십시오. 그렇게 방치하면 배터리 수명에 영향을 줄 수 있으므로 항상 완전히 충전시켜 두십시오.

배터리 작동 시간

배터리 작동 시간은 스마트 알람 기능을 끈 상태에서 연중무휴 활동 추적과 하루 1시간 훈련을 기준으로 최대 12일입니다. 작동 시간은 **A360** 사용 환경 온도, 사용하는 기능, 디스플레이에 표시되는 정보량, 배터리 노후화 등 여러 가지 요인에 따라 다릅니다. 온도가 영하로 내려가면 작동 시간이 현저히 감소합니다. **A360**을 착용하고 그 위에 오버코트를 입으면 보온이 되어서 작동 시간이 늘어날 수 있습니다.

배터리 충전량 낮음 알림

배터리 충전량 낮음. 충전하세요

배터리 충전량이 낮습니다. **A360**을 충전하시기 바랍니다.

훈련 전에 충전하세요.

배터리 충전량이 너무 낮아서 훈련 세션을 기록할 수 없습니다. **A360**을 충전하기 전에는 새로운 훈련 세션을 시작할 수 없습니다.

손목을 움직이거나 버튼을 눌러도 디스플레이가 깨어나지 않으면, 배터리가 비어 있는 것이고 **A360**이 수면 모드로 이동합니다. 당신의 **A360**을 충전하세요. 배터리가 완전히 고갈된 상태이면, 배터리 충전 애니메이션이 디스플레이에 표시되는 데 시간이 걸릴 수 있습니다.

예방 조치

Polar A360은 심장박동수를 측정하고 활동을 파악하기 위해 설계되었습니다. 다른 목적의 명시적 또는 암묵적 용도는 없습니다.

이 훈련 장치를 전문적 또는 산업적 정밀도가 요구되는 환경 측정에 사용해서는 안 됩니다.

팔찌가 더러워서 피부에 문제가 생기는 일이 없도록 가끔씩 장치와 손목 스트랩을 씻으시기를 권장합니다.

간섭

전자파 간섭과 훈련 장비

전기 장치 가까이에서 사용하면 전파 방해가 발생할 수 있습니다. 훈련 장치로 훈련할 때 WLAN 기지국도 전자파 간섭을 일으킬 수 있습니다. 불규칙적인 측정이나 오작동을 피하려면, 방해가 될 수 있는 원인으로부터 멀리 떨어지십시오.

LED 디스플레이, 모터, 전기식 브레이크와 같은 전기전자 구성요소가 사용된 훈련 장비는 빛나간 신호 간섭을 야기할 수 있습니다.

훈련 장치가 훈련 장비와 호환이 되지 않으면, 전기적 잡음이 너무 심해서 무선 심장박동수 측정을 할 수 없습니다. 자세한 정보는 www.polar.com/support를 참조하십시오.

훈련 시 위험 최소화하기

훈련에는 어느 정도의 위험이 내포되어 있습니다. 정규 훈련 프로그램을 시작하기 전에, 다음 질문을 통해 본인의 건강 상태를 점검해보실 것을 권장합니다. 이 질문들 중 어느 하나에라도 예라고 답했다면, 훈련 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담해보시기를 권장합니다.

- 최근 5년 동안 신체 활동이 부족했습니까?
- 고혈압이거나 혈중 콜레스테롤이 높습니까?
- 혈압 약이나 심장 약을 복용하고 있습니까?
- 호흡 곤란을 일으킨 적이 있습니까?
- 질병의 증후가 있습니까?
- 중병이나 의학적 치료로부터 회복되고 있습니까?
- 심박조율기 또는 다른 이식형 전자 장치를 사용하고 있습니까?
- 흡연을 하십니까?
- 임신 중입니까?

훈련 강도, 심장 질환 치료약, 혈압, 심리 상태, 천식, 호흡 뿐 아니라 일부 에너지 드링크, 알코올, 니코틴도 심장박동수에 영향을 줄 수 있다는 점에 유의하십시오.

훈련 중 몸의 반응에 민감해지는 것이 중요합니다. **훈련할 때 예상치 못한 통증이나 과도한 피로감을 느끼면, 훈련을 중단하거나 지속하더라도 낮은 강도로 훈련할 것을 권장합니다.**

주의하세요! 심박조율기, 세동제거기 또는 기타 이식형 전자 장치를 사용하는 분도 Polar 제품을 사용하실 수 있습니다. Polar 제품으로 인해 심박조율기가 전기적 간섭을 받는 일은 이론적으로 불가능합니다. 실제로 간섭을 받은 경험이 있다는 보고도 없었습니다. 그렇다 하더라도 당사는 이용할 수 있는 장치가 다양하므로 당사 제품이 모든 심박조율기나 다른 이식형 장치(예: 세동제거기)에 적합하다는 공식 보증서를 발행할 수 없습니다. 의심이 들거나 Polar 제품을 사용 중에 이상한 느낌을 받았다면, 의사에게 상의하거나 이식형 전자 장치 제조사에 문의하셔서 안전성을 확인하시기 바랍니다.

피부에 닿는 물질에 알레르기 반응을 일으키거나 이 제품을 사용함으로써 인해 알레르기 반응이 나타난 것으로 의심되는 분은 기술 사양에 열거된 재료들을 확인해 보십시오. 심장박동수 센서에 대한 피부 반응을 피하려면, 셔츠 위에 착용하되 축축한 셔츠를 입고 그 위에 전극을 착용해서 작동에 차질이 없도록 하십시오.

① 습기와 강한 마찰이 합쳐지면 심장박동수 센서 표면의 색깔이 벗겨져 옷을 변색시킬 수 있습니다. 피부에 향수, 썬텐/자외선차단 로션을 사용하거나 곤충 기피제를 사용하는 경우 훈련 기기 또는 심장박동수 센서에 묻지 않도록 하십시오. 같이 착용할 때 훈련 기기(특히 옅은/밝은 색의 훈련 기기)에 색이 묻어날 수 있는 색상의 옷을 피하십시오.

기술 사양

A360

배터리 유형:	100 mAh Li-pol 충전식 배터리
작동 시간:	스마트 알림 기능을 끈 상태에서 연중무휴 활동 추적과 하루 1시간 훈련을 기준으로 최대 12일.
작동 온도:	-10 °C ~ +50 °C / 14 °F ~ 122 °F
충전 시간:	최대 2시간:
충전 온도	0 °C ~ +40 °C / 32 °F ~ 104 °F
피트니스 트래커 재료:	장치: 열가소성 폴리우레탄, 아크릴로니트릴, 부타디엔 스티렌, 유리 섬유, 폴리카보네이트, 스테인리스 스틸, 유리 손목 밴드: 실리콘, 스테인리스 스틸, 폴리우레탄 테레프탈레이트, 유리 섬유
시계 정확도:	25 °C / 77 °F 온도에서 ±0.5 초/일보다 더 정확함
심장박동수 측정 범위:	30-240 bpm
방수:	30 m
기억 용량:	언어 설정에 따라 심장박동수를 이용한 60시간 훈련

Bluetooth® Smart 무선 기술을 이용하세요.

다음과 같은 Polar 심장박동수 센서와 호환: Polar H6 및 H7.

POLAR FLOWSYNC 소프트웨어

FlowSync 소프트웨어를 사용하려면 인터넷이 연결된 Microsoft Windows 또는 Mac OS X 운영 체제가 설치된 컴퓨터와 비어 있는 USB 포트가 있어야 합니다.

FlowSync는 다음과 같은 운영 체제와 호환됩니다.

컴퓨터 운영 체제	32bit	64bit
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X

POLAR FLOW 모바일 애플리케이션 호환성

Polar 장치는 대부분의 최신 스마트폰과 함께 작동합니다. 이하에 최소 요건을 살펴보세요:

- iOS 모바일 장치 iPhone 5 및 이상
- Bluetooth 4.0 성능을 갖춘 안드로이드 모바일 장치 및 안드로이드 4.4 혹은 이상 (스마트폰 제조업체로부터 모든 사양을 확인하세요)

안드로이드 장치들이 우리 제품들, Bluetooth Low Energy (BLE)와 같은 서비스, 다른 표준 및 프로토콜에서 사용되는 기술을 어떻게 처리하는지는 매우 다양합니다. 이러한 이유로 호환 가능성은 스마트폰 제조업체에 따라 달라집니다. Polar는 모든 기능을 모든 종류의 장치에서 사용할 수 있음을 보증할 수 없습니다.

POLAR 제품의 방수 기능

시계 업계에서 방수 기능은 일반적으로 미터로 표시되며, 이는 해당 수심의 정적 수압을 의미합니다. Polar는 이와 동일한 표시 시스템을 사용합니다. Polar 제품의 방수 기능은 국제 표준 **ISO 22810** 또는 **IEC60529**에 따라 테스트됩니다. 방수 기능 표시가 있는 모든 Polar 장치는 수압을 견디도록 배송 전에 테스트됩니다.

Polar 제품은 방수 기능별로 네 가지 범주로 나뉩니다. 사용하는 Polar 제품의 방수 범주는 제품 뒷면을 확인하고 아래 차트와 비교하세요. 이 정의들이 반드시 다른 제조사의 제품에도 적용되는 것은 아니라는 점에 유의하세요.

모든 수중 활동을 할 때, 물속에서 움직여 생성된 동압은 정압보다 큼니다. 즉, 제품을 물속에서 움직이면 제품이 정지되어 있을 때보다 큰 압력을 받게 됩니다.

제품 뒷면 표시	튀는	목욕과 수	스노클을 착용한 스킨 다이빙	스쿠버 다이빙	방수 특징
----------	----	-------	-----------------	---------	-------

	물, 땀, 빗방울에	영	(에어 탱크 없음)	(에어 탱크 사용)	
방수 IPX7	확인	-	-	-	고압 세척기로 씻지 마세요. 튀는 물, 빗방울 등으로부터 보호함 참조 표준: IEC60529.
방수 IPX8	확인	확인	-	-	목욕과 수영을 위한 최소 조건. 참조 표준: IEC60529.
방수 기능 20/30/50미터 방수 수영에 적합함	확인	확인	-	-	목욕과 수영을 위한 최소 조건. 참조 표준: ISO22810.
100미터 방수	확인	확인	확인	-	물에서 자주 사용할 수 있으나 스쿠버 다이빙에서는 사용할 수 없습니다. 참조 표준: ISO22810.

제한부 국제 POLAR 보증

- 이 보증은 현행 준거 국법 또는 주법에 의거한 소비자의 법적 권리나 판매/구매 계약으로 인해 발생하는 판매자에 대한 소비자의 권리에 영향을 미치지 않습니다.
- 이 제한부 Polar 국제 보증은 미국이나 캐나다에서 이 제품을 구매한 소비자들을 위해 Polar Electro Inc가 발행한 것입니다. 이 제한부 Polar 국제 보증은 다른 국가에서 이 제품을 구매한 소비자들을 위해 Polar Electro Oy가 발행한 것입니다.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc는 이 장치의 최초 소비자/구매자에게 제품의 재료나 기술에 하자가 없음을 구매일로부터 2년 동안 보증합니다.
- 최초 구매 영수증이 구매 증거입니다!
- 본 보증 내역에는 배터리, 일상적인 마모, 오용, 남용, 사고 또는 예방조치 비준수로 인한 손상, 부적절한 유지관리, 상업적 용도로 사용, 깨지거나 부서지거나 굽힌 케이스/디스플레이, 암밴드, 고무줄 스트랩, Polar 장식물이 포함되지 않습니다.
- 또한 이 제품으로 인해서 발생하거나 이 제품과 관련이 있는 결과적이거나 특별한, 직접적이거나 간접적이거나 우발적인 손해, 손실, 비용 또는 지출도 포함되지 않습니다.
- 중고 제품은 현지 법에서 다르게 규정하지 않은 한 2년 보증 대상에 포함되지 않습니다.
- 보증 기간 동안에는 어느 국가에서 구매했든지에 상관없이 공인 Polar 서비스 센터에서 제품에 대한 수리나 교체 서비스를 받을 수 있습니다.

제품 관련 보증은 해당 제품이 처음 거래된 국가로 국한됩니다.



이 제품은 Directives 1999/5/EC 및 2011/65/EU를 준수합니다.

관련 적합성 선언(Declaration of Conformity)은 www.polar.com/en/regulatory_information에서 확인하실 수 있습니다.



바퀴달린 쓰레기통에 엑스자가 그려진 마크는 Polar 제품이 전자 장치이며 전자전기 장비 폐기물 (WEEE, 전자전기폐기물처리지침) 및 배터리 폐기물에 관한 유럽 의회와 유럽 이사회의 지침서 Directive 2012/19/EU의 범위에 포함된다는 것과 제품에 사용된 배터리와 축전지는 배터리 및 축전지와 배터리 및 축전지 폐기물에 관한 2006년 9월 6일의 유럽 의회와 유럽 이사회의 지침서 Directive 2006/66/EC의 범위에 포함된다는 표시입니다. 따라서 Polar 제품과 제품에 포함된 배터리/축전지를 EU 국가에서 폐기할 경우 분리 수거해야 합니다. 유럽 연합 이외의 국가에서 Polar 제품을 버릴 경우에는 지역 쓰레기 처리 규정을 준수하여 환경과 인간의 건강에 미치는 폐기물의 영향을 최소화하고, 가능하다면 전자 장치, 배터리 및 축전지를 분리 수거해서 폐기하시기 바랍니다.

A360에 특정된 인증 및 준수 정보를 보시려면, 한 줄 아이콘이 보일 때까지 버튼을 누르고 있다가 아이콘이 보이면 위로 스와이핑해서 정보 아이콘을 누르십시오.

제조사: Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, 전화: +358 8 5202 100, 팩스: +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy는 ISO 9001:2008 인증 회사입니다.

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. All rights reserved. Polar Electro Oy의 사전 서면 허가 없이는 어떤 형식으로나 어떤 수단으로든 이 사용 설명서의 어떤 부분도 사용하거나 복제할 수 없습니다.

이 사용 설명서 또는 이 제품 패키지에 사용된 이름과 로고는 Polar Electro Oy의 상표입니다. 이 사용 설명서 또는 이 제품의 패키지에 ®기호로 표시된 이름과 로고는 Polar Electro Oy의 등록 상표입니다. Windows는 Microsoft Corporation의 등록 상표이고 Mac OS는 Apple Inc의 등록 상표입니다. App Store는 Apple Inc의 서비스 마크입니다. Google Play는 Google Inc의 상표입니다. Bluetooth® 단어 마크와 로고는 Bluetooth SIG, Inc가 소유한 등록 상표이고 Polar Electro Oy는 라이선스를 취득하여 이 마크를 사용하고 있습니다.

면책 조항

- 이 사용 설명서는 참고용으로만 제공됩니다. 이 사용 설명서 내용 속 제품은 제조사의 지속적인 개발 프로그램을 이유로 사전 고지 없이 변경될 수 있습니다.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy는 이 사용 설명서와 관련하여 이 설명서 내용 속 제품들과 관련해서 어떠한 대표 역할이나 보증을 하지 않습니다.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy는 이 설명서 또는 이 설명서 내용 속 제품의 사용으로 인해서 발생하거나 그 사용과 관련이 있는 부수적이거나, 결과적이거나 특별한, 직접적이거나 간접적인 손해, 손실, 비용 또는 지출에 대하여 책임을 지지 않습니다.

2.0 EN 12/2015