

**POLAR®**

# POLAR A370



사용 설명서

# 목 차

목 차 .....	2
소개 .....	9
Polar A370 .....	9
USB 케이블 .....	10
Polar Flow 앱 .....	10
Polar FlowSync 소프트웨어 .....	10
Polar Flow 웹 서비스 .....	10
시작하기 .....	11
A370 설정 .....	11
컴퓨터 또는 호환 모바일 장치 중 설치 옵션을 하나 선택하세요. ....	11
옵션 A: 컴퓨터에서 설치 .....	11
옵션 B: 모바일 장치 또는 태블릿을 이용해서 polar flow 앱에서 설치 .....	12
언어 .....	13
손목 밴드 .....	14
메뉴 구조 .....	15
Activity(활동) .....	16
My day(내 하루) .....	16
Training(훈련) .....	16
즐거찾기 .....	16
My heart rate(내 심박수) .....	16
설정 .....	17

시계 화면 .....	17
페어링 .....	18
심박수 센서를 A370에 페어링하기 .....	18
<b>설정 .....</b>	<b>20</b>
설정 메뉴 .....	20
디스플레이 설정 .....	20
시간 설정 .....	21
A370 다시 시작하기 .....	21
A370 초기화 .....	21
펌웨어 업데이트 .....	22
컴퓨터 사용 .....	22
모바일 장치 또는 태블릿 사용 .....	22
Flight mode(비행 모드) .....	22
비행 모드 켜기 .....	23
비행 모드 끄기 .....	23
시간 보기 아이콘 .....	23
<b>훈련 .....</b>	<b>24</b>
A370 착용 방법 .....	24
훈련 세션 시작하기 .....	25
목표가 있는 훈련 세션 시작하기 .....	25
훈련 중 .....	26
훈련 뷰 .....	26
심장박동수를 이용한 훈련 .....	26

지속 시간 또는 칼로리에 기반한 훈련 목표를 이용한 훈련 .....	27
단계별 훈련 목표 사용 훈련 .....	28
훈련 세션 일시정지/중단하기 .....	28
훈련 요약 .....	29
훈련 후 .....	29
A370의 훈련 요약 .....	29
Polar Flow 앱 .....	30
Polar Flow 웹 서비스 .....	31
<b>기능 .....</b>	<b>32</b>
24/7 활동 추적 .....	32
활동 목표 .....	32
활동 데이터 .....	32
무활동 경보 .....	33
Flow 웹 서비스와 Flow 앱에 표시된 수면 정보 .....	33
Flow 앱과 Flow 웹 서비스에 있는 활동 데이터 .....	34
모바일의 GPS .....	34
스마트 알림(iOS) .....	34
스마트 알림 설정 .....	34
Polar Flow 모바일 앱 .....	34
Polar Flow 앱의 Do not disturb(방해 금지) 설정 .....	35
A370에서 방해 금지 설정 .....	35
휴대폰 설정 .....	36
사용 .....	36

알림 수신 거부 .....	36
스마트 알림 기능은 Bluetooth 연결을 통해서 동작합니다. ....	36
스마트 알림 (Android) .....	37
스마트 알림 설정 .....	37
스마트 알림 켜/끔 설정 .....	37
Polar Flow 앱의 Do not disturb(방해 금지) 설정 .....	38
A370에서 방해 금지 설정 .....	38
앱 차단 .....	38
휴대폰 설정 .....	39
사용법 .....	39
알림 수신 거부 .....	39
스마트 알림 기능은 Bluetooth 연결을 통해서 동작합니다. ....	39
심박수 센서 액세서리로 A370 사용 .....	39
Polar 스마트 코칭 기능 .....	40
활동 가이드 .....	40
A370 활동 안내 .....	41
활동 혜택 .....	41
지속적 심박수 .....	41
스마트 칼로리 .....	42
심장박동수 구역 .....	42
Polar Running Program .....	53
Polar 러닝 프로그램 생성 .....	54
러닝 목표 시작 .....	54

진척상황 추적 .....	54
주간 성과 .....	54
<b>Polar Sleep Plus™</b> .....	<b>55</b>
A370의 수면 데이터 .....	55
Polar Flow 앱 및 웹 서비스의 수면 데이터 .....	56
Polar 스포츠 프로파일 .....	56
Training Benefit(훈련 장점) .....	56
알람 .....	58
<b>Polar Flow 앱 및 웹 서비스</b> .....	<b>59</b>
Polar Flow 앱 .....	59
모바일 장치를 A370에 페어링하기 .....	59
Polar Flow 웹 서비스 .....	60
Feed(피드) .....	60
Explore(탐색) .....	60
Diary(일기) .....	60
Progress(진척상황) .....	60
Community(커뮤니티) .....	61
Programs(프로그램) .....	61
훈련 계획 세우기 .....	61
훈련 목표 생성하기 .....	61
빠른 목표 .....	62
Phased target(단계별 목표) .....	62
Favorites(즐거찾기) .....	62

A370에 목표 동기화 .....	62
즐거찾기 .....	63
훈련 목표를 즐거찾기에 추가하는 방법: .....	63
즐거찾기 편집 .....	63
즐거찾기 삭제 .....	63
Polar 스포츠 프로필 (Flow 웹 서비스) .....	64
스포츠 프로필 추가 .....	64
스포츠 프로필 편집 .....	64
동기화 중 .....	65
Flow 모바일 앱과 동기화 .....	65
FlowSync를 통해 Flow웹 서비스와 동기화하기 .....	65
<b>중요 정보 .....</b>	<b>67</b>
A370 관리하기 .....	67
보관 .....	68
서비스 .....	68
배터리 .....	68
A370 배터리 충전 .....	68
배터리 동작 시간 .....	70
배터리 부족 알림 .....	70
주의 사항 .....	71
간섭 .....	71
훈련 시 위험 최소화하기 .....	71
기술 사양 .....	72

A370 .....	72
Polar FlowSync 소프트웨어 .....	73
Polar Flow 모바일 애플리케이션 호환성 .....	74
Polar 제품의 방수 기능 .....	74
제한부 국제 Polar 보증 .....	75
면책 조항 .....	76



# 소개

A370의 새로운 고객이 되신 것을 축하합니다! Polar A370은 지속적인 손목 기반 심박수, 고급 Sleep Plus 수면 분석, Polar의 신뢰할 수 있는 훈련 기능을 갖춘 세련되고 스포티한 피트니스 트래커입니다. A370이나 Polar Flow 앱에서 일일 활동의 개요를 즉석에서 받아 보세요. A370이 Polar Flow 웹 서비스와 Flow 앱을 함께 이용하여 선택과 습관이 웰빙에 어떤 영향을 미치는지 이해하도록 도와드립니다.

이 사용 설명서는 새로운 A370을 처음 사용하는 데 도움을 드립니다. 동영상 교육과 최신 버전의 사용 설명서를 확인하시려면, [support.polar.com/en/A370](https://support.polar.com/en/A370)을 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 A370

Polar A370은 손목에서 연중 무휴 심박수를 모니터링하여 지속적으로 정보를 제공해 주는 세련되고 스포티한 피트니스 트래커입니다. 일일 걸음 수, 거리 및 소모된 칼로리를 추적하고 휴대전화의 스마트 알림과 계속 연결됩니다. 고급 Polar Sleep Plus 수면 분석은 수면 패턴을 추적하고 수면에 대한 피드백을 제공합니다. Polar A370은 심박수 구역, Polar Running Program 등 Polar의 신뢰할 수 있는 훈련 기능을 사용하여 보다 스마트하게 훈련할 수 있게 도와주고 휴대전화의 GPS를 사용하여 야외 운동 중에 속도와 거리를 추적합니다. 또한 Polar A370을 심박수 센서로 사용할 수 있고 심박수를 피트니스 앱이나 호환 가능한 Bluetooth 장치(Polar M460 등의 Polar 훈련 장치)에 연결할 수 있습니다. 다른 손목 밴드는 별도로 구매할 수 있습니다.

## USB 케이블

제품 세트에 표준 USB 케이블이 포함되어 있습니다. 이 케이블을 이용하여 FlowSync 소프트웨어를 통해 A370과 Flow 웹 서비스 사이에 데이터를 동기화하고 배터리를 충전할 수 있습니다.

## POLAR FLOW 앱

Flow 앱에서도 A370 사용을 시작할 수 있고 A370을 무선으로도 업데이트할 수 있습니다. 활동과 훈련 데이터를 한 눈에 볼 수 있습니다. Flow 앱이 활동과 훈련 데이터를 Polar Flow 웹 서비스에 무선으로 동기화시킵니다. Flow 앱은 App Store<sup>SM</sup> 또는 Google play<sup>TM</sup>에서 받으세요.

## POLAR FLOWSYNC 소프트웨어

Polar FlowSync는 컴퓨터에서 A370과 Polar Flow 서비스의 데이터를 동기화합니다. A370 사용을 시작하고 FlowSync 소프트웨어를 다운로드하고 설치하려면, [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)를 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 [flow.polar.com](http://flow.polar.com)에서 찾을 수 있습니다.

# 시작하기

## A370 설정

새로운 A370을 받게 되면 장치가 저장 모드에 있게 됩니다. 설치를 위해 컴퓨터에 연결하거나 충전을 위해 USB 충전기에 연결하면 활성화됩니다. A370을 사용하기 전에 배터리를 충전하는 것이 좋습니다. 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.

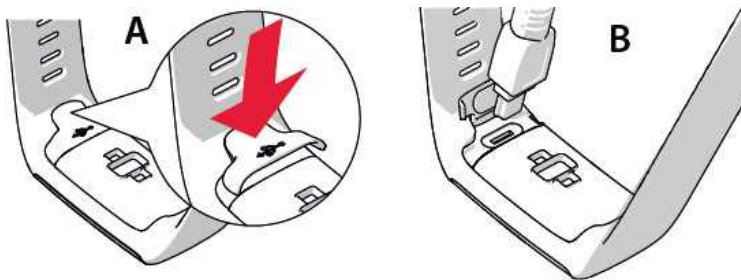
컴퓨터 또는 호환 모바일 장치 중 설치 옵션을 하나 선택하세요.

A370을 USB 케이블로 연결해 컴퓨터에서 설치하는 방법과 호환 모바일 장치에서 무선으로 설치하는 방법 중에서 선택할 수 있습니다. 두 가지 방법 모두 인터넷에 연결해야 합니다.

- USB 포트가 있는 컴퓨터를 사용할 수 없으면 모바일 설치가 편리하지만 시간이 오래 걸릴 수 있습니다.
- 유선 설치가 더 빠르고 A370 충전도 동시에 할 수 있지만, USB 케이블과 컴퓨터가 있어야 합니다.

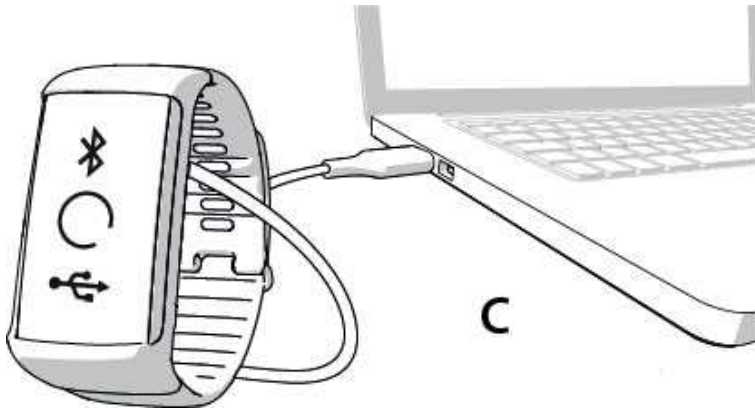
### 옵션 A: 컴퓨터에서 설치

1. [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)에 들어가서 A370을 설정하고 필요 시 [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.** A370의 USB 포트가 젖어 있다면, 연결하기 전에 완전히 건조시키세요.



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

트에 꽂습니다.



4. 그리고 나서 PolarFlow 웹 서비스에 가입하는 방법과 A370을 개인맞춤 설정하는 방법을 안내해 드립니다.

ⓘ 아주 정확한 개인맞춤형 활동 및 훈련 데이터를 얻으려면, 웹 서비스에 가입할 때 신체 정보를 정확히 설정하는 것이 중요합니다. 가입할 때, **언어**를 선택하고 A370을 위한 최신 펌웨어를 받을 수 있습니다.

USB 커버를 닫을 때 장치에 정확히 맞추어져 있는지 확인해야 합니다.

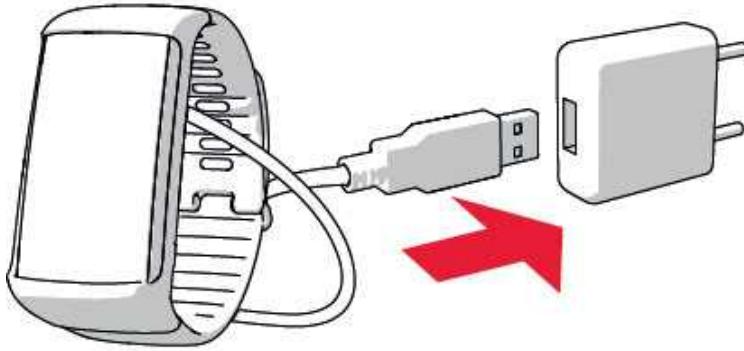
**설치가 완료되면, 외출 준비 완료입니다. 즐거운 시간 보내세요!**

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

Polar A370은 Bluetooth Smart를 통해 무선으로 Polar Flow 모바일 앱에 연결되므로, 모바일 장치에서 Bluetooth를 켜 놓으세요.

1. 모바일 설정 중에 A370에 충전량이 충분히 남아 있도록 하기 위해, USB 케이블을 전원이 공급되는 USB 포트 또는 USB 전원 어댑터에 꽂으세요. 반드시 "output 5Vdc"표시가 있고 최소 500mA를 제공하는 어댑터를 사용하세요. Bluetooth 및 USB 아이콘에서 원을 그리며 빙빙도는 애니메이션 서클이 디스플레이에 나타나기 시작합니다.

ⓘ **USB 포트에 물기가 있는 상태에서 장치를 충전하지 마십시오.** A370의 USB 포트가 젖어 있다면, 연결하기 전에 완전히 건조시키세요.



2. 모바일 장치에서 App Store<sup>SM</sup> 또는 Google Play<sup>TM</sup>로 가서 Polar Flow 앱을 검색하고 다운로드 받으세요.  
모바일 호환성을 [support.polar.com](http://support.polar.com)에서 확인하세요.
3. Flow 앱을 열면 앱이 가까이 있는 새로운 A370을 인식하고 페어링을 시작하라는 프롬프트를 보냅니다. 페어링 요청을 수락하고 A370의 Bluetooth 페어링 코드를 Flow 앱에 입력하세요.  
 ⓘ 연결이 가능할 수 있도록 A370에 전원이 연결되어 있는지 확인하세요.
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.
- ⓘ A370이 무선 설치를 하는 중에 최신 펌웨어 업데이트를 받을 수 있고 연결 상태에 따라 업데이트 완료에 최대 20분이 소요될 수 있음을 유의하세요. 설정에서 선택하신 내용에 따라 A370이 언어 패키지를 수신하며 이 과정에 약간의 시간이 소요됩니다.
5. 동기화가 완료되면 A370 디스플레이에서 시간 보기가 열립니다.

외출 준비가 완료되었습니다. 즐거운 시간 보내세요!

## 언어

A370을 **설정**할 때, 다음 언어들 중 이 장치에서 사용할 언어를 하나 선택할 수 있습니다.

- 한국어
- 스페인어
- 포르투갈어

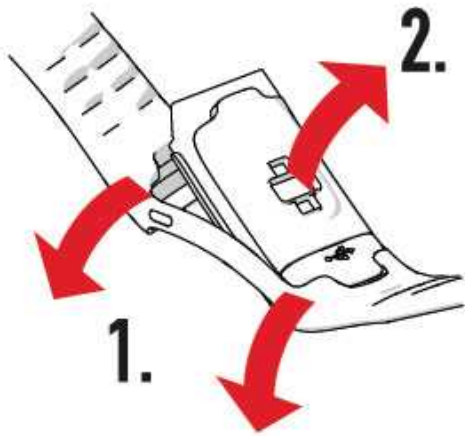
- 프랑스어
- 덴마크어
- 네덜란드어
- 스웨덴어
- 노르웨이어
- 독일어
- 이탈리아어
- 핀란드어
- 폴란드어
- 러시아어
- 중국어(간체)
- 일본어
- 인도네시아어
- 터키어
- 체코어
- 한국어

설정 후 **Flow** 앱이나 웹 서비스에서 언어를 변경할 수 있습니다.

## 손목 밴드

A370 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 돌리거나 옆면에 있는 버튼을 눌러서 디스플레이를 켤 수 있습니다.

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 일일 활동 목표의 진척상황을 보다 자세히 확인할 수 있고 걸음 수, 칼로리, 오늘 하루 중 현재까지 끝낸 훈련 세션 또는 **Flow** 웹 서비스에 생성한 훈련 세션 계획도 확인할 수 있습니다. 밤에 **A370**을 착용하면 전날 밤의 수면 정보를 볼 수 있습니다. 또한 지속적 **HR** 기능을 켜 놓으면 전날 밤에 가장 낮게 기록된 심박수와 하루 중 지금까지 가장 낮은 심박수 및 가장 높은 심박수를 볼 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 **A370**에서 더 쉽게 액세스할 수 있습니다. **Flow**로 가서, 본인의 이름과 **Sport profiles(스포츠 프로필)**을 클릭하세요. 거기에서 즐겨찾는 스포츠를 추가하거나 삭제한 후, 장치에 적용하려면 동기화하는 것을 잊지 마세요.

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

야외 훈련 세션의 위치 정보를 알고 싶으면 훈련 세션 중에 휴대전화를 가지고 있어야 합니다. 세션을 시작하기 전에 **GPS** 아이콘이 정지 상태가 될 때까지 기다리세요. 자세한 내용은 [여기](#)를 참조하세요.

## 즐거 찾기

**Favorites(즐거 찾기)**에서 **Flow** 웹 서비스에 즐겨찾기로 저장한 훈련 세션을 찾을 수 있습니다. **Flow**에 저장된 즐겨 찾기가 없다면, 이 항목이 **A370** 메뉴에 없는 것입니다.

자세한 정보는 [Favorites\(즐거 찾기\)](#)를 참조하세요.

## MY HEART RATE(내 심박수)

여기서 현재 심박수를 신속하게 확인할 수 있습니다.



## 설정

**Settings(설정)**에서 **Continuous HR mode(지속적 심박수 모드)**, **Flight mode(비행 모드)**, **Do not disturb mode(방해 금지 모드)** 및 **HR sensor mode(심박수 센서 모드)** 켜기와 끄기 사이를 전환하고 장치 전원을 끄고 Bluetooth 연결을 재설정하고 장치별 정보를 확인할 수 있습니다.

## 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



- 날짜와 움직이는 초침이 있는 크고 둥근 시계
- 여러 색상으로 제공: 큰 시계 화면의 미리 보기가 나타날 때까지 터치 디스플레이를 길게 탭합니다. 미리 보기를 탭하고 위 또는 아래로 살짝 밀어 사용할 가능한 색상을 확인한 후 선택한 색상을 탭합니다.



- 날짜가 있는 아날로그 시계



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



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

ⓘ 밤 시간대에 시간을 확인하기에 좋은 방법.

## 페어링

Bluetooth® 심박수 센서를 A370에 페어링해야 이 두 기능이 함께 작동합니다. 페어링하는 데 몇 초 밖에 안 걸리고, A370이 센서와 장치에서 보내는 신호만 받게 해야 하며, 페어링하면 두 장치가 하나로 연결되어 방해 받지 않고 훈련을 할 수 있습니다. 시합이나 레이스를 시작하기 전에, 다른 장치로부터 전파 방해를 받지 않도록 집에서 페어링을 해야 합니다.

Polar A370 피트니스 트래커는 Polar Bluetooth® 심박수 센서 H6, H7, H10 및 OH1과 호환됩니다.

### 심박수 센서를 A370에 페어링하기

ⓘ Polar Bluetooth® 심박수 센서를 사용 중이라면, A370이 손목에서 심박수를 측정하지 않습니다.

심박수 센서를 A370에 페어링하는 두 가지 방법이 있습니다.

1. 심박수 센서를 착용하고, A370에서 장치를 터치하라는 메시지가 표시될 때까지 시간 보기의 버튼을 길게 누르세요.
2. A370에서 심박수 센서를 터치하세요.
3. 페어링이 완료되면 **Pairing completed(페어링 완료)** 메시지가 표시됩니다.

또는

1. 심박수 센서를 착용하고, A370에서 **Training(훈련)**을 탭하세요.
2. A370에서 심박수 센서를 터치하세요.
3. 페어링이 완료되면 **Pairing completed(페어링 완료)** 메시지가 표시됩니다.

# 설정

## 설정 메뉴

주 메뉴에서 **Settings(설정)**에 액세스할 수 있습니다. 탭하여 기능이 **ON(켜짐)**이면 아이콘이 녹색으로 바뀝니다.



지속적 심박수. 심박수의 지속적 추적을 끄거나 켭니다.



비행 모드. 피트니스 트래커에서 모든 무선 연결을 차단합니다.



방해 금지 모드. 손목 움직임으로 켜지는 디스플레이를 비활성화하고 휴대전화의 스마트 알림을 차단합니다.



심박수 센서 모드. **A370**을 심박수 수신 장치가 있는 심박수 센서 액세서리로 사용합니다.



전원을 끕니다. 장치를 끕니다.



현재 **Bluetooth** 연결을 재설정합니다. **Bluetooth** 액세서리를 사용하려면 장치와 다시 페어링해야 합니다.




정보. 장치 ID, 펌웨어 버전 등을 확인하세요.

시간 보기로 돌아가려면 옆 버튼을 누르세요.

## 디스플레이 설정

**A370**을 어느 손에 착용할 것인지 **Polar Flow** 웹 서비스 또는 **Polar Flow** 모바일 앱에서 선택할 수 있습니다. 그 설정에 따라서 **A370** 디스플레이의 방향이 변경됩니다.

 *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. A370을 컴퓨터의 USB 포트에 꽂고 [flow.polar.com](http://flow.polar.com)로 들어가서 로그인하세요.
2. **제품 및 설정**으로 이동하세요.
3. A370을 선택하고, 잘 쓰는 손을 클릭하여 변경하세요.

A370의 디스플레이 방향이 다음 동기화에서 변경됩니다.

#### 모바일 앱에서 디스플레이 설정을 변경하는 방법

1. **장치**로 이동하세요.
2. A370을 어느 쪽 손의 손목에 착용하고 싶은지 선택하세요.


A370의 디스플레이 방향이 다음 동기화에서 변경됩니다.

## 시간 설정

Polar Flow 웹 서비스와 동기화하면 컴퓨터 시스템 시계의 현재 시간과 시간 형식이 A370으로 전송됩니다. 시간을 변경하려면, 컴퓨터에서 먼저 시간대를 변경한 다음에 A370을 동기화해야 합니다.

모바일 장치에서 시간 또는 시간대를 변경하고 Polar Flow 앱을 Polar Flow 웹 서비스 및 A370과 동기화하면 A370에서 시간도 변경됩니다. 시간을 변경하려면 모바일 장치에 인터넷이 연결되어 있어야 합니다.

## A370 다시 시작하기

**Settings(설정)** 메뉴에서 A370을 다시 시작할 수 있습니다. 장치를 끄려면 전원 아이콘  을 터치하세요. 다시 시작하려면 옆 버튼을 누르세요.


## A370 초기화

A370 사용에 문제가 생기면 초기화하세요. 초기화하면 A370에 저장된 모든 정보가 지워지기 때문에 개인의 요구에 맞게 다시 설정해야 합니다.

다음과 같은 방법으로 컴퓨터를 이용해 FlowSync에서 A370을 초기화하세요.

1. A370을 제품과 함께 제공된 USB 케이블을 이용해 컴퓨터에 연결하세요.
2. FlowSync에서 설정을 여세요.
3. **Factory Reset(초기화)** 버튼을 클릭하세요.

다음과 같은 방법으로 팔찌에서도 A370을 초기화할 수 있습니다.

1. 주 메뉴에서 **Settings(설정)**로 이동하세요.
2. 장치를 끄려면 전원 아이콘  을 탭하세요.
3. 텍스트 꺼짐 메시지가 표시되면, 5초간 버튼을 다시 누르세요.

이제 휴대전화나 컴퓨터를 통해 **A370** 설정을 다시 해야 합니다. 초기화하기 전에 에서 사용했던 **Polar** 계정을 그대로 사용하는 것을 잊지 마세요.

## 펌웨어 업데이트 컴퓨터 사용

**A370** 펌웨어를 사용자가 직접 최신 상태로 업데이트할 수 있습니다. 새로운 펌웨어 버전이 나오면, **A370**을 컴퓨터에 연결했을 때 **FlowSync**가 새 버전 소식을 알려줍니다. 펌웨어 업데이트는 **FlowSync**를 통해 다운로드됩니다.

펌웨어 업데이트는 **A370**의 기능을 향상하기 위해 실행됩니다. 이러한 업데이트에는 기존 기능의 개선, 완전히 새로운 기능 또는 버그 수정이 포함될 수 있습니다.

### 펌웨어 업데이트 방법

1. USB 케이블을 이용해 컴퓨터에 **A370**을 연결하세요.
2. **FlowSync**가 데이터를 동기화합니다.
3. 동기화가 끝나면, 펌웨어를 업데이트하라는 메시지가 나타납니다.
4. **Yes(예)**를 선택하세요. 새 펌웨어가 설치되고(설치에 다소 시간이 소요될 수 있음), **A370**이 다시 시작됩니다.

**i** 펌웨어 업데이트로 인한 데이터 손실은 발생하지 않습니다. 업데이트를 시작하기 전에, **A370**에 있는 데이터가 **Flow** 웹 서비스에 동기화됩니다.

### 모바일 장치 또는 태블릿 사용

**A370** 훈련 및 활동 데이터를 동기화하는 **Polar Flow** 모바일 앱을 이용하고 있다면 모바일 장치에서도 펌웨어를 업데이트할 수 있습니다. 이 앱이 사용할 수 있는 업데이트가 있는지 알려주고 업데이트 방법을 안내합니다. 업데이트 작동 과정에 차질이 없도록 하기 위해 업데이트를 시작하기 전에 전원에 **A370**을 연결할 것을 권장합니다.

**i** 무선 펌웨어 업데이트는 연결 상태에 따라서 최대 20분이 걸릴 수 있습니다.


## FLIGHT MODE(비행 모드)

비행 모드에서는 **A370**과의 모든 무선 통신이 차단됩니다. 장치 자체는 이용할 수 있지만 데이터를 **Polar Flow** 모바일 앱과 동기화하거나 무선 액세스리에서 이용할 수는 없습니다.

## 비행 모드 켜기

1. 주 메뉴에서 **Settings(설정)**로 이동하세요.







2. 비행기 아이콘 을 탭하면 **FLIGHT MODE ON(비행기 모드 켜짐)**이 표시되고 아이콘이 녹색으로 바뀝니다. 비행기 아이콘이 시간 보기에 나타납니다.

## 비행 모드 끄기

1. 주 메뉴에서 **Settings(설정)**로 이동하세요.
2. 아이콘을 탭하면 비행기 모드 꺼짐이 표시됩니다.

## 시간 보기 아이콘

시간 보기에서 다음 아이콘이 시간과 날짜 옆에 표시될 수 있습니다.

-  **비행 모드**가 켜져 있습니다. 사용자의 휴대전화와 액세서리의 모든 무선 연결이 끊어집니다.
-  방해 금지 모드가 켜져 있습니다. 손목 움직임으로 디스플레이가 켜지지 않고 스마트 알람을 받지 않습니다.
-  진동 알람이 설정됩니다. **Flow** 앱에서 알람을 설정할 수 있습니다.
-  페어링된 휴대전화가 연결 해제되었으며 스마트 알람이 켜졌습니다. 다시 연결하려면 옆 버튼을 길게 누르세요.

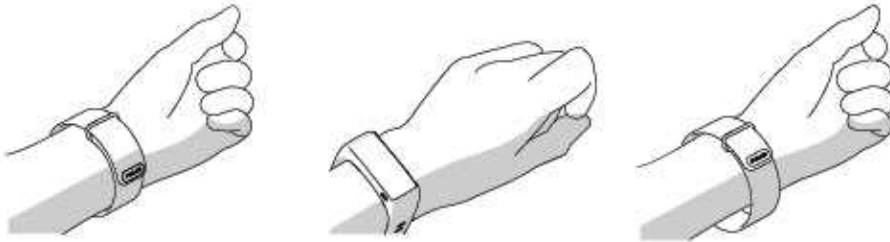
# 훈련

## A370 착용 방법

A370은 일상적으로 착용하고 운동하는 동안 손목에서 심박수를 지속적으로 측정합니다. 정확한 심박수 측정값을 얻으려면 다음 요령에 따라 손목에 편안하게 착용하는 방법을 알아보세요.

일상적으로 착용할 때 손목 위, 손목 뼈 뒤에 손목 밴드를 고정하세요. 피트니스 트래커를 손목 뼈 위에 착용하지 마십시오. 움직일 때 뒷면의 센서가 피부에 접촉되어 제 위치에 고정되어 있는 한 밴드를 약간 느슨하게 착용할 수 있습니다.

훈련 세션을 시작할 때에는 운동할 때 센서가 움직이지 않도록 밴드를 약간 조여주세요. 손목 밴드가 불편할 정도로 조여져 있어서는 안 됩니다. 보다 편안한 착용감을 위해 훈련 후에는 손목 밴드를 풀어줍니다.



손목에 문신이 있다면 정확한 측정에 방해가 될 수 있으므로 그 손목에는 센서를 위치시키지 마세요.

손과 피부가 쉽게 차가워지는 편이라면 피부를 따뜻하게 해주는 것도 좋은 생각입니다. 세션 시작 전에 혈액 순환을 잘 시키세요!




스포츠 활동 중에는 센서를 손목에 계속 접촉하게 하는 것이 어렵거나 센서 가까이 근육이나 힘줄에서 압력을 받거나 움직일 수 있으므로 심박수를 정확히 측정하기 위해 가슴 스트랩이 있는 Polar H10 심박수 센서를 사용할 것을 권장합니다.

장치에서 바로 심박수 구역을 추적하고 Flow 웹 서비스에서 계획한 훈련 세션에 대한 안내를 받으세요.

운동 중 신체 반응에 대한 여러 가지 주관적인 단서(운동 자각도, 호흡률, 신체 감각)가 있지만, 심박수 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 보기에서 사전 훈련 모드에 들어가려면 디스플레이를 위아래로 스와이핑하고 <b>Training(훈련)</b>을 탭하세요. 심박수가 발견되면 심장 아이콘이 심박수 디스플레이로 바뀌고, 모바일의 위치를 사용하는 경우에는 위치가 발견되면 <b>GPS</b> 아이콘의 원이 정지 상태가 됩니다.</p>
	<p>위아래로 스와이핑해서 사용하고 싶은 스포츠 프로필을 선택하세요.</p>
	<p>세션을 시작하려면 선택한 스포츠 아이콘을 탭하세요.</p>

훈련 중 A370으로 할 수 있는 기능에 관한 자세한 정보는 [훈련 중 기능](#)을 참조하세요.

훈련 세션을 일시정지하려면, 버튼을 누르세요. **Paused(일시정지됨)**가 표시되고 A370이 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 A370에 동기화할 수 있습니다. A370이 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. 전구 아이콘이 나타날 때까지 훈련 모드 중에 터치스크린을 길게 탭하여 디스플레이가 꺼지지 않게 설정할 수 있습니다. 이 기능을 끄려면 전구 꺼짐 아이콘이 나타날 때까지 터치스크린을 다시 길게 탭하면 됩니다.

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 칼로리양.</p>
	<p>세션의 현재 속도 또는 페이스. 여기서 보려는 스포츠 프로파일을 정의하려면 <b>Flow</b>에서 스포츠 프로파일을 수정하세요.</p> <p>지금까지 세션 중 움직인 거리.</p>

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

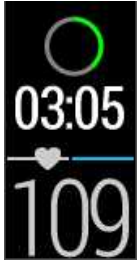


## 지속 시간 또는 칼로리에 기반한 훈련 목표를 이용한 훈련

지속 시간 또는 칼로리에 기반한 훈련 목표를 Flow 웹 서비스에 생성하고 그 목표를 A370에 동기화하면, 다음과 같은 보기가 표시됩니다.


 <p>또는</p> 	<p>칼로리에 기반한 목표를 생성하면, 목표 달성까지 남은 칼로리 연소량과 현재 심장박동수가 표시됩니다.</p> <p>시간에 기반한 목표를 생성하면, 목표 달성까지 남은 훈련 시간과 현재 심장박동수가 표시됩니다.</p> <p>심장박동수 숫자의 색깔이 현재 있는 심장박동수 영역에 표시됩니다.</p>
	<p>훈련 세션의 현재까지 지속 시간.</p> <p>시각</p>
	<p>훈련 중 현재까지 연소한 칼로리량.</p> <p>세션을 수행했던, 수직 막대로 표시된 심장박동수 영역 현재 있는 영역이 하이라이트로 표시됩니다.</p>


## 단계별 훈련 목표 사용 훈련

단계별 목표를 Flow 웹 서비스에서 생성하고 각 단계의 심박수 강도를 정의하고 그 목표를 A370에 동기화하고 나면, 다음과 같은 보기가 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. <b>Paused(일시정지됨)</b> 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 A370에서 훈련 세션 요약을 받아보실 수 있습니다. Flow 앱 또는 Flow 웹 서비스에 서 보다 자세하고 그림을 곁들인 분석을 받으십시오.

### A370의 훈련 요약

A370에서는 오늘 하루의 훈련 요약만 볼 수 있습니다. **My day(내 하루)**로 이동해서 보고 싶은 훈련 세션을 선택하십시오.

<p>Start time</p> <p><b>8:18</b></p> <p>Duration</p> <p><b>0:31</b> <small>18</small></p>	<p><b>Start time(시작 시간)</b></p> <p>세션이 시작된 시간</p> <p><b>Duration(기간)</b></p> <p>세션의 기간입니다.</p>
<p>Average heart rate</p> <p><b>120</b></p> <p>Maximum heart rate</p> <p><b>172</b></p>	<p><b>Average heart rate(평균 심장박동수)</b></p> <p>세션 중 평균 심박수.</p> <p><b>최대 심박수</b></p> <p>세션 중 최대 심장박동수입니다.</p>

	<p><b>Training Benefit(훈련 장점)</b></p> <p>세션의 주요 효과/피드백 Training Benefit(훈련 장점)를 받으려면, 심장박동수 측정 을 끈 상태에서 스포츠 영역에서 10분 이상 훈련을 했어야 합니다.</p>
	<p><b>Heart rate zones(심박수 구역)</b></p> <p>각 심박수 구역에서 소요된 훈련 시간의 백분율.</p>
	<p><b>Calories(칼로리)</b></p> <p>세션 중 소모한 칼로리입니다.</p> <p><b>지방 연소 %</b></p> <p>세션 중 지방 연소 칼로리의 백분율.</p>
	<p>세션의 평균 및 최대 속도 또는 페이스.</p>
	<p>세션 중 움직인 거리.</p>

## POLAR FLOW 앱

A370을 Flow 앱과 동기화하려면 시간 보기에서 버튼을 길게 누르세요. 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](#) 부분을 참조하세요.

# 기능

## 24/7 활동 추적

A370은 손목 동작을 기록하는 내장형 3D 가속도계로 활동을 추적합니다. 신체 정보와 함께 동작의 빈도, 강도, 규칙성을 분석하여 정기적인 훈련뿐만 아니라 일상생활의 활동량도 알 수 있습니다. 더 정확한 활동 추적을 원한다면 자주 쓰지 않은 손에 A370을 착용할 것을 권장합니다.

### 활동 목표

Flow에 Polar 계정을 등록하면 개인 활동 목표가 주어집니다. 활동 목표는 매일 목표 달성에 길잡이가 되어 줍니다. A370과 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 근로자라면 평일 기준 약 4시간의 저강도 활동으로 목표 활동량에 도달할 것으로 예상합니다. 근무 시간 중에 많이 서서 걸어야 하는 사람들은 활동 강도가 더 높을 것으로 예상됩니다.

### 활동 데이터

A370은 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.
- **Calories(칼로리)**: 훈련, 활동, BMR(Basal metabolic rate, 기초 대사율 - 생명 유지에 필요한 최소 대사 활성)을 통해 연소한 칼로리를 표시합니다.

**i** 귀하의 훈련 세션 정보는 일일 활동 데이터에 포함되지 않습니다. 즉, 걸음 수, 거리, 활동 시간 및 칼로리뿐만 아니라 일일 활동 목표(피트니스 트래커의 **My day(나의 하루)** 아래 표시되고 Polar Flow 모바일 앱 및 웹 서비스의 **Activity(활동)** 아래 표시됨) 달성을 위한 전반적인 진척상황은 기록된 훈련 세션 외에도 하루 동안 수행한 기타 모든 활동을 나타냅니다.



## 무활동 경보

신체 활동이 건강 유지에 매우 중요한 요소라는 것은 널리 알려진 사실입니다. 활발한 신체 활동도 중요하지만 장시간 앉아 있는 것을 피하는 것도 중요합니다. 훈련하거나 충분한 일일 활동을 하더라도 장시간 앉아 있으면 건강에 해롭습니다. 하루 중 너무 오래 활동하지 않으면 A370이 이를 감지하고 경보를 보내서 자리에서 일어나도록 도와주므로 건강에 미치는 부정적 영향을 피할 수 있습니다.

55분 동안 움직이지 않고 가만히 있으면 무활동 경보가 울립니다. **It's time to move(움직여야 할 시간)**이라는 메시지가 표시되면서 작은 진동이 울립니다. 그렇다면 자리에서 일어나 활동할 방법을 찾으세요. 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

연중 무휴 활동 측정 기능이 있는 Polar 장치는 사용자가 잠드는 때, 잠자고 있을 때, 깨어날 때를 손목 움직임으로 자동으로 감지합니다. 이는 야간에 손의 움직임을 관찰하여 수면 시간 동안의 모든 방해 요소를 추적하고 실제로 몇 시간 수면했는지를 알려줍니다. 수면 감지는 디지털 3D 가속 센서를 사용하여 자주 쓰지 않은 손의 움직임을 기록하는 것을 기반으로 합니다.

수면을 추적하면 수면 패턴에 대한 통찰력을 얻을 수 있고 개선 또는 변경해야 할 부분을 파악할 수 있습니다. 매일 밤 평균을 비교하고 자신의 패턴을 평가하면 하루 중 수면에 영향을 줄 수 있는 것을 파악하는 데 도움이 됩니다. Polar Flow 계정의 주간 요약은 수면-기상 패턴이 얼마나 규칙적인지 평가하는 데 도움이 됩니다.

### Polar Sleep Plus™ 측정 항목 - 수면 추적의 핵심 요소

- 수면 시간 - 잠든 시점과 잠에서 깬 시점 사이의 총 시간을 말합니다. Polar 장치는 몸의 움직임을 관찰하고 잠든 시점과 잠에서 깬 시점을 감지할 수 있습니다. 또한 전체 수면 시간 동안의 수면 방해도 감지합니다.
- 실제 수면 - 잠든 시점과 깬 시점 사이에 실제로 잠에 소요한 시간을 말합니다. 보다 구체적으로 말하면 수면 시간에서 방해 시간을 뺀 것입니다. 실제로 잠을 잔 시간만 실제 수면에 포함됩니다. 실제 수면은 백분율[%]과 지속시간[시:분]으로 나타낼 수 있습니다.
- 방해 - 평소 야간 수면 중에 실제로 잠에서 깨면 길고 짧은 방해가 많다는 것을 알 수 있습니다. 사용자가 이러한 방해를 기억하는지 여부는 그 지속시간에 따라 다릅니다. 짧은 방해는 일반적으로 기억하지 못합니다. 긴 방해는, 예를 들어, 물을 마시기 위해 깬 사실은 기억할 수 있습니다.
- 수면 지속성 - 수면 지속성은 수면이 얼마나 지속되었는지를 설명합니다. 수면의 지속성은 1~5의 척도로 평가되며, 여기서 5는 매우 지속적인 수면을 말합니다. 값이 낮을수록 수면이 더 단편적

인 것입니다. 숙면을 취한 날의 수면은 방해 없는 긴 수면으로 구성되며 잤은 간격으로 발생하는 방해는 포함되지 않습니다.

• 자가 평가 - 객관적인 수면 지표를 보여주는 것 외에, Flow 서비스는 매일 수면을 스스로 평가하도록 고무합니다. 지난 밤에 얼마나 잘 잤는지를 5단계(매우 잘 자지 못했음 - 잘 자지 못했음 - 보통 - 잘 잤음 - 매우 잘 잤음)로 평가할 수 있습니다. 이 질문에 답하면 수면 지속 시간과 수면이 질에 대한 보다 긴 버전의 텍스트 피드백을 얻을 수 있습니다.


## FLOW 앱과 FLOW 웹 서비스에 있는 활동 데이터

Flow 앱을 사용하면 이동 중에도 활동 데이터를 추적하고 분석할 수 있고 A370에 있는 데이터를 Flow 웹 서비스와 무선으로 동기화할 수 있습니다. Flow 웹 서비스가 활동 정보를 조목조목 설명해 줍니다.

## 모바일의 GPS

모바일 장치의 GPS를 사용하여 A370에서 야외 훈련 세션의 경로, 속도 및 거리를 추적할 수 있습니다. Polar Flow 모바일 앱이 사용자의 모바일에 설치되고 A370과 페어링되고 사용자의 휴대전화 위치 사용 권한이 부여되어야 합니다.

**Training(훈련)**에서 야외 훈련 세션을 시작할 때 위치가 고정되어 있으면 정지된 원이 있는 GPS 아이콘이 표시되고 훈련 세션 추적을 시작할 수 있습니다.

 훈련 세션 중에 휴대 장치를 가지고 있어야 합니다.


## 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. A370에서 심박수 훈련을 이용할 때 휴대폰에 Polar Flow 앱이 실행되고 있으면 전화에 대해서만 알림을 받을 수 있습니다.

- A370에 최신 버전의 펌웨어와 Polar Flow 앱이 설치되어 있어야 합니다.
- 스마트 알림 기능을 이용하려면, iOS용 Polar Flow 모바일 앱이 있어야 하고 그 앱에 A370을 페어링해야 합니다.
- 스마트 알림 기능이 켜져 있으면 Bluetooth가 계속 켜져 있게 되므로 Polar 장치와 휴대전화의 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. 둘 이상의 Polar 장치가 있는 경우 **장치** 및 **A370** 페이지로 이동하세요.
3. **스마트 알림** 아래에서 **끔끔(미리보기 없음)** 또는 **꿈**을 선택하세요.
4. A370을 모바일 앱과 동기화하려면 **A370** 버튼을 길게 누르세요.
5. **Smart notifications on(스마트 알림 켜)** 또는 **Smart notifications off(스마트 알림 끄)** 메시지가 A370 디스플레이에 표시됩니다.

 Polar Flow 모바일 앱에서 알림 설정을 변경한 후 반드시 **A370**을 모바일 앱과 동기화하세요.

### POLAR FLOW 앱의 DO NOT DISTURB(방해 금지) 설정

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

하루 몇 시간 동안 알림 경보를 받지 않으려면, Polar Flow 모바일 앱에서 **Do not disturb(방해 금지)**를 **on(켄)**으로 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. 둘 이상의 Polar 장치가 있는 경우 **장치** 및 **A370** 페이지로 이동하세요.
3. **방해 금지**를 켜 또는 끄로 전환하고 방해 금지의 시작 시간과 종료 시간을 설정합니다.
4. A370을 모바일 앱과 동기화하려면 **A370**의 버튼을 길게 누르세요.

### A370에서 방해 금지 설정

다음과 같은 방법으로 **A370**에서 바로 알림 경보를 비활성화할 수 있습니다.

1. **Settings(설정)**로 이동하세요.

2. Do not disturb(방해 금지) 아이콘을 탭하세요.



**Do not disturb is on(방해 금지가 켜져 있습니다)**이라는 메시지가 디스플레이에 표시됩니다. Do not disturb(방해 금지) 기능이 켜져 있으면 초승달 모양의 아이콘이 시간 뷰에 표시됩니다.



알림 경보를 활성화하려면, 위 절차를 반복하세요.

## 휴대폰 설정

휴대폰 알림 설정에서 **A370**으로 어떤 알림을 받을 것인지 결정합니다. iOS 휴대전화에서 알림 설정을 편집하는 방법:

1. **Settings(설정) > Notifications(알림)**로 이동하여 앱을 선택하세요.
2. **Notifications(알림)**이 켜져 있고 알림 스타일이 **Banners(배너)** 또는 **Alerts(경보)**인지 확인하세요.

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

## 사용

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 거부로 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 BLUETOOTH 연결을 통해서 동작합니다.

Bluetooth 연결과 스마트 알림 기능은 A370과 휴대전화가 서로 가시거리에 있고 5m/16ft 범위에 있을 때 동작합니다. A370이 가시 거리를 벗어난 시간이 2시간 미만이면 A370이 가시 거리 안으로 다시 돌아왔을 때 휴대폰이 15분 내로 연결을 자동 복구합니다.

A370이 2시간 이상 가시 거리를 벗어난 경우에는 A370의 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 A370에서 심박수 훈련을 이용하면 알림을 받을 수 없다는 점에 유의하세요.

- 휴대폰에 Android 5.0 이상의 버전이 탑재되어 있어야 합니다.
- 스마트 알림 기능을 이용하려면 Android용 Polar Flow 모바일 앱을 설치해야 하고 그 앱에 A370을 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. A370의 옆 버튼을 누른 상태에서 A370을 모바일 앱과 동기화하세요.
3. 둘 이상의 Polar 장치가 있는 경우  > 장치 및 A370 페이지로 이동하세요.
4. 스마트 알림 아래에서 켜 또는 켜(미리보기 없음) 또는 끄를 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)을 탭하세요. 그리고 나서 Polar Flow를 선택하고 OK(확인)를 탭하세요.
5. A370을 모바일 앱과 동기화하려면 A370 버튼을 길게 누르세요.
6. Smart notifications on(스마트 알림 켜) 또는 Smart notifications off(스마트 알림 끄) 메시지가 A370 디스플레이에 표시됩니다.


**i** Polar Flow 모바일 앱에서 알림 설정을 변경한 후 반드시 A370을 모바일 앱과 동기화하세요.

## POLAR FLOW 앱의 DO NOT DISTURB(방해 금지) 설정

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

하루 몇 시간 동안 알림 경보를 받지 않으려면, Polar Flow 모바일 앱에서 **Do not disturb(방해 금지)**를 on(켄)으로 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. 둘 이상의 Polar 장치가 있는 경우  > 장치 및 A370 페이지로 이동하세요.
3. 방해 금지를 켜 또는 끄로 전환하고 방해 금지의 시작 시간과 종료 시간을 설정합니다. 스마트 알림 설정이 켜이면 방해 금지 설정이 보입니다.
4. A370을 모바일 앱과 동기화하려면 A370의 버튼을 길게 누르세요.

## A370에서 방해 금지 설정

다음과 같은 방법으로 A370에서 바로 알림 경보를 비활성화할 수 있습니다.

1. **Settings(설정)**로 이동하세요.


2. Do not disturb(방해 금지) 아이콘을 탭하세요. 

**Do not disturb is on(방해 금지가 켜져 있습니다)**이라는 메시지가 디스플레이에 표시됩니다. Do not disturb(방해 금지) 기능이 켜져 있으면 초승달 모양의 아이콘이 시간 뷰에 표시됩니다.



알림 경보를 활성화하려면, 위 절차를 반복하세요.

## 앱 차단

Polar Flow 앱에서 특정 앱의 알림을 차단할 수 있습니다. 앱에서 A370으로 보내는 첫 번째 알림을 받자마자, 해당 앱이  > Devices(장치) > Block apps(앱 차단)에 나타납니다. 그럴 때 원하면 그 앱을 차단할 수 있습니다.

## 휴대폰 설정

휴대폰의 알림을 A370에서 받을 수 있으려면, 먼저 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 PolarFlow 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 BLUETOOTH 연결을 통해서 동작합니다.

Bluetooth 연결과 스마트 알림 기능은 A370과 휴대폰이 서로 가시거리에 있고 5m/16ft 범위에 있을 때 동작합니다. A370이 가시 거리를 벗어난 시간이 2시간 미만이면 A370이 가시 거리 안으로 다시 돌아왔을 때 휴대폰이 15분 내로 연결을 자동 복구합니다.

A370이 2시간 이상 가시 거리를 벗어난 경우에는 A370의 버튼을 누르고 있어야 연결이 복구됩니다.


## 심박수 센서 액세스러리로 A370 사용

심박수 센서 프로파일을 수신할 수 있는 싸이클링 컴퓨터, Polar Beat 등의 스포츠 앱, 기타 손목 착용 장치 등의 다른 Bluetooth 장치와 함께 심박수 센서로서 A370을 사용할 수 있습니다. 이를 사용하려면 먼저 다른 Bluetooth 액세스러리처럼 수신 장치를 A370과 페어링해야 합니다. 해당 수신 장치의 사용 설명서에서 페어링 지침을 참조하세요.


심박수 센서 모드를 켜려면:

1. 주 메뉴에서 **Settings(설정)**로 이동하세요.



2. 을 탭하고 심박수 센서 모드를 켜기 위한 확인 요청을 수락합니다.

심박수 센서 모드를 끄려면 뒤로 버튼을 누르고 선택사항을 확인하세요.

 이 방법으로 A370이 Flow 다이어리에 훈련 세션을 기록하지는 않습니다. 심박수 수신 장치가 Flow와 호환되는 경우에만 다이어리에 기록할 수 있습니다.

## POLAR 스마트 코칭 기능


일일 피트니스 수준을 평가하거나 개별 훈련 계획을 세우거나 적합한 강도로 운동하거나 즉각적인 피드백을 받을 때 Polar 스마트 코칭 기능은 사용자의 요구에 맞춰 훈련을 최대한 즐기고 최대한 동기부여를 받을 수 있도록 설계된 독특하고 사용하기 쉬운 기능을 제공합니다.

A370에는 다음과 같은 Polar 스마트 코칭 기능들이 포함됩니다.

- [Activity Guide](#)(활동 안내)
- [Activity Benefit](#)(활동 혜택)
- [Continuous Heart Rate](#)(지속적 심박수)
- [Heart Rate Based Training](#)(심박수 기반 훈련)
- [Running Program](#)
- [Sleep Plus](#)
- [Smart Calories](#)(스마트 칼로리)
- [Sport Profiles](#)(스포츠 프로파일)
- [Training Benefit](#)

### 활동 가이드

활동 안내 기능은 하루 동안 얼마나 활동적이었는지를 보여주고, 하루 동안 신체 활동 권장 수준 도달에 필요한 활동량을 알려줍니다. Polar Flow 모바일 앱, Polar Flow 웹 서비스, A370에서 사용자가 일일 활동 목표를 얼마나 달성하고 있는지 확인할 수 있습니다.

 귀하의 훈련 세션 정보는 일일 활동 데이터에 포함되지 않습니다. 즉, 걸음 수, 거리, 활동 시간 및 칼로리뿐만 아니라 일일 활동 목표(피트니스 트래커의 **My day**(나의 하루) 아래 표시되고 Polar Flow 모바일 앱 및 웹 서비스의 **Activity**(활동) 아래 표시됨) 달성을 위한 전반적인 진척상황은 기록된 훈련 세션 외에도 하루 동안 수행한 기타 모든 활동을 나타냅니다.



## A370 활동 안내

A370 시계 화면 일부에서는 일일 활동 목표의 진척상황을 표시합니다.

내 하루 메뉴 항목에서 활동 카드는 하루 동안의 사용자 활동을 더욱 자세하게 보여줍니다. 여기에서 사용자의 일일 활동 목표 달성 정도를 퍼센트로 확인할 수 있습니다. 또한, 일일 활동 목표 달성 정도를 활동 막대로도 표시합니다.

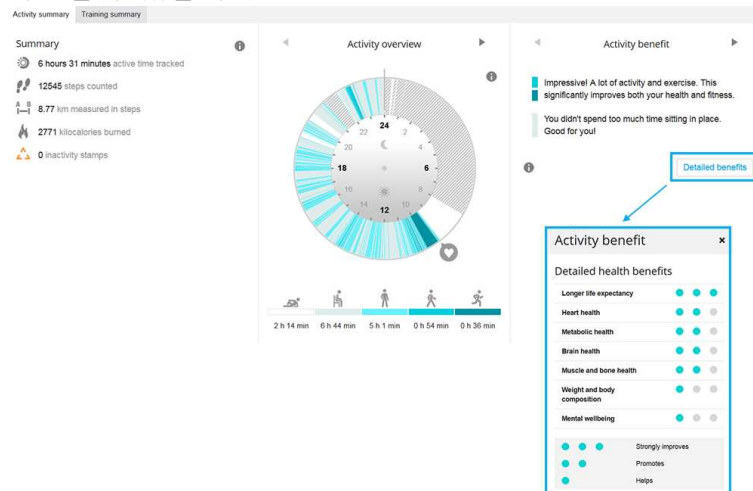
막대를 탭하면 그날 하루의 목표를 달성하는 방법을 보여주는 예가 표시됩니다. '서있기'는 낮은 강도, '걷기'는 중간 강도, '달리기'는 높은 강도의 활동을 의미합니다. '50분 걷기' 또는 '20분 달리기'와 같은 실용적인 안내로, 사용자는 목표 달성 방법을 선택할 수 있습니다. 낮은, 중간, 높은 강도의 더 많은 예를 Polar Flow 웹 서비스와 Polar Flow에서 찾아볼 수 있습니다.

자세한 정보는 [24/7 활동 추적](#) 부분을 확인하세요.

## 활동 혜택

Activity Benefit는 사용자에게 주어지는 적극적인 건강 효과에 대한 피드백을 제공하며, 또한 장시간 앉아 있는 것이 건강에 어떤 안 좋은 영향을 주는지 알려줍니다. 이 피드백은 신체적 활동 및 좌행위의 건강 효과에 대한 국제 지침과 연구를 기반으로 제시됩니다. 핵심 아이디어는 사용자가 보다 활동적일수록 얻는 효과가 더욱 크다는 것입니다!

Flow 앱 및 Flow 웹 서비스는 일상 활동의 Activity Benefit를 보여줍니다. Activity Benefit를 일간, 주간, 월간 기준으로 확인할 수 있습니다. 또한, Flow 웹 서비스에서 건강 효과에 대한 자세한 정보도 확인할 수 있습니다.




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

## 지속적 심박수

지속적 심박수 기능은 24시간 내내 심박수를 측정합니다. 이제 사이클링처럼 손목 움직임이 거의 없는 신체 활동도 추적할 수 있기 때문에 일일 칼로리 소비량과 전반적인 활동을 보다 정확하게 측정할 수 있습니다.



지속적 심박수 기능은 A370에서 자동으로 켜져 있습니다.  아이콘을 탭하여 **Settings(설정)**에서 A370의 지속적 심박수 기능 켜기와 끄기 사이를 전환할 수 있습니다. Polar의 지속적 심박수 기능은 지능적이고 적응력 있고 최적화된 방식으로 심박수를 측정합니다. 하지만 Polar 장치에 지속적 심박수 기능을 켜 놓으면 배터리가 빨리 소모됩니다.

**My day(내 하루)**에서 하루 중 가장 높은 심박수와 가장 낮은 심박수 측정 수치를 추적할 수 있으며 전날 밤의 가장 낮은 심박수 측정 수치를 확인할 수 있습니다. 웹이나 모바일 앱에서 **Polar Flow**의 측정 수치를 더 자세히 그리고 더 오랜 기간 동안 추적할 수 있습니다.

Polar의 지속적 심박수 추적은 몇 분마다 시작되거나 손목 움직임을 기반으로 시작됩니다.

시간 기반 측정은 몇 분마다 심박수를 확인하고, 확인 중에 심박수가 상승하면 지속적 심박수 기능이 심박수를 추적하기 시작합니다. 지속적 심박수 추적은 손목 움직임을 기반으로 시작할 수도 있습니다. 예를 들어, 걷는 페이스가 최소 1분 동안 충분히 빠른 경우에 가능합니다.

활동 수준이 충분히 낮아지면 지속적인 심박수 추적이 자동으로 중지됩니다. 사용자가 오랫동안 앉아 있다는 것을 Polar 장치가 감지하면 하루 중 가장 낮은 심박수 측정 수치를 찾기 위해 지속적 심박수 추적이 시작됩니다.


## 스마트 칼로리

시중에 판매되는 가장 정확한 칼로리 카운터는 연소된 칼로리량을 계산하는데 지속적 심박수 추적을 사용하면 더 정확해집니다. 다음 요소를 토대로 에너지 소비량을 계산합니다.


- 몸무게, 키, 나이, 성별
- 개별 최대 심박수(HR<sub>최대</sub>)
- 훈련 중 및 지속적 심박수 추적 중 심박수
- 훈련 세션 이외의 시간과 심장박동수를 사용하지 않는 훈련을 할 때 활동 측정
- 개별 최대 산소 섭취량(VO<sub>2</sub><sub>최대</sub>)  
VO<sub>2</sub><sub>최대</sub>는 유산소 능력에 대한 정보를 제공합니다. Polar 피트니스 테스트를 이용해서 VO<sub>2</sub><sub>최대</sub> 추정값을 알아낼 수 있습니다. Polar H7 및 H10 심박수 센서에서만 이용할 수 있습니다.

## 심장박동수 구역


Polar 심장박동수 구역을 도입하여 심장박동수에 기반을 둔 훈련의 효과성이 새로운 차원으로 도약했습니다. 최대 심장박동수 비율에 기반을 뒀서 훈련을 다섯 가지 심장박동수 구역으로 나누었습니다. 심장박동수 구역을 사용하면 훈련 강도를 쉽게 선택하고 관찰할 수 있습니다.

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
MAXIMUM(최대) 	90-100%	171-190 bpm	5분 미만	해당 : 훈련과 근육이 매우 강한 최대한의 한계에 도달하는 최대 한계에 가까운 활동.  강 : 훈련과 근육이 매우 치열

목표 영역	HR의 강도 %최대 HR <sub>최대</sub> = 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
				김.  권장 대상: 경험이 매우 풍부하고 단련된 운동선수. 짧은 기간 격만 가능. 짧은 시한을 위한 최종 준비 단계


<p>목표 영역</p>	<p>HR의 강도 %최대  HR<sub>최대</sub> = 최대 심장 박동수 (220-나이).</p>	<p>예: 30세이고 최대 심장박동수가 190 bpm(220-30)인 이용자의 심장박동수 영역(분당 박동수)</p>	<p>사례 기간</p>	<p>훈련 효과</p>
				<p>에서 주로 사용.</p>
<p>HARD(힘든 수준)</p> 	<p>80-90%</p>	<p>152-172 bpm</p>	<p>2-10분</p>	<p>혜택: 고속 지구력을 유지할 수 있는 능력 증진.  리스크: 근육 피로와 열병이 발생할 수 있음.</p>

목표 영역	HR의 강도 %최대 HR <sub>최대</sub> = 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 기간이 다양한 훈련을 해야 하는 경험이 풍부한 운동 선수 시즈전 경기 기간


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
				에너지 중요해진다.
MODERATE(중간 수준)  	70-80%	133-152 bpm	10-40분	혜택: 전반적인 훈련 페이스를 향상시키고, 중간 강도의 활동을 더 쉽게 할 수 있게 해

목표 영역	HR의 강도 %최대  HR <sub>최대</sub> = 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>느낌: 안정되고, 통제된, 빠른 호흡.</p> <p>권장대상: 시합을 위해 훈련을 하거</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
				나 훈련성과를 증진시키고 싶은 운동선수.
LIGHT(가벼운 수준) 	60-70%	114-133 bpm	40-80분	혜택: 전반적인 기본 체력 개선, 회복력 향상, 신진대사 증진

목표 영역	HR의 강도 %최대 HR <sub>최대</sub> = 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
				느낌: 편안하고 쉬움, 근육 및 심장혈관이 잘 느는 느낌이 좋음. 권장대상: 기본훈련기간중에 장기간의

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
				훈련 세션을 원하거나, 경기 시즌 중에 회복을 원하거나 모든 사람.
<p>VERY LIGHT(아주 가벼운 수준)</p> 	50-60%	104-114 bpm	20-40분	혜택: 워밍업 과정이나 운동에 도움이

목표 영역	HR의 강도 %최대 HR <sub>최대</sub> = 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>되고 회복을 띠었다.</p> <p>느낌: 매우 쉬움, 부담이 거의 없음.</p> <p>권장 대상: 훈련 세션 기간 내 회복 과정 리</p>

목표 영역	HR의 강도 %최대  HR <sub>최대</sub> = 최대 심장 박동수 (220-나이).	예: 30세이고 최대 심장박동수가 190 bpm(220-30)인 이용자의 심장박동수 영역(분당 박동수)	사례 기간	훈련 효과
				이용을 원하시는 사람.

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

심장박동수 구역 2의 훈련은 모든 훈련 프로그램에서 필수적인 지구력 훈련을 위한 것입니다. 이 구역의 훈련 세션은 쉬운 유산소 운동입니다. 이 저강도 구역에서 장기간 훈련하면 에너지 소모 효과가 향상됩니다. 발전하려면 꾸준히 노력해야 합니다.

심장박동수 구역 3의 훈련은 유산소 능력을 향상합니다. 훈련 강도가 스포츠 구역 1과 2보다 더 높지만, 여전히 유산소 운동이 대부분입니다. 예를 들어, 스포츠 구역 3의 훈련은 시간을 두고 회복 운동을 하는 것으로 구성할 수 있습니다. 이 구역에서의 훈련은 심장과 골격근의 혈액 순환 효율성 개선에 특히 효과적입니다.

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

실험실에서 측정된 HRmax 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 구역을 목표로 삼는 것이 좋지만, 심장박동수를 항상 같은 수준으로 유지해야 하는 것은 아닙니다. 훈련 강도에 따라서 심장박동수가 점진적으로 조정됩니다. 예를 들어, 심장박동수 목표 구역 1에서 3으로 넘어갈 때 순환계와 심장박동수는 3-5분 후에 조정됩니다.

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

## POLAR RUNNING PROGRAM

Polar Running Program은 사용자의 체력 수준에 근거한 프로그램으로서 훈련의 적절함을 유지하고 과도한 훈련을 방지하도록 설계되었습니다. 사용자가 발전함에 따라 적응하는 지능형으로 훈련

의 노력을 언제 낮추고 높이면 좋을지 알려줍니다. 각 프로그램은 이벤트에 맞춰 설정되며 개인 특성, 훈련 배경 및 준비 시간을 고려합니다. [flow.polar.com](https://flow.polar.com)의 Polar Flow 웹 서비스에서 해당 프로그램을 무료로 사용할 수 있습니다.

5K, 10K, 하프 마라톤 및 마라톤 이벤트에 이 프로그램을 사용할 수 있습니다. 각 프로그램은 3단계로 구성됩니다. (베이스 빌딩, 빌드업, 테이퍼링)이 단계들은 사용자 성과의 점진적인 발전을 위해 설계되었으며 경기 당일 준비를 마치게 합니다. 러닝 훈련 세션은 5가지 유형으로 분류됩니다. (쉬운 조깅, 중거리 러닝, 장거리 러닝, 템포 러닝, 인터벌) 모든 세션은 최적의 결과를 낼 수 있도록 준비운동, 운동, 정리운동 단계를 포함합니다. 사용자의 발전을 위해 스트레칭, 코어, 모빌리티 운동을 추가 선택할 수 있습니다. 각 훈련 주는 2개에서 5개의 러닝 활동으로 구성되며, 총 러닝 훈련 세션 기간은 사용자의 체력에 따라 주당 1시간에서 7시간까지 다양합니다. 프로그램의 최소 기간은 9주이고, 최대 기간은 20개월입니다.

[In-depth guide](#)(심층 안내서)에서 Polar Running Program을 자세히 알아보세요. 또는 [러닝 프로그램 시작](#) 방법을 읽으세요.

### POLAR 러닝 프로그램 생성

1. [flow.polar.com](https://flow.polar.com)에서 Flow 웹 서비스에 로그인하세요.
2. 탭에서 **Programs(프로그램)**을 선택하세요.
3. 이벤트를 선택하고, 이름을 입력하고, 이벤트 날짜 및 프로그램 시작 시점을 정하세요.
4. 신체 활동 수준 질문에 답하세요.\*
5. 프로그램에서 지원 운동 포함 여부를 선택하세요.
6. 신체 활동 준비 상태에 대한 설문지를 읽고 답하세요.
7. 사용자의 프로그램을 평가하고, 필요하면 설정을 변경하세요.
8. 마친 후에는 **Start program(프로그램 시작)**을 선택하세요.

\*4주의 훈련 이력이 있다면, 이 내용은 자동 입력됩니다.

### 러닝 목표 시작

A370을 Flow와 동기화한 후 A370에서 **Training(훈련)**을 탭하면 현재 날의 달리기 목표가 자동으로 제안됩니다. 목표를 시작하려면 그 제안을 수락합니다.

### 진척상황 추적

USB 케이블 또는 Flow 앱을 사용하여 사용자 장치의 훈련 결과를 Flow 웹 서비스와 동기화하세요. **Programs(프로그램)** 탭에서 진척상황을 추적하세요. 현재 프로그램의 개요와 진척상황을 확인할 수 있습니다.

### 주간 성과

달리기 이벤트를 위해 Polar 달리기 프로그램으로 훈련 중이라면, A370은 훈련 프로그램에 근거하여 사용자의 성과를 보상합니다.

매주 프로그램을 얼마나 잘하고 있는지 평가한 결과를 바탕으로, 사용자에게 A370에 성과 달성에 따른 별을 수여합니다. 새로운 일주일이 시작되면 성과에 대한 보상을 받습니다. 일주일의 시작일은 사용자가 Polar 계정의 일반 설정에서 선택한 요일에 따라 월요일, 토요일, 일요일이 될 수 있습니다.

별의 개수는 사용자가 달성한 목표의 수준에 따라 달라집니다. 다른 심장박동수 구역에서 보낸 훈련 시간은 각 심장박동수 구역별 훈련 목표의 계획된 시간과 비교됩니다. 별 개수에 필요한 사항의 정보 또는 해당 주제 별을 획득하지 못한 이유를 아래에서 확인하세요.

- 별 1개: 평균적으로, 각 심장박동수 구역에서 목표를 75% 달성한 경우
- 별 2개: 평균적으로, 각 심장박동수 구역에서 목표를 90% 달성한 경우
- 별 3개: 평균적으로, 각 심장박동수 구역에서 목표를 100% 달성한 경우
- 별 없음: 중간 수준 구역(1-3)에서 과잉 훈련 (200% 이상)
- 별 없음: 고강도 훈련 구역(4-5)에서 과잉 훈련 (150% 이상)

**i** 훈련 목표를 사용하여 훈련 세션을 시작해야 한다는 점을 명심하세요. 그래야만 훈련 세션 결과를 목표와 비교할 수 있습니다.

## POLAR SLEEP PLUS™

A370을 밤에 착용하고 취침하면 수면을 추적합니다. 장치는 사용자가 잠들 때와 일어날 때를 감지하고 Polar Flow 앱 및 웹 서비스에서 더욱 심층적인 분석을 위한 데이터를 수집합니다. A370은 야간에 손의 움직임을 관찰하여 전체 수면 범위에 걸쳐 모든 방해 요소를 추적하고 실제로 몇 시간 수면했는지를 알려줍니다.

### A370의 수면 데이터

**My day(내 하루)** 수면 카드에서 수면 데이터를 확인할 수 있습니다. 자세한 정보를 보려면 탭합니다.



- **Sleep time(수면 시간)**은 잠든 시점과 잠에서 깬 시점 사이의 총 시간을 말합니다.
- **Actual sleep(실제 수면)**은 잠든 시점과 깬 시점 사이에 실제로 잠에 소요한 시간을 말합니다. 보다 구체적으로 말하면 수면 시간에서 방해 시간을 뺀 것입니다. 실제로 잠을 잔 시간만 실제 수면에 포함됩니다.
- **Sleep continuity(수면 지속성)**는 수면 시간이 얼마나 지속되었는지를 평가합니다.
- 잠든 시점과 깬 시점.
- **Feedback(피드백)**은 수면 데이터, 원하는 수면 시간, 수면 평가 방법을 바탕으로 합니다.
- 스마일 아이콘으로 표시되는 수면 평가.

## Polar Flow 앱 및 웹 서비스의 수면 데이터

A370을 동기화한 후 Flow 앱과 웹 서비스에 수면 데이터가 표시됩니다. Flow 앱 및 웹 서비스는 수면 데이터를 하룻밤 및 일주일 보기로 표시합니다. Flow 웹 서비스에서는 [Diary\(다이어리\)](#) 아래의 [Sleep\(수면\)](#)에서 수면을 볼 수 있습니다. 또는 [Progress\(진척상황\)](#) 탭 아래의 [Activity reports\(활동보고서\)](#)에 수면 데이터를 포함시킬 수 있습니다.

Polar Flow 앱 및 웹 서비스에서, [Your preferred sleep time\(원하는 수면 시간\)](#)을 설정하여 매일 밤 목표 수면 시간을 정의할 수 있습니다. 수면을 평가할 수도 있습니다. 수면 데이터, 원하는 수면 시간, 수면 평가를 바탕으로 수면 상태에 대한 피드백을 받게 됩니다.

수면 패턴을 추적하여 일상 생활의 변화가 수면에 영향을 미치는지, 그리고 휴식, 일일 활동, 훈련들이 서로 균형이 잘 이루고 있는지 확인할 수 있습니다.

## POLAR 스포츠 프로필

A370에 일곱 가지 기본 스포츠 프로파일을 생성했습니다. Flow 웹 서비스에서 새 스포츠 프로파일을 추가하고 이것을 A370에 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 이룬 진척상황을 확인할 수 있습니다. 이 작업을 [Flow web service\(Flow 웹 서비스\)](#)에서 할 수 있습니다.

## 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 구역에서 소모한 칼로리양과 훈련 시간이 기록됩니다.

다양한 훈련 혜택 옵션에 대한 설명이 아래 표에 나와 있습니다.


피드백	혜택
최대 훈련+	힘든 세션이었습니다! 스프린트 속도 및 근육의 신경계를 향상시켜 신체가 더 효율적으로 되었습니다. 이 세션은 피로 저항력도 높였습니다.
최대 훈련	힘든 세션이었습니다! 스프린트 속도 및 근육의 신경계를 향상시켜 신체가 더 효율적으로 되었습니다.
최대 및 속도 훈련	훌륭한 세션이었습니다! 속도와 효율성을 향상했습니다. 이 세션은 또한 유산소 건강 및 고강도 운동을 더 오래 동안 유지할 수 있는 능력을 크게 향상했습니다.
속도 및 최대 훈련	훌륭한 세션이었습니다! 유산소 건강 및 고강도 운동을 더



피드백	혜택
	오래 동안 유지할 수 있는 능력을 크게 향상했습니다. 이 세션은 또한 속도 및 효율성을 발전시켰습니다.
속도 훈련+	긴 세션 내내 대단한 페이스입니다! 유산소 건강, 속도 및 고강도 운동을 더 오래 유지할 수 있는 능력을 향상했습니다. 이 세션은 피로 저항력도 높였습니다.
속도 훈련	대단한 페이스입니다! 유산소 건강, 속도 및 고강도 운동을 더 오래 유지할 수 있는 능력을 향상했습니다.
속도 및 지속 상태 훈련	좋은 페이스입니다! 고강도 운동을 더 오랫동안 유지할 수 있는 능력을 높였습니다. 이 세션은 또한 유산소 건강 및 근육의 지구력을 개발했습니다.
지속 상태 및 속도 훈련	좋은 페이스입니다! 유산소 건강 및 근육의 지구력을 향상했습니다. 이 세션은 고강도 운동도 더 오래 유지할 수 있는 능력을 향상했습니다.
상태 지속 훈련 +	훌륭합니다! 이 세션은 또한 근육의 지구력 및 유산소 건강을 향상했습니다. 피로 저항력도 높였습니다.
상태 지속 훈련	훌륭합니다! 근육의 지구력 및 유산소 건강을 향상했습니다.
상태 지속 및 기본 훈련, 장기	훌륭합니다! 이 세션은 또한 근육의 지구력 및 유산소 건강을 향상했습니다. 또한, 기본 지구력을 향상하고 운동 중에 지방을 연소하는 신체의 능력을 향상했습니다.
상태 지속 및 기본 훈련	훌륭합니다! 근육의 지구력 및 유산소 건강을 향상했습니다. 이 세션은 또한 기본 지구력 및 운동 중에 지방을 연소하는 신체의 능력을 개발했습니다.
기본 및 상태 지속 훈련, 장기	좋습니다! 이 세션은 기본 지구력을 향상하고 운동 중에 지방을 연소하는 신체의 능력을 향상했습니다. 또한 근육의 지구력 및 유산소 건강을 향상했습니다.
기본 및 상태 지속 훈련	좋습니다! 기본 지구력을 향상하고 운동 중 지방을 연소하는 신체 능력을 향상했습니다. 이 세션은 또한 근육의 지구력 및 유산소 건강을 향상했습니다.
기본 훈련, 장기	좋습니다! 길고 낮은 강도 세션은 기본 지구력을 향상하고 운동 중에 지방을 연소하는 신체의 능력을 향상했습니다.
기본 훈련	잘했습니다! 낮은 강도 세션은 기본 지구력을 향상하고 운동 중에 지방을 연소하는 신체의 능력을 향상했습니다.
회복 훈련	회복에 매우 좋은 세션이었습니다. 이런 가벼운 운동을 하면 몸이 훈련에 적응할 수 있습니다.

## 알람

A370의 알람은 조용하게 진동으로 알려줍니다. PolarFlow 모바일 앱에서만 알람을 설정할 수 있습니다.

 알람이 켜짐으로 설정되면 시계 아이콘이 시간 보기에 표시됩니다.

손가락으로 보기를 위로 당겨 **내 하루**에서 알람 시간을 확인할 수 있습니다.

# POLAR FLOW 앱 및 웹 서비스

## POLAR FLOW 앱

Polar Flow 앱에서 활동 및 훈련 데이터를 해석한 비주얼을 즉석에서 원하는 시간에 언제든지 오프라인으로 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 A370을 무선으로도 설정할 수 있습니다. [A370 설정](#)을 참조하세요.

Flow 앱을 시작하려면, App Store 또는 Google Play에서 앱을 받아 모바일 장치에 다운로드하세요. Polar Flow 앱 사용에 관한 자세한 정보와 지원은 [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app)을 확인하세요. 새로운 모바일 장치(스마트폰, 태블릿)를 사용하기 전에, A370과 페어링해야 합니다.

### 모바일 장치를 A370에 페어링하기

모바일 장치를 페어링하기 전에

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

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

모바일 장치 페어링 방법:

1. 모바일 장치에서, Flow 앱을 열고 [A370을 설정](#)할 때 생성한 Polar 계정으로 로그인하세요.
2. [Connect product\(제품 연결\)](#) 보기가 모바일 장치에 나타날 때까지 기다리세요 ([Waiting for A370\(A370을 기다리는 중\)](#) 메시지가 표시됨).
3. A370에서 버튼을 길게 누르세요.
4. [Pair: touch device with A370\(페어링: A370에서 장치를 터치하세요\)](#)이라는 메시지가 표시됩니다. A370에서 모바일 장치를 터치하세요.
5. [Pairing\(페어링\)](#)이 표시됩니다.
6. [Confirm on other dev. xxxxx\(다른 장치 xxxxx에서 확인하세요.\)](#) 메시지가 A370에 표시됩니다. A370의 핀 코드를 모바일 장치에 입력하세요. 페어링이 시작됩니다.
7. 페어링이 완료되면 [Pairing completed\(페어링 완료됨\)](#) 메시지가 표시됩니다.

Flow 앱에서 훈련 데이터를 보려면, 세션 후 A370을 앱에 동기화해야 합니다. A370을 Flow 앱에 동기화할 때, 활동과 훈련 데이터도 인터넷 연결을 통해 자동으로 Flow 웹 서비스에 동기화됩니다. Flow 앱은 A370의 훈련 데이터를 웹 서비스에 동기화할 수 있는 가장 간편한 방법입니다. 동기화에 관한 정보는 [동기화](#) 부분을 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 프로파일을 추가하고 맞춤 설정을 해서 본인의 훈련 요구에 가장 적합하게 A370을 맞춤 설정하세요. Flow 커뮤니티에 있는 친구들과 훈련 하이라이트도 공유할 수 있습니다.

Flow 웹 서비스를 시작하려면 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)에서 [A370을 설정하세요](#). 사이트에서 A370과 웹 서비스의 데이터 동기화를 위한 FlowSync 소프트웨어를 다운로드하고 설치한 후 웹 서비스용 사용자 계정을 생성하라는 안내를 받습니다. 즉석 분석과 웹 서비스로의 쉬운 데이터 동기화를 위한 모바일용 Flow 앱도 받으십시오.

### FEED(피드)

**Feed(피드)**에서 사용자와 친구들이 최근 무슨 훈련을 하고 있는지 확인할 수 있습니다. 최신 훈련 세션과 활동 요약 보고서를 확인하고, 최고의 성과를 공유하고, 의견을 나누고 친구들의 활동에 "좋아요"를 누르세요.

### EXPLORE(탐색)

**Explore(탐색)**에서 지도를 살펴보고 다른 사용자들이 공유한 훈련 세션을 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 스포츠 모두 선택할 수 있습니다. 드롭다운 목록에서 보고할 기간과 스포츠를 선택하고, 보고 그래프에서 보고 싶은 데이터를 선택하기 위해 바퀴 아이콘을 누르십시오.

Flow 웹 서비스 사용에 관한 자세한 정보와 지원은 [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow)를 참조하세요.

## COMMUNITY(커뮤니티)

**Flow Groups(Flow 그룹), Clubs(클럽), Events(이벤트)**에서 같은 이벤트를 위해 훈련하거나 같은 헬스클럽에서 훈련하는 동료 운동 참가자를 찾을 수 있습니다. 또한, 함께 훈련하고 싶은 사람들을 위해 자체 그룹을 생성할 수 있습니다. 사용자의 운동과 훈련 도움 정보를 공유하고 다른 회원의 훈련 결과에 의견을 제공하며 **Polar** 커뮤니티의 일원이 될 수 있습니다. **Flow** 클럽에서 수업 시간표를 확인하고 참가할 수 있습니다. 함께 운동하는 친구들을 찾고 **SNS** 훈련 커뮤니티에서 동기를 부여하세요!

동영상을 보려면 다음 링크를 클릭하세요.

[Polar Flow 이벤트](#)

## PROGRAMS(프로그램)

Polar Running Program은 Polar 심박수 구역에 기반을 둔 사용자 목표에 맞춰 설정되고, 개인 특성과 훈련 배경을 고려합니다. 이 프로그램은 사용자의 발전에 기반을 둔 적응하는 지능형입니다. Polar Running Program은 5K, 10K, 하프 마라톤, 마라톤 이벤트에 사용할 수 있습니다. 프로그램에 따라 주당 2~5개의 러닝 훈련으로 구성됩니다. 매우 간단합니다!

Flow 웹 서비스 사용에 관한 자세한 정보와 지원은 [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow)를 참조하세요.

### 훈련 계획 세우기

상세한 훈련 목표를 생성하고 그 목표를 Flowsync 또는 Flow 앱을 통해 A370에 동기화시켜서 Flow 웹 서비스에서 훈련 계획을 세우세요. A370이 훈련 중 목표를 달성할 수 있도록 안내해 드립니다. A370은 Flow 웹 서비스에서 계획한 훈련 세션의 **심박수 구역**을 이용한다는 점에 유의하세요. EnergyPointer 기능은 이용할 수 없습니다.

- **Quick Target(빠른 목표)**: 훈련을 위한 기간 또는 칼로리 목표를 선택하세요. 예를 들어, 500kcal 연소 또는 30분 달리기를 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(즐거찾기)**: 목표를 생성하고, 그 목표를 다시 수행하고 싶을 때마다 쉽게 액세스할 수 있도록 **Favorites(즐거찾기)**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(목표 이름)** (최대 45자릿수), **Date(날짜)** 및 **Time(시간)**, 추가할 **Notes(메모)**(선택 항목)를 입력하세요.
3. 기간이나 칼로리를 적으세요. 값은 하나만 입력할 수 있습니다.
4. 목표를 **Favorites(즐거찾기)**에 추가하려면 즐겨찾기 아이콘 ☆을 클릭하세요.
5. 목표를 **Diary(일기)**에 추가하려면 **Save(저장)**을 클릭하세요.


## Phased target(단계별 목표)

1. **Phased(단계별)**을 선택하세요.
2. **Sport(스포츠)**를 선택하고, **Target name(목표 이름)** (최대 45자릿수), **Date(날짜)** 및 **Time(시간)**, 추가할 **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(즐거찾기)**에 추가하려면 즐겨찾기 아이콘 ☆을 클릭하세요.
6. 목표를 **Diary(일기)**에 추가하려면 **Save(저장)**을 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.

## A370에 목표 동기화

**Flow 앱** 또는 **FlowSync**를 통해 **Flow 웹** 서비스로부터 **A370**에 훈련 목표를 반드시 동기화하세요. 동기화하지 않으면, 목표를 Flow 웹 서비스의 **Diary(일기)** 또는 **Favorites(즐거찾기)** 목록에서만 볼 수 있습니다.

훈련 목표를 A370에 동기화한 후, 훈련 목표들이 **Favorites(즐거찾기)**에 즐겨찾기로 나열됩니다.

훈련 목표 세션 시작에 관한 정보는 [훈련 세션 시작](#) 부분을 확인하세요.

## 즐거찾기

Flow 웹 서비스의 **Favorites(즐거찾기)**에서 자주 찾는 훈련 목표를 저장하고 관리할 수 있습니다. **A370**은 한 번에 최대 **20**개의 즐거찾기 항목을 저장할 수 있습니다. Flow 웹 서비스에 저장된 즐거찾기 항목이 **20**개를 넘으면 즐거찾기 목록의 처음 **20**개 항목이 동기화를 통해 **A370**으로 옮겨집니다. 그 즐거찾기 항목들을 **A370**의 **Favorites(즐거찾기)** 메뉴에서 찾을 수 있습니다.

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

### 훈련 목표를 즐거찾기에 추가하는 방법:

1. [훈련 목표를 생성하세요.](#)
2. 페이지 오른쪽 아래에 있는 즐거찾기 ☆ 아이콘을 클릭하세요.
3. 목표가 즐거찾기에 추가됩니다.

또는

1. **Diary(일기)**에서 기존의 목표를 여세요.
2. 페이지 우측 하단 모서리에 있는 즐거찾기 아이콘을 ☆ 클릭하세요.
3. 목표가 즐거찾기에 추가됩니다.

### 즐거찾기 편집

1. 오른쪽 위 이름 옆에 있는 즐거찾기 ☆ 아이콘을 클릭하세요. 모든 즐거찾기 훈련 목표가 표시됩니다.
2. 편집하고 싶은 즐거찾기 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. 오른쪽 위 이름 옆에 있는 즐거찾기 ☆ 아이콘을 클릭하세요. 즐거찾기에 추가한 모든 훈련 목표가 표시됩니다.
2. 훈련 목표를 즐거찾기 목록에서 지우려면 훈련 목표의 오른쪽 위에 있는 삭제 아이콘을 클릭하세요.

## POLAR 스포츠 프로파일 (FLOW 웹 서비스)

A370에 기본값으로 설정된 일곱 가지 스포츠 프로파일이 있습니다. Flow 웹 서비스에서 새 스포츠 프로파일을 스포츠 목록에 추가할 수 있고 새 프로파일과 기존의 프로파일을 편집할 수도 있습니다. A370은 최대 20개의 스포츠 프로파일을 저장할 수 있습니다. Flow 웹 서비스에 저장된 스포츠 프로파일이 20개를 넘으면 동기화를 통해 목록에 있는 처음 20개 프로파일이 A370으로 옮겨집니다.

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

### 스포츠 프로파일 추가

Flow 웹 서비스에서,

1. 오른쪽 윗부분에 있는 사용자 이름과 프로파일을 클릭하세요.
2. **Sport Profiles(스포츠 프로파일)**를 선택하세요.
3. **ADD SPORT PROFILE(스포츠 프로파일 추가)** 클릭하고 목록에서 해당 스포츠를 선택하세요.
4. 해당 스포츠가 스포츠 목록에 추가됩니다.

### 스포츠 프로파일 편집

Flow 웹 서비스에서,

1. 오른쪽 윗부분에 있는 사용자 이름과 프로파일을 클릭하세요.
2. **Sport Profiles(스포츠 프로파일)**를 선택하세요.
3. 편집하고 싶은 스포츠 아래에서 **EDIT(편집)**를 클릭하세요.

각 스포츠 프로파일에서 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 A370으로 옮겨진 훈련 세션의 심박수 구역 유형.

#### 제스처와 피드백

- 진동 피드백

#### GPS altitude (GPS 및 고도)

- GPS 기록 속도를 선택합니다.



스포츠 프로필 설정이 완료되면, **SAVE(저장)**를 클릭하세요. A370에 대한 설정 동기화를 잊지 마세요.

## 동기화 중

FlowSync 소프트웨어에서 USB 포트를 통해 또는 Flow 앱에서 Bluetooth Smart®를 통해 무선으로 A370의 데이터를 전송할 수 있습니다. A370과 Flow 웹 서비스 사이에서 데이터를 동기화할 수 있으려면, Polar 계정과 FlowSync 소프트웨어가 있어야 합니다. [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)에서 **A370을 설정**했다면 계정이 이미 생성되어 있고 소프트웨어도 다운로드받은 상태일 것입니다. A370을 사용하기 시작했을 때 빠른 설정을 했다면, [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)로 이동해서 전체 **설정**을 하세요. Flow 앱을 App Store 또는 Google Play에서 휴대폰에 다운로드하세요.

어디를 가든 항상 A370, 웹 서비스, 모바일 앱의 데이터를 동기화하고 데이터를 최신 상태로 유지하세요.

## FLOW 모바일 앱과 동기화


동기화하기 전에 확인해야 할 사항:

- Polar 계정과 Flow 앱이 있어야 합니다
- 휴대전화에 Bluetooth가 켜져 있고, 비행기 모드/비행 모드가 꺼져 있어야 합니다.
- A370을 휴대전화와 페어링해야 합니다. 자세한 정보는 [Polar Flow app\(Polar Flow 앱\)](#)을 확인하세요.

수동으로 데이터 동기화하기:

1. Flow 앱에 로그인하고 A370의 버튼을 길게 누르세요.
2. **Searching(검색), Connecting(연결), Syncing(동기화)** 메시지가 차례대로 표시됩니다.
3. 완료되면 **Completed(완료됨)** 메시지가 표시됩니다.

피트니스 추적기가 Polar Flow 앱과 매시간 동기화됩니다. 또한 매 훈련 세션, 무활동 경보, 활동 목표 달성 또는 피트니스 테스트 완료 후, 데이터가 보이지 않는 곳에서 앱과 동기화됩니다.

 A370을 Flow 앱에 동기화할 때, 활동과 훈련 데이터도 인터넷 연결을 통해 자동으로 Flow 웹 서비스에 동기화됩니다.


Polar Flow 앱 이용에 관한 자세한 정보와 지원은 [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app)을 확인하세요.

## FLowsync를 통해 FLOW웹 서비스와 동기화하기

Flow 웹 서비스와 데이터를 동기화하려면 FlowSync 소프트웨어를 설치해야 합니다. 동기화하기 전에 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)로 이동해 소프트웨어를 다운로드하여 설치하세요.

1. USB 케이블을 이용해 컴퓨터에 A370을 연결하세요. FlowSync 소프트웨어가 실행되고 있는지 확인하세요.
2. 컴퓨터에 FlowSync 창이 열리고, 동기화가 시작됩니다.
3. 동기화가 완료되면 **Completed(완료)** 메시지가 표시됩니다.

A370을 컴퓨터에 연결할 때마다 Polar FlowSync 소프트웨어가 Polar Flow 웹 서비스에 데이터를 전송하고 변경한 설정을 동기화합니다. 자동으로 동기화되지 않으면, 데스크톱 아이콘 (**Windows**)을 클릭하거나 애플리케이션 폴더 (**Mac OS X**)에서 FlowSync를 시작하세요. 펌웨어 업데이트가 있을 때마다, FlowSync가 이를 알리고 설치할 것을 요청합니다.

 A370이 컴퓨터에 연결된 상태에서 Flow 웹 서비스의 설정을 변경했다면, FlowSync의 동기화 버튼을 눌러 A370으로 변경된 설정을 전송하세요.

Flow 웹 서비스 이용에 관한 자세한 정보와 지원은 [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow)를 참조하세요.

FlowSync 소프트웨어에 관한 자세한 정보와 지원은 [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync)를 참조하세요.

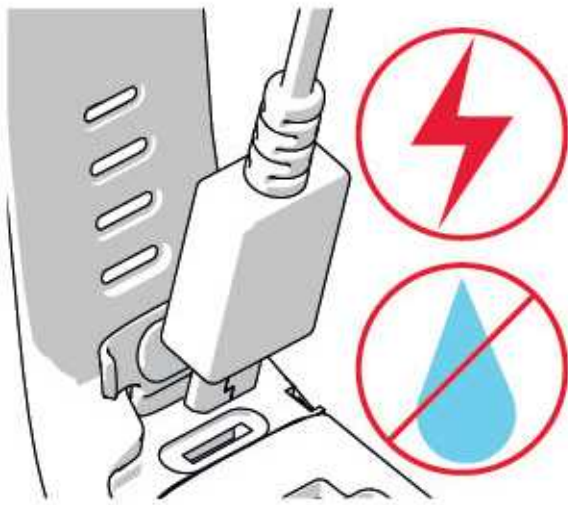
# 중요 정보

## A370 관리하기

다른 전자 장치와 다름 없이, Polar A370도 조심해서 다루어야 합니다. 아래 소개하는 관리 방법은 보증 의무를 준수하고 이 제품을 오래 사용하는 데 도움이 됩니다.

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 수건으로 물기를 닦으세요.

**ⓘ** 염소를 사용하여 청소하는 수영장에서 착용했으면 장치와 손목 밴드를 반드시 씻어야 합니다.

- 장치를 매일 24시간 동안 착용하지 않으면, 보관하기 전에 습기를 닦으세요. 통풍이 안 되는 재료나 습한 환경(예: 비닐 봉지 또는 축축한 운동용 가방)에서 보관하지 마세요.
- 필요하면 부드러운 수건으로 물기를 닦으세요. 훈련 장치에 묻은 때를 닦아낼 때 물티슈를 사용하세요. 방수 효과를 유지하려면, 고압 세척기로 훈련 장치를 씻지 마세요. 쇠수세미나 화학 세정제와 같은 연마재나 알코올을 사용하지 마세요.

- 컴퓨터나 충전기에 A370을 연결할 때, A370의 USB 연결 단자에 습기, 머리카락, 분진 또는 먼지가 없는지 확인하세요. 먼지나 습기를 부드럽게 닦으세요. 긁힘 방지를 위해 청소할 때 날카로운 도구를 사용하지 마십시오.

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

## 보관

훈련 장치를 서늘하고 건조한 장소에 보관하세요. 습한 환경이나 통풍이 안 되는 재료(비닐 봉지나 스포츠 가방)안에 보관하거나 전도성 재료(젖은 수건)와 함께 보관하지 마세요. 차 안이나 자전거 안장 위에 올려놓는 등 훈련 장치를 직사광선에 장기간 노출하지 마세요.

훈련 장치를 일부 또는 완전 충전해서 보관할 것을 권장합니다. 보관하더라도 배터리가 서서히 소모됩니다. 훈련 장치를 여러 달 동안 보관할 경우, 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 [제한부 국제 Polar 보증](#) 부분을 확인하세요.


연락처 정보와 모든 Polar 서비스 센터 주소는 [support.polar.com](http://support.polar.com)와 국가별 웹사이트를 확인하세요.

## 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 분리하지 않은 일반 쓰레기로 버리지 마세요.

### A370 배터리 충전

A370에는 충전 배터리가 내장되어 있습니다. 충전 배터리의 충전 횟수는 한정되어 있습니다. 충전과 방전을 300회 이상 반복하면 충전 성능이 현저히 감소합니다. 또한 충전 사이클 횟수는 사용 및 작동 조건에 따라서 다릅니다.

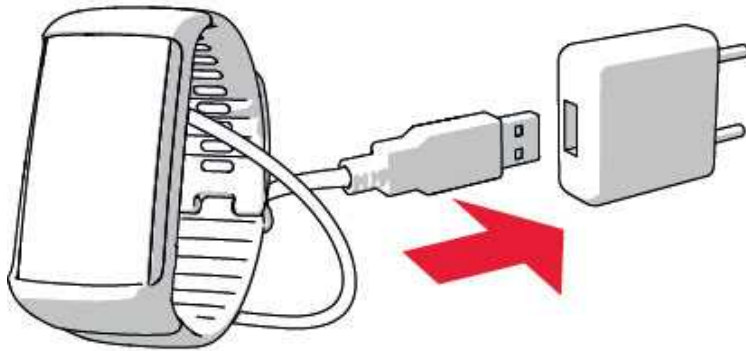
 0°C 이하의 저온이나 +40°C 이상의 고온에서 또는 USB 포트에 물기가 있는 상태에서 배터리를 충전하지 마십시오.

벽 콘센트를 통해서도 배터리를 충전할 수 있습니다. 벽 콘센트로 충전하려면 USB 전원 어댑터를 사용하세요. (USB 전원 어댑터는 제품 구성에 포함되지 않습니다.) USB 전원 어댑터를 사용하는

경우 어댑터에 "output 5Vdc"가 표시되어 있고 최소 500mA를 제공하는지 확인하십시오. 적절히 안전이 승인된 USB 전원 어댑터("LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" 또는 "CE"가 표시됨)만 사용합니다.

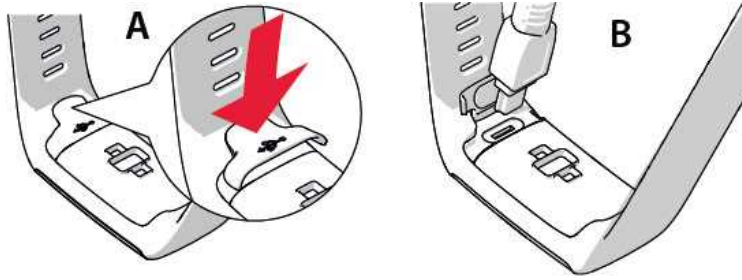


ⓘ 9볼트 충전기로 Polar 제품을 충전하지 마십시오. 9볼트 충전기를 사용하면 Polar 제품이 손상될 수 있습니다.

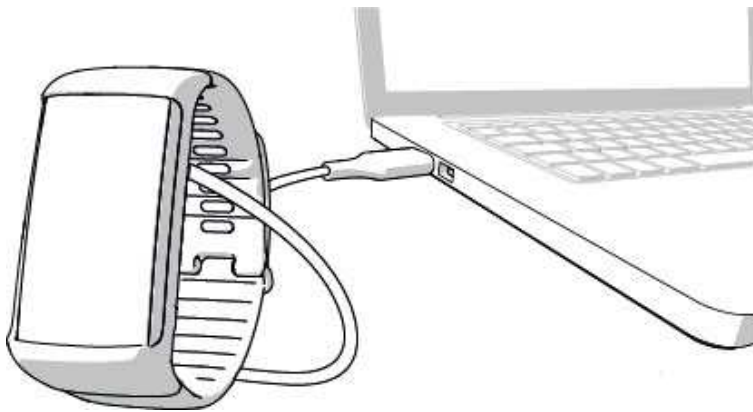


컴퓨터를 이용해 충전하려면 A370의 플러그를 컴퓨터에 꽂으면 됩니다. 플러그를 꽂는 동시에 A370이 FlowSync에 동기화됩니다.

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 **A370**이 완전히 충전된 것입니다.

**i** 배터리를 장기간 방전된 상태로 두지 마세요. 그렇게 내버려 두면 배터리 수명에 영향을 줄 수 있으므로 항상 완전히 충전하세요.

### 배터리 동작 시간

배터리 작동 시간은 스마트 알림 기능을 끈 상태에서 연중 무휴 활동 추적, 지속적 심박수 추적 및 하루 1시간 훈련을 기준으로 최대 4일입니다. 작동 시간은 **A370** 사용 환경 온도, 사용하는 기능, 디스플레이에 표시되는 정보량, 배터리 노후화 등 여러 가지 요인에 따라 다릅니다. 온도가 영하로 내려가면 작동 시간이 현저히 감소합니다. **A370**을 착용하고 그 위에 옷을 입으면 보온이 되어 작동 시간이 늘어날 수 있습니다.

### 배터리 부족 알림

배터리 충전량 낮음. 충전하세요

배터리 충전량이 낮습니다 **A370**을 충전하세요.

**훈련 전에 충전하세요.**


배터리 충전량이 너무 부족하면 훈련 세션을 기록할 수 없습니다. **A370**을 충전하기 전에는 새로운 훈련 세션을 시작할 수 없습니다.

손목을 움직이거나 버튼을 눌러도 디스플레이가 작동하지 않으면, 배터리가 완전히 소모되어 **A370**이 절전 모드로 전환된 것입니다. **A370**을 충전하세요. 배터리가 완전히 소모된 상태면, 디스플레이에 배터리 충전 애니메이션이 표시되는 데 시간이 걸릴 수 있습니다.

## 주의 사항

**Polar A370**은 심박수를 측정하고 활동을 알려주기 위해 설계되었습니다. 다른 용도로 사용하는 것을 의도하거나 암시하지 않습니다.

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

 **Polar A370**은 심박수를 측정하는 의료 장치가 아닙니다.

팔찌 부분이 더러워져서 피부에 문제가 생기는 일이 없도록 한 번씩 장치와 손목 밴드를 씻기를 권장합니다.

## 간섭

### 전자파 간섭과 훈련 장비

전기 장치가 가까이에서 사용하면 전파 방해가 발생할 수 있습니다. 훈련 장치로 훈련할 때 **WLAN** 기지국도 전자파 간섭을 일으킬 수 있습니다. 불규칙한 측정이나 오동작을 피하려면, 방해될 수 있는 원인에 대해서 멀리 떨어지세요.

**LED** 디스플레이, 모터, 전기식 브레이크와 같은 전기·전자 부품이 사용된 훈련 장비는 신호 간섭을 일으킬 수 있습니다.

훈련 장치가 훈련 장비와 호환이 되지 않으면, 전기 노이즈가 너무 심해 무선으로 심장박동수를 측정할 수 없습니다. 자세한 정보는 [support.polar.com](https://support.polar.com)를 참조하세요.

### 훈련 시 위험 최소화하기

훈련에는 어느 정도의 위험이 있습니다. 정규 훈련 프로그램을 시작하기 전에, 다음 질문을 통해 본인의 건강 상태를 점검해보실 것을 권장합니다. 이 질문 중 어느 하나라도 "예"라고 답했다면, 훈련 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담해보시기를 권장합니다.

- 최근 5년 동안 신체 활동이 부족했나요?
- 고혈압이거나 혈중 콜레스테롤이 높나요?

- 혈압약이나 심장약을 먹고 있나요?
- 호흡 곤란을 일으킨 적이 있나요?
- 질병의 증후가 있나요?
- 중병이나 의학적 치료로부터 회복되고 있나요?
- 심박조율기 또는 다른 이식형 전자 장치를 사용하고 있나요?
- 흡연하나요?
- 임신 중인가요?

훈련 강도, 심장 질환 치료약, 혈압, 심리 상태, 천식, 호흡뿐 아니라 일부 에너지 드링크, 알코올, 니코틴도 심박수에 영향을 줄 수 있다는 점에 유의하세요.

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

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

피부에 닿는 물질에 알레르기 반응을 일으키거나 이 제품을 사용함으로 인해 알레르기 반응이 나타난 것으로 의심되는 분은 기술 사양에 열거된 재료들을 확인하세요.

**ⓘ** 피부에 향수, 썬텐/자외선차단 로션을 사용하거나 곤충 기피제를 사용하는 경우 훈련 장치 또는 심박수 센서에 묻지 않도록 하십시오. 같이 착용할 때 훈련 장치(특히 열은/밝은 색의 훈련 기)에 색이 묻어날 수 있는 색상의 옷을 피하십시오.

## 기술 사양

### A370

배터리 유형:	100 mAh Li-pol 충전식 배터리
작동 시간:	스마트 알림 기능을 끈 상태에서 연중 무휴 활동 추적, 지속적 심박수 추적 및 하루 1시간 훈련을 기준으로 최대 4일.
훈련 모드에서 작동 시간:	모바일 GPS를 켤 때 최대 13시간. 모바일 GPS를 끌 때 최대 32시간.
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 온도에서 ±0.5 초/일 이하
심장박동수 측정 범위:	30-240 bpm
방수:	30 m
기억 용량:	언어 설정에 따라 심장박동수를 이용한 60시간 훈련

Bluetooth® 무선 기술을 이용하세요.

A370은 다음과 같은 Polar 심박수 센서와 호환: Polar H6, H7, H10 및 OH1.

## POLAR FLOWSYNC 소프트웨어

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

FlowSync는 다음과 같은 운영 체제와 호환됩니다.

컴퓨터 운영 체제	32bit	64bit
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
macOS 10.14		X

## POLAR FLOW 모바일 애플리케이션 호환성

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

- iOS 11 모바일 장치 및 이상
- Bluetooth 4.0 성능을 갖춘 안드로이드 모바일 장치 및 안드로이드 5 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

수영할 때 대부분의 Polar 제품을 착용할 수 있습니다. 하지만, 이 제품들은 잠수용 기기가 아닙니다. 방수 기능을 유지하려면 수중에서 장치의 버튼을 누르지 마십시오. GymLink 호환 Polar 장치와 심박수 센서로 수중에서 심박수를 측정하는 경우 다음과 같은 이유로 간섭이 발생할 수 있습니다.

- 염소 함량이 높은 수영장 물과 해수는 전도성이 매우 강합니다. 심박수 센서의 전극이 단락될 수 있어, 심박수 센서가 ECG 신호를 감지하지 못할 수 있습니다.
- 물 속으로 뛰어든거나 경쟁적으로 수영하면서 격렬한 근육 운동을 할 때 심박수 센서가 ECG 신호를 포착할 수 없는 신체의 위치로 이동할 수 있습니다.
- ECG 신호 세기는 개인적이며 개인의 조직 구성에 따라 달라질 수 있습니다. 문제는 물 속에서 심박수를 측정할 때 더 자주 발생합니다.

손목에 착용하는 방식의 심박수 측정 Polar 장치는 수영 및 목욕하는 경우에 적합합니다. 이 장치들은 수영할 때도 손목 움직임에서 활동 데이터를 수집합니다. 그러나, 우리가 테스트했을 때 손목에 착용하는 방식의 심박수 측정은 수중에서 최적으로 작동되지 않았으므로, 수영할 경우 손목에 착용하는 방식의 심박수 측정을 권장하지 않습니다.

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 IEC60529에 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 큽니다. 즉, 제품을 물속에서 움직이면 제품이 정지되어 있을 때보다 큰 압력을 받게 됩니다.

제품 뒷면 표시	튀는 물,	목욕 과 수	스노클을 착용한 스킨 다이빙	스쿠버 다이빙	방수 특징
----------	-------	--------	-----------------	---------	-------

	땀, 빗방울 등	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 20/30/50 미터 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

- Polar Electro Oy는 Polar 제품에 대해 제한부 국제 보증서를 발행합니다. Polar Electro, Inc.는 미국이나 캐나다에서 판매된 제품에 대해 보증서를 발행합니다.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc.는 Polar 제품의 최초 소비자/구매자에게 제품의 재료나 기술에 하자가 없음을 구매일로부터 2년 동안 보증합니다. 단, 실리콘 또는 플라스틱으로 제조된 손목 밴드의 경우 구매일로부터 1년 동안 보증합니다.
- 배터리의 일상적인 마모 및 파열이나 기타 일상적인 마모 및 파열, 또는 오용, 남용, 사고 또는 주의사항 미준수로 인한 손상, 부적합한 유지관리, 상업적 사용, 균열이 생기거나 부서지거나 굽힌 케이스/디스플레이, 직물 암밴드나 직물 또는 가죽 손목 밴드, 탄성 스트랩(예: 심박수 센서 가슴 스트랩) 및 Polar 의류에는 보증이 적용되지 않습니다.
- 제품으로 인해 발생하거나 제품과 관련된 직간접적이거나 우발적이거나 결과적이거나 특수한 손상, 손실, 비용 또는 경비에도 보증이 적용되지 않습니다.
- 중고 제품에는 보증이 적용되지 않습니다.
- 보증 기간 동안에는 고객이 어느 국가에서 구매했는지에 상관 없이 모든 공인 Polar Central Services 센터에서 제품을 수리 또는 교환 받을 수 있습니다.
- Polar Electro Oy/Inc.가 발행한 보증서는 해당 국가 또는 주의 준거법에 따른 소비자의 법적 권리 또는 판매/구매 계약으로 인해 발생한 판매자에 대한 소비자의 권리에 영향을 미치지 않습니다.
- 영수증을 구매 증거물로 보관하셔야 합니다!
- 제품에 관한 보증은 Polar Electro Oy/Inc.가 해당 제품을 처음 시판한 나라들에 국한해서 제공됩니다.

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

Polar Electro Oy는 ISO 9001:2015 인증 회사입니다.

© 2018 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 Inc.의 등록 상표입니다. Bluetooth® 단어 마크와 로고는 Bluetooth SIG, Inc.가 소유한 등록 상표이고 Polar Electro Oy는 사용권을 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 관련하여 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.

1.0 EN 05/2017