

# POLAR®

## POLAR M200



사용 설명서

# 목차

목차	2
시작하기	9
Polar M200 사용 설명서	9
소개	9
모든 M200 혜택 활용	9
M200 설정하기	9
호환 모바일 장치 또는 컴퓨터 중 설치 옵션을 선택하세요.	9
옵션 A: 모바일 장치 및 Polar Flow 앱을 통해 설정	10
옵션 B: 컴퓨터에서 설정	11
손목 밴드	11
버튼, 디스플레이 아이콘, 메뉴 구조	12
버튼	12
디스플레이 아이콘	13
메뉴 구조	14
훈련	14
Activity(활동)	14
History(이력)	15
My HR(나의 심장박동수)	15
설정	15
페어링	15
모바일 장치를 M200에 페어링	15
심장박동수 측정 센서를 M200에 페어링	16
Polar Balance Scale을 M200에 페어링	16

페어링 제거 .....	17
M200 착용하기 .....	17
<b>설정 .....</b>	<b>18</b>
설정 변경하기 .....	18
Pair & Sync(페어링 및 동기화) .....	18
Flight mode(비행 모드) .....	18
Smart notificat.(스마트 알림) .....	18
About product(제품 정보) .....	18
시간 설정 .....	18
M200 다시 시작하기 .....	18
M200 초기화하기 .....	19
펌웨어 업데이트하기 .....	19
모바일 장치 또는 태블릿 사용 .....	19
컴퓨터 사용 .....	19
<b>훈련 .....</b>	<b>21</b>
손목 부착식 심장박동수 측정 훈련 .....	21
심장박동수 측정 훈련 .....	21
M200으로 심장박동수 측정 .....	21
훈련 세션 시작하기 .....	21
계획한 훈련 세션 시작 .....	22
훈련 중 .....	22
훈련 화면 탐색 .....	22
빠른 목표 사용 훈련 .....	23
단계별 훈련 목표 사용 훈련 .....	23

심장박동수 구역 .....	24
훈련 중 기능 .....	24
랩 표시 .....	24
단계별 세션 중 단계 변경 .....	24
알림 .....	24
훈련 세션 일시정지/중단하기 .....	24
훈련 요약 .....	25
훈련 후 .....	25
M200의 훈련 이력 .....	25
훈련 데이터(Polar Flow 앱) .....	25
훈련 데이터(Polar Flow 웹 서비스) .....	26
<b>기능 .....</b>	<b>27</b>
GPS 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 .....	29
스마트 알림 .....	29
스마트 알림 설정 .....	29
휴대전화(iOS) .....	29
휴대전화(Android) .....	29

Polar Flow 모바일 앱 .....	29
방해 금지 .....	30
앱 차단 .....	30
스마트 알림 예 .....	30
스마트 알림 기능은 Bluetooth 연결을 통해서 동작합니다. ....	30
Polar 스포츠 프로파일 .....	31
심장박동수 구역 .....	31
Polar 스마트 코칭 기능 .....	33
활동 가이드 .....	34
M200 활동 가이드 .....	34
활동 혜택 .....	34
스마트 칼로리 .....	35
Training Benefit .....	35
러닝 프로그램 .....	36
Polar 러닝 프로그램 생성 .....	36
러닝 목표 시작 .....	37
진척상황 추적 .....	37
주간 성과 .....	37
Running Index .....	37
단기 분석 .....	38
남성 .....	38
여성 .....	38
장기 분석 .....	39
<b>Polar Flow .....</b>	<b>41</b>

Polar Flow 앱 .....	41
훈련 데이터 .....	41
활동 데이터 .....	41
스포츠 프로필 .....	41
사진 공유 .....	41
Flow 앱을 사용하여 시작 .....	41
훈련 계획(Polar Flow 앱) .....	42
훈련 목표 생성(Polar Flow 앱) .....	42
빠른 목표 생성 .....	42
단계별 목표 생성 .....	42
Polar 스포츠 프로필(Flow 앱) .....	42
스포츠 프로필 추가 .....	43
스포츠 프로필 제거 .....	43
Polar Flow 웹 서비스 .....	43
Feed(피드) .....	43
Explore(탐색) .....	44
Diary(일기) .....	44
Progress(진척상황) .....	44
Community(커뮤니티) .....	44
Programs(프로그램) .....	44
훈련 계획(Polar Flow 웹 서비스) .....	44
훈련 목표 생성(Polar Flow 웹 서비스) .....	45
Quick Target(빠른 목표) .....	45
Phased target(단계별 목표) .....	45

즐거찾기 .....	45
M200에 목표 동기화 .....	46
즐거찾기 .....	46
훈련 목표를 즐거찾기에 추가하는 방법 .....	46
즐거찾기 편집 .....	46
즐거찾기 삭제 .....	46
Polar 스포츠 프로필 (Flow 웹 서비스) .....	46
스포츠 프로필 추가 .....	46
스포츠 프로필 편집 .....	47
동기화 .....	48
Flow 모바일 앱과 동기화 .....	48
FlowSync를 통해 Flow 웹 서비스와 동기화 .....	48
<b>중요 정보 .....</b>	<b>50</b>
M200 관리하기 .....	50
보관 .....	50
서비스 .....	50
배터리 .....	51
M200 배터리 충전 .....	51
배터리 동작 시간 .....	52
배터리 부족 알림 .....	52
주의 사항 .....	53
간섭 .....	53
훈련 시 위험 최소화하기 .....	53
기술 사양 .....	54

M200 .....	54
Polar FlowSync 소프트웨어 .....	55
Polar Flow 모바일 애플리케이션 호환성 .....	55
Polar 제품의 방수 기능 .....	55
제한부 국제 Polar 보증 .....	56
면책 조항 .....	56



# 시작하기

## POLAR M200 사용 설명서

이 사용 설명서는 새로운 M200을 처음 사용하는 데에 도움을 줄 수 있습니다. M200 사용 안내 동영상과 자주 하는 질문은 [support.polar.com/en/M200](http://support.polar.com/en/M200)을 참조하세요.

### 소개

Polar M200의 새로운 고객이 되신 것을 환영합니다!

Polar M200 GPS 러닝 워치는 GPS 통합, 손목 부착식 심장박동수 측정, 고유의 스마트 코칭 기능이 있습니다. 정밀하게 설계된 GPS로 사용자는 러닝 페이스, 거리, 고도, 경로를 추적할 수 있습니다. 별도로 심장박동수 측정 센서를 착용할 필요가 없습니다. 언제나 사용할 수 있는 손목 부착식 심장박동수 측정과 함께 훈련을 즐기세요.

일상 활동을 추적하세요. 그런 활동이 건강에 어떤 영향을 미치는지 확인하고 일일 활동 목표에 도달하는 방법에 대한 도움을 얻으세요. 스마트 알림을 유지하면 착신 전화, 메시지, 앱 활동에 관한 경고를 M200에서 받을 수 있습니다. 또한, 손목 밴드를 교체하고 어떠한 옷에도 맞출 수 있는 액세서리로 사용할 수 있습니다. 다른 손목 밴드는 별도로 구매할 수 있습니다.

### 모든 M200 혜택 활용

Polar 에코 시스템에 연결하여 M200을 최대한 활용하세요.

App Store® 또는 Google Play™에서 Polar Flow 앱을 받으세요. 훈련 후 Flow 앱으로 M200을 동기화하여 훈련 결과 및 성과에 대한 요약 보고서와 피드백을 받으세요. 또한, Flow 앱에서 일일 수면량과 활동량도 확인할 수 있습니다.

컴퓨터에서 FlowSync 소프트웨어 또는 Flow 앱을 사용하여 훈련 데이터를 Polar Flow 웹 서비스와 동기화하세요. 웹 서비스에서 훈련을 계획하고, 성취도를 추적하고, 안내를 받고, 훈련 결과, 활동, 수면에 대한 자세한 분석 데이터를 확인할 수 있습니다. 당신의 성과를 모든 친구에게 알리세요. 함께 운동할 친구를 찾고 소셜 훈련 커뮤니티에 가입해 동기를 얻으세요. 이 모든 정보를 [flow.polar.com](http://flow.polar.com)에서 찾을 수 있습니다.

## M200 설정하기

새로 M200을 구매하면 보관 상태입니다. 컴퓨터에 연결해 설정하거나 USB 충전기에 연결해 충전하여 사용할 수 있습니다. M200을 사용하기 전에 배터리를 충전하시기를 권장합니다. 배터리가 완전히 방전되어 있으면, 충전을 시작하는 데 몇 분이 소요됩니다. 배터리 충전, 배터리 동작 시간, 낮은 배터리 충전량 알림에 관한 자세한 정보는 [배터리](#) 부분을 참조하세요.

**호환 모바일 장치 또는 컴퓨터 중 설치 옵션을 선택하세요.**

M200을 USB 케이블로 연결해 컴퓨터에서 설치하는 방법과 호환 모바일 장치에서 무선으로 설치하는 방법 중 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.
- USB 연결 설치가 더 빠르고 M200 충전도 함께 할 수 있지만, 컴퓨터가 있어야 합니다.

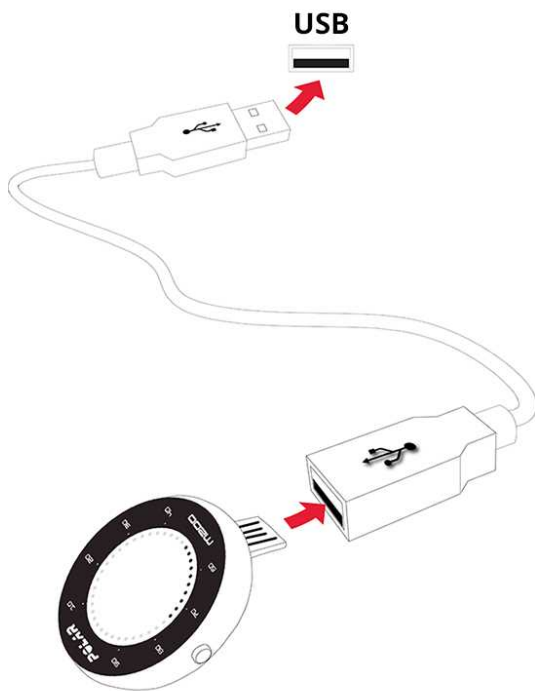
## 옵션 A: 모바일 장치 및 POLAR FLOW 앱을 통해 설정

Polar M200은 Bluetooth® Smart를 통해 무선으로 Polar Flow 모바일 앱에 연결되므로, 모바일 장치에서 Bluetooth를 켜주세요.

Polar Flow 앱과 호환되는 장치는 [support.polar.com](http://support.polar.com)에서 확인하세요.

1. **손목 밴드** 부분에서 설명한 것처럼 손목 밴드를 먼저 분리하세요.
2. 모바일 설치 중에 M200 충전량이 충분하게 하려면 전원이 들어오는 USB 포트 또는 USB 전원 어댑터에 M200을 꽂으세요. 반드시 "output 5Vdc" 표시가 있고 최소 500mA를 제공하는 어댑터를 사용하세요. 또한, M200을 올바르게 꽂으세요. **M200의 USB 연결 단자 핀 4개가 컴퓨터의 USB 포트 또는 USB 전원 어댑터의 핀 4개와 반드시 마주 보게 하세요.** 충전 애니메이션이 시작하기 전에 M200 활성화에 몇 분이 소요될 수 있습니다

**i** 충전 전에 M200의 USB 커넥터에 물기, 머리카락, 먼지 또는 이물질이 없는지 확인하세요. 먼지나 습기를 닦으세요.



3. 모바일 장치에서 App Store 또는 Google Play를 방문해서 Polar Flow 앱을 검색하고 다운로드하세요.
4. 모바일 장치에서 Flow 앱을 실행하세요. 앱이 가까이에 있는 새로운 M200을 인식하고 페어링을 시작하라는 메시지가 나타납니다. 페어링 요청을 수락하고, **M200 디스플레이에 표시된 Bluetooth 페어링 코드를 Flow 앱에 입력하세요.**

**i** M200과 Flow 앱을 연결하려면, M200에 전원이 켜져 있는지 확인하세요.

5. 그런 다음, 계정을 생성하거나 이미 Polar 계정이 있다면 그 계정으로 로그인하세요. 앱에서 가입과 설정 방법을 안내합니다. 모든 설정을 정의한 후 **Save and sync(저장 및 동기화)**를 탭하세요. 이제 사용자의 개인 설정이 M200에 동기화될 것입니다.

**i** 정확한 개인 활동과 훈련 데이터를 얻으려면 정교하게 설정을 하는 것이 중요합니다. M200에서 사용할 수 있는 펌웨어 업데이트가 있으면 설정 중에 설치할 것을 권장합니다. 완료하는 데 최대 20분이 걸릴 수 있습니다.

6. 동기화되면 M200 디스플레이에서 시계 화면이 열립니다.

설정을 완료하면, 외출 준비 완료입니다. 즐거운 시간 되세요!

## 옵션 B: 컴퓨터에서 설정

1. [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)를 방문하여 M200을 설정할 수 있는 FlowSync 소프트웨어를 설치하세요.
2. **손목 밴드** 부분에서 설명한 것처럼 손목 밴드를 먼저 분리하세요.
3. 그런 다음, 제공된 USB 케이블을 사용하여 M200을 컴퓨터에 꽂아 진행하는 동안 기기를 충전하세요. 또한, M200을 올바르게 꽂으세요. (위 사진 참조) M200을 컴퓨터 USB 포트에 직접 꽂았다면 **M200의 USB 포트 커넥터를 구부리지 마세요**. M200을 활성화하는 데 몇 분이 소요될 수 있습니다. 권장 USB 드라이버를 컴퓨터에 설치하세요.

**i** 충전 전에 M200의 USB 커넥터에 물기, 머리카락, 먼지 또는 이물질이 없는지 확인하세요. 먼지나 습기를 닦으세요.

4. Polar 계정으로 로그인하거나 새 계정을 만드세요. 웹 서비스에서 가입과 설정 방법을 안내합니다.

**i** 매우 정확한 개인 활동과 훈련 데이터를 얻으려면, 웹 서비스에 가입할 때 신체 정보를 정확히 설정하는 것이 중요합니다. 가입할 때 M200에서 사용할 언어를 선택할 수 있습니다. M200에서 사용할 수 있는 **펌웨어 업데이트**가 있으면 설정 중에 설치할 것을 권장합니다. 완료하는 데 최대 10분이 걸릴 수 있습니다.

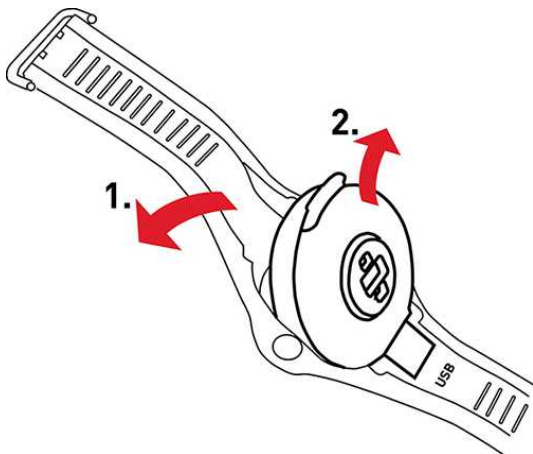
설정을 완료하면, 외출 준비 완료입니다. 즐거운 시간 되세요!

## 손목 밴드

간편하게 교환가능한 손목 밴드로 스타일을 코디하세요. [shoppolar.com](http://shoppolar.com)에서 손목 밴드를 별도 구매할 수 있습니다.

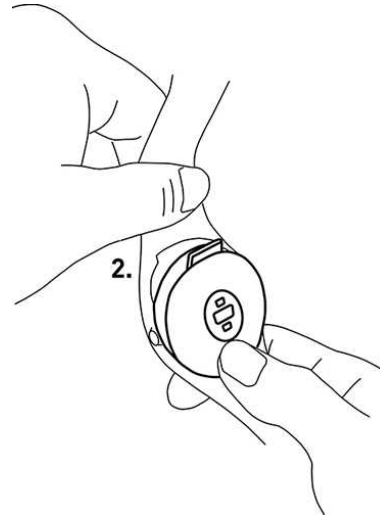
### 손목 밴드 분리하기

1. 버클쪽에서 손목 밴드를 구부려 장치에서 분리하세요.
2. 손목 밴드에서 장치를 당겨서 빼내세요.



### 손목 밴드 부착하기

1. 장치의 아래쪽을 손목 밴드에 놓으세요.
2. 버클쪽에서 손목 밴드를 약간 늘려서 손목 밴드의 다른쪽 끝을 제자리에 끼우세요.
3. 손목 밴드가 장치의 양쪽에 깔끔하게 부착되었는지 확인하세요.



M200의 청결을 유지하려면 각 훈련 세션이 끝난 후 손목밴드를 장치에서 분리하여 흐르는 물에 깨끗하게 씻는 것이 좋습니다.

## 버튼, 디스플레이 아이콘, 메뉴 구조

### 버튼

M200은 양쪽에 버튼이 하나씩 있습니다. 버튼 기능을 설명하는 아래 표를 확인하세요.

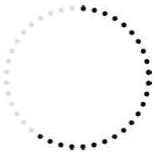
왼쪽	오른쪽
<b>누르기</b>	<b>누르기</b>
이전 메뉴로 돌아감	메뉴, 선택, 훈련 화면 탐색
훈련 일시정지	
<b>버튼 길게 누르기</b>	<b>버튼 길게 누르기</b>
훈련을 일시정지하면 훈련 중단	메뉴 들어가기
시계 화면 돌아가기	선택사항 확인
시간 모드에서 페어링과 동기화 시작	훈련 시작
	훈련 중 랩 표시

아무 버튼이나 누르면 백라이트가 켜집니다. 훈련 중에 손목을 돌려서 디스플레이를 보면 디스플레이 라이트가 켜집니다.

## 디스플레이 아이콘



디스플레이 주위 점들은 다음을 표현합니다:



- 시계 화면에서 점들은 사용자의 일일 활동 목표 대비 진척도를 표현합니다.
- 훈련 중에 점들은 현재 심장박동수 구역을 표현합니다. 단계별 훈련 목표를 수행할 때 점들은 사용자의 심장박동수 구역을 표현합니다. 빠른 훈련 목표를 수행할 때 점들은 목표 달성 대비 진척도를 시각화하여 표현합니다.
- 메뉴를 탐색할 때 점들은 메뉴 스크롤 막대를 표현합니다.



비행 모드가 켜져 있습니다. 사용자의 휴대전화와 액세서리의 모든 무선 연결이 끊어집니다.



Do not disturb(방해 금지) 모드가 켜져 있습니다. 어떤 스마트 알림도 받지 않음을 의미합니다. **Do not disturb(방해 금지)** 모드의 기본 설정 시간대는 오후 10시부터 오전 7시까지입니다. Do not disturb(방해 금지) 모드를 켜거나 끌 수 있고, Polar Flow 모바일 앱에서 설정을 변경할 수 있습니다. 자세한 정보는 [스마트 알림](#) 부분을 확인하세요.



Bluetooth와 페어링된 휴대전화가 연결 해제되었습니다. 다시 연결하려면, 시계 화면에서 왼쪽 버튼을 길게 누르세요.



동기화 중입니다. M200이 Polar Flow 앱과 동기화할 때는 시계 화면에서 회전하는 원이 표시됩니다.



동기화했습니다. 동기화하면 회전하는 원이 잠시 표시됩니다.



동기화하지 못했습니다. 동기화 후 이 아이콘이 표시되면, M200이 Polar Flow 앱과 동기화할 수 없었음을 의미합니다.



주간 성과를 달성했습니다. 자세한 정보는 [러닝 프로그램](#) 부분을 참조하세요.



M200이 GPS 위성 신호를 찾을 때 GPS 아이콘이 깜빡입니다. M200이 신호를 찾으면 아이콘이 깜박임을 멈추고 켜진 상태로 유지됩니다.



심장 아이콘은 심장박동수를 의미합니다. M200이 사용자의 심장박동수를 찾을 때는 심장 아이콘이 깜빡입니다. 심장박동수를 찾으면 아이콘이 깜박임을 멈추고 켜진 상태로 유지되며 심장박동수를 표시합니다.

## 메뉴 구조



## 훈련

훈련 세션을 시작하려면 **Training(훈련)**으로 이동하세요. [스포츠 프로파일](#) 목록을 살펴보고, 훈련 세션에 사용할 프로필을 선택하세요. Polar Flow 모바일 앱 또는 Polar Flow 웹 서비스에서 스포츠를 목록에 추가할 수 있습니다. 웹 서비스에서 각 스포츠 프로필에 대한 특정 설정을 지정할 수 있습니다.

## ACTIVITY(활동)

일일 활동 목표는 **Activity(활동)** 화면에서 활동 막대로 표시됩니다. 일일 활동 목표 달성 정도에 따라 활동 막대가 채워집니다. 시계 화면에서 디스플레이 주위 점을 통해서 사용자는 일일 활동 목표 대비 진척도를 확인할 수 있습니다. Activity(활동)

메뉴로 이동하면 일일 활동 목표를 달성할 수 있는 옵션과 하루 동안 걸음 수를 확인할 수 있습니다. 하루 중 무활동 스탬프를 받으면 활동 Activity(활동) 메뉴에 표시됩니다.

Polar M200에서 받는 일일 활동 목표는 개인 데이터와 활동 수준 설정을 기반으로 정해지며, Polar Flow 앱 또는 웹 서비스의 사용자 이름과 프로필 사진 아래 설정에서 찾거나 변경할 수 있습니다.

자세한 정보는 [24/7 활동 추적](#) 부분을 확인하세요.

## HISTORY(이력)

**History(이력)**에서 사용자의 최신 훈련 세션 5개를 확인할 수 있습니다. 과거 훈련 세션 데이터는 Polar Flow 앱 또는 웹 서비스와 동기화되기 전까지 M200에 저장됩니다. 훈련 내용을 M200에 저장하기에 메모리가 부족하면, 과거 훈련 세션을 Flow 앱 또는 웹 서비스에 동기화하라고 안내합니다. 자세한 정보는 [훈련 요약](#) 부분을 참조하세요.

## MY HR(나의 심장박동수)

훈련 세션을 시작하지 않아도 **My HR(나의 심장박동수)**에서 현재의 심장박동수를 확인할 수 있습니다.

## 설정

**Settings(설정)**에서 스마트 알림 및 비행 모드 켜/끔, M200과 기기의 페어링과 동기화를 관리할 수 있습니다. 자세한 정보는 [설정](#) 부분을 참조하세요.

## 페어링


Bluetooth Smart® 심장박동수 측정 센서 또는 모바일 장치(스마트폰, 태블릿)를 M200에 페어링해야 이 두 기능이 함께 동작합니다. 페어링은 몇 초 걸리지 않고 M200은 센서와 장치에서만 신호를 받도록 해야 합니다. 이를 통해 두 장치가 하나로 연결되어 방해받지 않고 훈련할 수 있습니다. 시합이나 레이스를 시작하기 전에, 다른 장치로부터 전파 방해를 받지 않도록 집에서 페어링을 해야 합니다.

## 모바일 장치를 M200에 페어링

모바일 장치를 연결하는 M200의 설정을 완료하면 M200은 이미 페어링되어 있습니다. 컴퓨터로 설정하고 Polar Flow 앱과 함께 M200 사용하려면, 다음과 같은 방법으로 M200과 모바일 장치를 페어링하세요.

모바일 장치 페어링 전:

- [M200 설정](#) 부분의 설명과 같이 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)에서 설정하세요.
- App Store 또는 Google Play에서 Flow 앱을 다운로드하세요.
- 모바일 장치의 Bluetooth 기능은 켜고 비행기 모드/비행 모드는 꺼야 합니다.

 *모바일 장치의 Bluetooth 설정이 아니라 Flow 앱에서 페어링해야 합니다*

모바일 장치 페어링 방법:

1. 모바일 장치에서 Flow 앱을 열고 M200을 설정할 때 생성한 Polar 계정으로 로그인하세요.
2. M200의 왼쪽 버튼을 길게 누르세요.

또는

M200에서 **Settings(설정) > Pair & sync(페어링 및 동기화) > Pair & sync devices(장치 페어링 및 동기화)**로 이동하여 오른쪽 버튼을 길게 누르세요.

3. **Touch your device with M200 (M200에서 장치를 터치하세요.)** 메시지가 표시됩니다. M200에서 mobile device (모바일 장치)를 터치하세요.
4. M200에서 **Pairing(페어링)**이 표시됩니다.



*Android 사용자: 모바일 장치에서 페어링 요청을 받을 것입니다. 화면을 위에서 아래로 밀고 알림을 탭하면 페어링 요청을 열 수 있습니다. 그런 다음, **PAIR(페어링)**을 탭하세요.*


5. **Confirm on other dev. xxxxx(다른 장치 xxxxx에서 확인하세요.)** 메시지가 M200에 표시됩니다. M200의 핀 코드를 모바일 장치의 페어링 요청에 입력하세요. 그런 다음, **Pair(페어링)/OK(확인)**을 탭하세요.



*Android 사용자: 화면을 위에서 아래로 밀고 알림을 탭하면 페어링 요청을 열 수 있습니다.*

6. M200에서 **페어링**을 확인할 수 있습니다. 페어링하면 모바일 장치와 **동기화**합니다.

## 심장박동수 측정 센서를 M200에 페어링

 M200과 페어링된 Polar Bluetooth Smart 심장박동수 측정 센서를 사용하면, M200은 손목에서 심장박동수를 측정하지 않습니다.

심장박동수 센서를 M200에 페어링하는 두 가지 방법이 있습니다.

1. 사용 설명서의 지침대로 물기를 문힌 심장박동수 측정 센서를 착용하세요.
2. M200에서 **Settings(설정) > Pair & sync(페어링 및 동기화) > Pair & sync devices(장치 페어링 및 동기화)**로 이동하여 오른쪽 버튼을 길게 누르세요.
3. M200에 심장박동수 측정 센서를 터치하세요.
4. 페어링 중에는 **Pairing(페어링)**, 완료하면 **Completed(완료)** 메시지가 표시됩니다.

또는

1. 사용 설명서의 지침대로 물기를 문힌 심장박동수 센서를 착용하세요.
2. **훈련 시작** 부분의 지침대로 세션을 시작하세요.
3. M200에 심장박동수 측정 센서를 터치하세요.
4. M200을 심장박동수 센서에 페어링하라는 안내가 표시됩니다. 예를 들어 **Pair Polar H7...(Polar H7 페어링..)**과 같은 메시지를 확인할 수 있습니다. 오른쪽 버튼을 눌러 페어링 요청을 수락하세요.
5. 페어링 중에는 **Pairing(페어링)**, 완료하면 **Completed(완료)** 메시지가 표시됩니다.

## POLAR BALANCE SCALE을 M200에 페어링

Polar Balance Scale을 M200에 페어링하는 두 가지 방법이 있습니다.

1. 체중계에 올라서세요. 디스플레이에 체중이 표시됩니다.
2. 경고음이 울리고 난 후 디스플레이에서 Bluetooth 아이콘이 깜빡이면 연결된 상태입니다. 체중계는 M200과 페어링 준비를 마쳤습니다.



3. M200의 왼쪽 버튼을 길게 누르세요. M200에서 **Searching(검색 중)**이 표시됩니다.
4. M200에서 페어링 중에는 **Pairing(페어링)**, 완료 후에는 **Completed(완료)** 메시지가 표시됩니다.

또는

1. M200에서 **Settings(설정) > Pair & sync(페어링 및 동기화) > Pair & sync devices(장치 페어링 및 동기화)**로 이동하여 오른쪽 버튼을 길게 누르세요.
2. M200이 체중계를 검색합니다. M200에서 **Searching(검색 중)**이 표시됩니다.
3. 체중계에 올라서세요. 체중계 디스플레이에 체중이 표시됩니다.
4. 경고음이 울리고 난 후 디스플레이에서 Bluetooth 아이콘이 깜빡이면 연결된 상태입니다.
5. M200에서 페어링 중에는 **Pairing(페어링)**, 완료 후에는 **Completed(완료)** 메시지가 표시됩니다.

**i** 체중계는 7개의 다른 Polar 장치들과 페어링할 수 있습니다. 페어링된 장치가 7개를 초과하면 처음 페어링된 장치가 제거되고 최근 페어링된 장치로 대체됩니다.

## 페어링 제거

**i** 다음 안내를 따르면 모든 센서와 모바일 장치의 페어링이 제거됩니다.

M200을 모바일 장치와 페어링하는 데 문제가 있거나 가슴 스트랩과 페어링된 심장박동수 센서가 심장박동수를 읽지 못하면, 현재 페어링을 제거하고 다시 장치와 페어링하면 연결 문제를 해결할 수 있습니다.

센서 및 모바일 장치 페어링 제거 방법:

1. M200에서 **Settings(설정) > Pair & sync(페어링 및 동기화) > Remove pairings(페어링 제거)**로 이동하여 오른쪽 버튼을 길게 누르세요.
2. **Delete pairings?(페어링 삭제?)**가 표시됩니다. 오른쪽 버튼을 눌러 확인하세요.
3. 완료되면 **Pairings deleted(페어링 삭제)**가 표시됩니다.

## M200 착용하기

손목에서 심장박동수를 정확히 측정하려면 손목뼈 바로 뒤에 꼭 맞게 M200을 착용해야 합니다. 자세한 정보는 [손목 부착식 심장박동수 측정 훈련](#) 부분을 참조하세요.

땀에 젖은 훈련 세션을 마치면 손목에서 장치를 제거하고 장치와 손목 밴드를 분리해서 중성 비누를 사용하여 흐르는 물에 씻는 것이 좋습니다. 부드러운 수건으로 물기를 닦으세요. 운동하지 않을 때는 일반 시계처럼 손목 밴드를 약간 느슨하게 착용해야 합니다.

특히, 민감한 피부인 사용자라면 손목에 바람이 자주 통하게 하는 것이 좋습니다. M200을 벗고 충전하세요. 이를 통해 피부와 장치 모두 휴식을 취할 수 있습니다. 다음 훈련을 준비하세요.

# 설정

## 설정 변경하기

Settings(설정)에서 찾을 수 있는 항목:

- Pair & Sync(페어링 및 동기화)
- Flight mode(비행 모드)
- Smart notificat.(스마트 알림)
- About product(제품 정보)

### PAIR & SYNC(페어링 및 동기화)

**Pair & Sync devices(장치 페어링 및 동기화):** 심장박동수 측정 센서, 체중계, 모바일 장치와 같은 장치들을 M200과 페어링하세요. 자세한 정보는 [페어링](#) 부분을 참조하세요. M200의 데이터를 페어링한 모바일 장치로 동기화합니다. **도움말:** 시계 화면에서 왼쪽 버튼을 길게 눌러 동기화할 수 있습니다.

**Remove pairings(페어링 제거):** 심장박동수 측정 센서 또는 모바일 장치와 M200의 페어링을 분리합니다.

### FLIGHT MODE(비행 모드)

On(켜기) 또는 Off(끄기)를 선택하세요.

비행 모드에서는 장치와 모든 무선 통신이 차단됩니다. 계속 활동을 수집하고 손목에 장치를 착용하여 심장박동수를 측정하는 데 사용할 수 있지만, Bluetooth Smart 기능을 사용할 수 없도록 설정하였으므로 세션 중에 Bluetooth Smart 심장박동수 측정 센서를 사용할 수 없고 Polar Flow 모바일 앱과 데이터를 동기화할 수 없습니다.

### SMART NOTIFICAT.(스마트 알림)

스마트 알림 기능을 On(켜기) 또는 Off(끄기)로 설정하세요. 자세한 정보는 [스마트 알림](#) 부분을 확인하세요.

### ABOUT PRODUCT(제품 정보)

펌웨어 버전과 하드웨어 모델뿐만 아니라 M200의 장치 ID를 확인할 수 있습니다. Polar 고객 센터로 문의할 때 이 정보가 필요할 수 있습니다. M200에 문제가 생기면 **Restart device(장치 다시 시작)**을 선택하세요. 자세한 정보는 [M200 다시 시작](#) 부분을 참조하세요.

### 시간 설정

Polar Flow 앱 또는 웹 서비스와 동기화하면 모바일 장치 또는 컴퓨터의 현재 시각과 시간 형식이 M200으로 전송됩니다. 시간을 변경하려면, 먼저 컴퓨터에서 시간대를 변경하거나 모바일 장치에서 시간을 변경한 다음 M200을 동기화하세요.

## M200 다시 시작하기


다른 전자 장치와 마찬가지로 M200도 가끔 다시 시작하는 것이 좋습니다. M200에 문제가 생기면, 장치를 다시 시작하세요.

1. M200에서 **Settings(설정) > About product(제품 정보) > Restart device(장치 다시 시작)**으로 이동하세요.
2. 오른쪽 버튼을 눌러 다시 시작을 확인하세요.

M200을 다시 시작해도 데이터가 지워지지 않습니다.

## M200 초기화하기

M200에 문제가 생겨 다시 시작해도 해결되지 않으면, 초기화해야 합니다.

 초기화하면 M200에 저장된 모든 정보가 지워지므로 사용자의 사용방식에 맞춰 다시 설정해야 합니다. M200을 초기화하기 전에 먼저 [Polar Support\(Polar 지원\)](#) 페이지에 있는 [troubleshooting support\(문제 해결\)](#) 문서를 참고하면 해당 문제 해결에 도움이 될 수 있습니다.

컴퓨터를 사용해 FlowSync에서 M200을 초기화하는 방법:

1. 컴퓨터에 M200을 연결하세요.
2. FlowSync에서 설정 아이콘을 클릭하여 settings(설정) 메뉴를 여세요.
3. **Factory Reset(초기화)** 버튼을 클릭하세요.

또한 사용자는 장치에서 M200을 공장초기화를 할 수 있습니다.

1. **Settings(설정) > About product(제품 정보) > Restart device(장치 다시 시작하기)**로 이동하세요.
2. 오른쪽버튼을 길게 누르고 난 다음, 한번 더 오른쪽 버튼을 눌러서 공장초기화를 확인합니다.
3. Polar 로고가 표시되면 **Restoring(복구)**가 표시될 때까지 왼쪽 버튼을 길게 누르세요.

이제 휴대전화나 컴퓨터를 통해 [M200 설정](#)을 다시 해야 합니다. 초기화하기 전에 에서 사용했던 Polar 계정을 그대로 사용하는 것을 잊지 마세요.

## 펌웨어 업데이트하기

M200 펌웨어를 직접 최신 상태로 업데이트할 수 있습니다. 펌웨어 업데이트는 M200의 기능을 향상하기 위해 수행됩니다. 이러한 업데이트에는 기존 기능의 개선, 완전히 새로운 기능 또는 버그 수정이 포함될 수 있습니다. 새로운 M200 펌웨어 버전이 나올 때마다 업데이트하는 것이 좋습니다.

### 모바일 장치 또는 태블릿 사용

훈련 및 활동 데이터를 동기화시키는 Polar Flow 모바일 앱을 사용하고 있다면 모바일 장치에서도 펌웨어를 업데이트할 수 있습니다. 이 앱이 사용할 수 있는 업데이트가 있는지 알려주고 업데이트 방법을 안내합니다. 업데이트 과정에 차질이 없도록 하기 위해 업데이트를 시작하기 전에 전원에 M200 플러그를 연결할 것을 권장합니다.


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

### 컴퓨터 사용

새로운 펌웨어 버전이 나오면, A200을 컴퓨터에 연결했을 때 FlowSync가 새 버전 소식을 알려줍니다. 펌웨어 업데이트는 FlowSync를 통해 다운로드됩니다.

### 펌웨어 업데이트 방법

1. 컴퓨터에 M200을 연결하세요.
2. FlowSync가 데이터를 동기화합니다.
3. 동기화가 끝나면, 펌웨어를 업데이트하라는 메시지가 나타납니다.
4. **Yes(예)**를 선택하세요. 새 펌웨어가 설치되고, M200이 다시 시작됩니다. (설치에 다소 시간이 소요될 수 있음) 펌웨어 업데이트가 완료될 때까지 컴퓨터에서 M200을 분리하지 마세요.

 펌웨어 업데이트로 인한 데이터 손실은 발생하지 않습니다. 업데이트를 시작하기 전에, A200에 있는 데이터가 Flow 웹 서비스에 동기화됩니다.

# 훈련

## 손목 부착식 심장박동수 측정 훈련

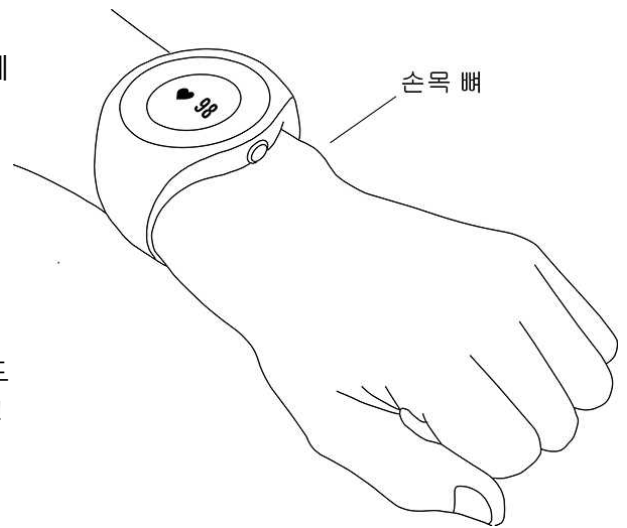
### 심장박동수 측정 훈련

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

### M200으로 심장박동수 측정

Polar M200에는 손목에서 심장박동수를 측정하는 센서가 내장되어 있습니다. 장치에서 직접 심장박동수 구역을 찾고 Flow 앱 또는 웹 서비스에서 계획한 훈련 세션에 관한 안내를 받으세요.

손목에서 심장박동수를 정확히 측정하려면 손목뼈 바로 뒤에 꼭 맞게 M200을 착용해야 합니다. (오른쪽 그림 참고) 센서 후면이 피부와 계속 접촉하도록 착용해야 하지만, 손목 밴드가 너무 팍 조이거나 피가 잘 통하지 않도록 해야 합니다.



손목 피부에 문신이 있다면 정확한 측정에 방해가 될 수 있으므로 그 손목에는 센서를 대지 마세요.

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 Bluetooth Smart 심장박동수 센서를 사용할 것을 권장합니다.

수영 중에 M200을 사용하면, Polar 앱은 수영 중 손목 동작으로부터 사용자의 활동 데이터를 수집합니다. 내부 테스트에서 손목 부착식 심장박동수 측정은 물속에서 최적으로 동작하지 않았습니다. 따라서 수영 중에 손목 부착식 심장박동수 측정을 권장하지 않습니다.

## 훈련 세션 시작하기

1. **M200을 착용하고** 손목 밴드를 조이세요.
2. **Training(훈련)**으로 이동해서 오른쪽 버튼을 길게 누르세요.

또는

오른쪽 버튼을 길게 누르세요.

3. 오른쪽 버튼으로 스포츠 프로필을 탐색하세요. Polar Flow 모바일 앱 또는 Flow 웹 서비스에서 M200으로 스포츠 프로필을 추가할 수 있습니다. 또한, 웹 서비스에서 각 스포츠 프로필에 맞춘 훈련 화면과 같은 특별한 설정을 지정할 수 있습니다.

4. 높은 빌딩과 나무에서 멀리 떨어진 야외로 나가세요. M200 디스플레이가 위쪽으로 향하도록 하여 **GPS** 위성 신호를 찾으세요. 신호를 찾으면 M200에서 진동이 울리며 GPS 아이콘의 깜빡임이 멈춥니다.

심장박동수 아이콘의 깜빡임이 멈추고 심장박동수가 표시되면 M200이 사용자의 심장박동수를 감지한 것입니다.

5. 오른쪽 버튼을 길게 눌러 훈련 세션 기록을 시작하세요.

훈련 중 M200으로 할 수 있는 기능에 관한 자세한 정보는 **훈련 중 기능** 부분을 참조하세요.

## 계획한 훈련 세션 시작

Polar Flow 앱 또는 Polar Flow 웹 서비스에서 훈련 계획을 세우고 **세부 훈련 목표 생성**을 한 다음, M200에 동기화할 수 있습니다.

계획한 훈련 세션 시작 방법:

오늘의 계획된 훈련 세션은 **Training(훈련)** 아래의 목록 위에 표시됩니다.

1. 오른쪽 버튼을 길게 눌러 훈련 목표를 선택하세요. 계획된 오늘의 단계별 훈련이 있다면, 오른쪽 버튼을 눌러 계획된 훈련 세션의 다른 단계들을 찾아볼 수 있습니다.
2. 오른쪽 버튼을 길게 눌러 스포츠 프로파일 목록을 여세요. 그런 다음, **훈련 활동 시작**방법의 3단계부터 따르세요.

M200이 훈련 중 목표를 달성할 수 있도록 안내해 드립니다. 자세한 정보는 **훈련 중 기능** 부분을 참조하세요.

## 훈련 중

### 훈련 화면 탐색

훈련 중에는 오른쪽 버튼으로 훈련 화면을 탐색할 수 있습니다. 선택한 스포츠에 따라 사용할 수 있는 훈련 화면과 데이터가 표시됩니다. Polar Flow 웹 서비스에서 맞춤 훈련 화면 생성과 같은 각 스포츠 프로필에 특정 설정을 지정할 수 있습니다. 자세한 정보는 **스포츠 프로필(Flow 웹 서비스)** 부분을 참조하세요.

예를 들어, 달리기에 관한 스포츠 프로필의 기본 훈련 화면은 다음 데이터를 표시합니다.



현재까지 훈련 세션 기간  
현재 심장박동수



현재 속도/페이스  
현재까지 주파한 거리



현재까지 훈련 세션 기간  
현재 랩 시간



현재 속도와 마라톤 세계 기록 비교

### 빠른 목표 사용 훈련

Flow 웹 서비스에서 시간, 거리, 칼로리를 기반으로 빠른 훈련 목표를 생성하고 M200에 동기화하면, 기본 훈련 화면은 다음과 같이 표시됩니다.

목표를 달성하기 위해 현재 남은 시간, 거리, 칼로리  
현재 목표 달성 정도(%)

디스플레이 주위 점으로 표시한 사용자의 훈련 목표 진척상황 디스플레이 주위 숫자는 비율(%)을 나타냅니다.

### 단계별 훈련 목표 사용 훈련

Flow 웹 서비스에서 단계별 훈련 목표를 생성하고 M200에 동기화하면, 기본 훈련 화면은 다음과 같이 표시됩니다.



현재 심장박동수  
단계별 카운트다운 타이머

단계별 훈련 목표를 수행할 때에 디스플레이 주위 점들은 사용자의 심장박동수 구역을 표현합니다.

## 심장박동수 구역

디스플레이 주위 숫자와 점들은 훈련 중인 심장박동수 구역을 표시합니다. 이전 또는 다음 심장박동수 구역에 가까워지면 깜빡이는 점들이 표시됩니다.

예를 들어, 오른쪽 이미지를 보면 최대 심장박동수의 60-69%인 심장박동수 구역 2에서 훈련 중인 것입니다. 깜빡이는 점들은 최대값의 70%에 가깝다는 것을 표시합니다.



## 훈련 중 기능

### 랩 표시

오른쪽 버튼을 길게 눌러 랩을 표시하세요.

### 단계별 세션 중 단계 변경

단계적 목표를 만들 때 manual phase change(수동 단계 변경)을 선택하면, 단계를 마치고 오른쪽 버튼을 눌러 다음 단계로 이동해야 합니다.

훈련 중에 손목을 돌려서 디스플레이를 보면 디스플레이 라이트가 켜집니다.

## 알림

계획했던 심장박동수 구역 밖에서 훈련하면, M200은 사용자에게 진동으로 알립니다.

## 훈련 세션 일시정지/중단하기

훈련 세션 기록을 일시정지하려면 왼쪽 버튼을 누르세요. **Recording paused(기록 일시정지)**가 표시됩니다. 기록을 계속하려면 오른쪽 버튼을 누르세요.

훈련 세션 기록을 종료하려면 일시정지 모드에서 왼쪽 버튼을 길게 누르세요. **Recording ended(기록 종료)**가 표시됩니다.

왼쪽 버튼을 길게 누르면 일시정지하지 않고 훈련 세션 기록을 바로 정지할 수 있습니다.

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



## 훈련 요약

### 훈련 후

훈련 중단 직후 M200에서 훈련 세션 요약을 받아보실 수 있습니다. Polar Flow 앱 또는 Polar Flow 웹 서비스에서 더 자세하고 그림을 곁들인 분석 보고서를 얻으세요.

M200에서 다음과 같은 세션 데이터를 확인할 수 있습니다.

<b>Duration(기간)</b>	세션의 기간입니다.
<b>HR avg(평균 심장박동수)*</b>	세션 중 평균 심장박동수는 분당 심장박동수 또는 Polar Flow 웹 서비스에서 정의한 스포츠 프로필의 최대 심장박동수가 %로 표시됩니다.
<b>HR max(최대 심장박동수)*</b>	세션 중 최대 심장박동수입니다.
<b>Distance(거리)**</b>	세션 중 움직인 거리입니다.
<b>Pace/Speed avg(평균 페이스/속도)**</b>	세션 중 평균 페이스/속도입니다.
<b>Pace/Speed avg(최대 페이스/속도)**</b>	세션 중 최대 페이스/속도입니다.
<b>Calories(칼로리)</b>	세션 중 소모한 칼로리입니다.

\*) 훈련 중 심장박동수를 측정할 경우에 표시되는 데이터

\*\*\*) 훈련 중 GPS 를 사용한 경우에 표시되는 데이터

## M200의 훈련 이력

**History(이력)**에서 사용자의 최근 훈련 세션 5개를 확인할 수 있습니다. **History(이력)**으로 이동해서, 오른쪽 버튼으로 확인할 훈련 세션을 찾으세요. 오른쪽 버튼을 길게 눌러 데이터를 확인하세요. 표시되는 데이터는 세션 중에 사용자가 사용한 스포츠 프로필의 편집 상태에 따라 달라집니다.

과거 훈련 세션 데이터는 Polar Flow 앱 또는 웹 서비스와 동기화되기 전까지 M200에 저장됩니다. 훈련 내용을 M200에 저장하기에 메모리가 부족하면, 과거 훈련 세션을 Flow 앱 또는 웹 서비스에 동기화하라고 안내합니다.

## 훈련 데이터(POLAR FLOW 앱)

휴대전화 Bluetooth 범위에 있으면 훈련 세션을 마친 후에 M200은 Polar Flow 앱과 자동으로 동기화합니다. 또한, Flow 앱에 로그인하고 사용자의 휴대전화 Bluetooth 범위에 있으면, M200의 왼쪽 버튼을 길게 눌러 M200에서 Flow 앱으로

훈련 데이터를 수동으로 동기화할 수 있습니다. 앱에서 각 세션 후 데이터를 한 번에 분석할 수 있습니다. 앱에서 요약된 훈련 데이터를 살펴볼 수 있습니다.

자세한 정보는 [Polar Flow 앱](#) 부분을 확인하세요.

## **훈련 데이터(POLAR FLOW 웹 서비스)**


세부 훈련 정보를 분석할 수 있고 성과를 자세히 알아볼 수 있습니다. 진척상황을 추적하고 최상의 세션을 다른 사람들과도 공유하세요.

자세한 정보는 [Polar Flow 웹 서비스](#) 부분을 참조하세요.

# 기능

## GPS 기능


M200은 GPS가 내장되어 다양한 야외 스포츠를 즐길 때 정확하게 속도/페이스, 거리, 고도를 측정하고, 세션을 마친 후에는 Flow 앱과 웹 서비스에 있는 지도에서 이동 경로를 확인할 수 있습니다.

 세션 중에 다른 GPS 데이터를 M200으로 보려면, 원하는 스포츠 프로필의 훈련 화면을 편집해야 합니다.

M200은 SiRFInstantFix™ 위성 예측 기술을 사용하여 빠르게 위성에 연결할 수 있습니다. 건물과 나무에서 멀리 떨어진 실외와 같은 최적의 조건에서 M200은 위성 신호를 1분 이내에 찾을 수 있습니다.

M200 기술은 최대 3일 동안 정확하게 위성 위치를 예측합니다. 다음 3일 동안 훈련을 다시 하면 M200은 위성이 어디에 있는지 예측하므로 5-10초 이내로 더욱 빠르게 신호를 받습니다. 위치 정확도는 2일과 3일 사이에 점점 줄어듭니다.

며칠 동안 훈련하지 않으면, M200은 위성 신호를 처음부터 다시 파악해야 하므로 현재 위치 정보를 받는 데 시간이 더욱 걸릴 수 있습니다.

 GPS 성능을 제대로 사용하려면 M200 디스플레이가 위를 향하도록 하여 손목에 착용하세요.

## 24/7 활동 추적

M200은 손목 동작을 기록하는 내장형 3D 가속도계로 활동을 추적합니다. 신체 정보와 함께 동작의 빈도, 강도, 규칙성을 분석하여 정기적인 훈련뿐만 아니라 일상생활의 활동량도 알 수 있습니다. 아주 정확한 활동 추적 결과를 얻으려면 자주 쓰지 않는 손에 M200을 착용해야 합니다.

### 활동 목표

M200을 설정할 때 사용자의 활동 목표를 정할 수 있습니다. M200은 사용자가 일일 목표를 달성하도록 안내합니다. Polar Flow 앱 또는 웹 서비스에서 사용자 자신의 목표 수준을 확인할 수 있습니다. 활동 목표는 개인 데이터와 활동 수준 설정을 기반으로 정하며, Polar Flow 앱 또는 [Polar Flow 웹 서비스](#)에서 찾을 수 있습니다.

사용자의 목표를 변경하려면, Flow 앱을 열고, 메뉴 화면에서 이름/프로필 사진을 탭하고 밑에 **Daily activity goal(일일 활동 목표)**를 확인하세요. 또는, [flow.polar.com](#)을 방문하고 Polar 계정으로 로그인하세요. 그런 다음, Name(이름) > **Settings(설정)** > **Daily Activity goal(일일 활동 목표)**를 클릭하세요. 3개의 활동 수준 중 사용자의 평상시 일상과 활동에 가장 일치하는 것을 선택하세요. 선택 영역 아래를 보면 선택한 수준의 일일 활동 목표를 달성하는 데 필요한 활동량을 확인할 수 있습니다. 예를 들어, 시간 대부분을 앉아서 생활하는 사무직 근로자의 경우 평일 기준으로 약 4시간의 저강도 활동이면 목표 활동량에 도달할 것으로 예상합니다. 근무 시간 중에 많이 서서 걸어야 하는 사람들은 활동 강도가 더 높을 것으로 예상됩니다.

### 활동 데이터

시계 화면에서 디스플레이 주위 점과 숫자는 사용자의 일일 활동 목표 대비 진척도를 보여줍니다. 디스플레이 주위 원이 점으로 모두 채워지면 목표에 도달한 것으로, 이를 알리는 진동이 울리고 **Activity goal reached(활동 목표 달성)**이 화면에 표시됩니다.

사용자 활동을 **Activity(활동)** 메뉴에서도 확인할 수 있습니다. 현재까지의 활동량과 목표 달성 방법을 안내받을 수 있습니다.

- **To go(목표 달성)**: M200이 사용자에게 일일 활동 목표의 달성을 위한 옵션을 제공합니다. 낮음, 중간, 높음 등 강도의 활동을 선택하면 얼마나 오랫동안 활동해야 하는지 알려줍니다. 하나의 목표를 세우고 다양한 방법으로 달성하세요. 낮음, 중간, 높음 등의 강도로 일일 활동 목표를 달성할 수 있습니다. M200에서 '서 있기'는 낮은 강도, '걷기'는 중간 강도, '달리기'는 높은 강도를 의미합니다. 낮음, 중간, 높음 등의 강도에 관한 더 많은 예는 Flow 웹 서비스와 모바일 앱에서 확인하세요.
- **Steps(걸음)**: 현재까지 사용자의 걸음 수를 표시합니다. 신체 활동량과 유형이 기록되고 걸음 수로 계산됩니다.
- **Inactivity stamps(무활동 스탬프)**: 하루 중에 받은 무활동 스탬프가 여기에 표시됩니다.

## 무활동 경고

신체 활동이 건강 유지에 매우 중요한 요소라는 것은 널리 알려진 사실입니다. 활발한 신체 활동뿐만 아니라 장시간 앉아 있는 것을 피하는 것도 중요합니다. 훈련하거나 충분한 일상 활동을 하더라도 장시간 앉아 있으면 건강에 해롭습니다. 하루 중 너무 오래 활동하지 않으면 M200이 이를 감지하고 경보를 보내서 자리에서 일어나도록 도와주므로 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)**이라는 메시지가 표시되면서 작은 진동이 울립니다. 그렇다면 자리에서 일어나 활동할 방법을 찾으세요. 산책, 스트레칭, 또는 다른 가벼운 활동을 하세요. 몸을 움직이기거나 아무 버튼을 누르면 메시지가 사라집니다. 5분 동안 움직이지 않으면 무활동 스탬프가 찍힙니다. 이 스탬프는 동기화 후 M200의 활동 메뉴, Flow 앱 그리고 Flow 웹 서비스에서 확인할 수 있습니다.

M200의 활동 메뉴에서 오늘의 무활동 스탬프를 확인할 수 있습니다. Flow 앱과 Flow 웹 서비스에서 지금까지 받은 무활동 스탬프 개수를 표시합니다. 이렇게 하면 일과를 되돌아보고 더욱 활동적인 생활을 위한 변화를 줄 수 있습니다.

## FLOW 웹 서비스와 FLOW 앱에 표시된 수면 정보

밤에 M200을 차고 자면 수면 시간과 질(편안한 수면/불안한 수면)을 추적합니다. 수면 모드로 전환할 필요가 없습니다. 장치가 손목 동작을 감지하여 수면 상태를 파악하면 자동으로 수면 모드로 바뀝니다. M200을 동기화하면 수면 시간과 질(편안한 수면/불안한 수면)이 Flow 웹 서비스와 Flow 앱에 표시됩니다.

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

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

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

## FLOW 앱과 FLOW 웹 서비스에 있는 활동 데이터

Flow 앱을 사용하면 이동 중에도 활동 데이터를 추적하고 분석할 수 있고 M200에 있는 데이터를 Flow 웹 서비스와 무선으로 동기화할 수 있습니다. Flow 웹 서비스가 활동 및 수면 정보를 상세하게 설명합니다. **PROGRESS(진척상황)** 탭 아래에 있는 활동 보고서를 통해 사용자는 장기적인 일일 활동 추세를 추적할 수 있습니다. 일별, 주별, 월별 보고서 화면을 선택할 수 있습니다.

"야간 수면" 보고서를 통해 주간 수면 패턴을 추적할 수 있습니다. 사용자의 수면 시간을 표시하며, 더 자세한 수면 분석을 위해 편안한 수면과 불안한 수면으로 분류합니다. 활동 보고서에서 선택한 기간 일일 활동, 걸음, 칼로리, 수면을 기준으로 최고의 날들을 확인할 수 있습니다.

## 스마트 알림

스마트 알림 기능을 사용하여 휴대전화에서 M200으로 알림을 받을 수 있습니다. 걸려오는 전화와 메시지를 수신할 경우 M200이 알려줍니다. (예: SMS 또는 WhatsApp 메시지) 또한, 달력에 있는 이벤트도 알려줍니다. M200에서 심장박동수 훈련을 사용할 때 휴대전화 또는 가까이 Polar Flow 앱이 실행되고 있으면 전화에 대해서만 알림을 받을 수 있습니다.

- 스마트 알림 기능을 사용하려면, iOS용 또는 Android용 Polar Flow 모바일 앱이 있어야 하고 M200을 페어링해야 합니다. iOS 10 및 Android 5.0 이상의 모바일 운영 체제가 있어야 합니다.
- 스마트 알림 기능이 켜져 있으면 Bluetooth가 계속 켜져 있게 되므로 Polar 장치와 휴대전화의 배터리가 더 빨리 소모됩니다.

### 스마트 알림 설정

#### 휴대전화(iOS)

휴대전화 알림 설정에서 M200으로 어떤 알림을 받을 것인지 정합니다. iOS 휴대전화에서 알림 설정을 편집하는 방법:


1. **Settings(설정) > Notifications(알림)**으로 이동하세요.
2. **NOTIFICATION STYLE(알림 스타일)** 아래에 있는 앱을 탭하여 앱 알림 설정을 여세요.
3. **Allow Notifications(알림 허용)**이 켜져 있어야 하며, **ALERT STYLE WHEN UNLOCKED(잠금 시 알림 스타일)**은 **Banners(배너)** 또는 **Alerts(경보)**여야 합니다.

#### 휴대전화(ANDROID)

휴대전화의 알림을 Polar 장치에서 받게 하려면, 알림 수신을 원하는 모바일 앱의 알림 기능을 사용하도록 설정해야 합니다. 모바일 앱의 설정을 통해서 또는 Android 휴대전화의 앱 알림 설정을 통해서 이 알림 기능을 사용하도록 설정할 수 있습니다. 앱 알림 설정에 관한 자세한 정보는 휴대전화 사용 설명서를 참조하세요.


그런 다음, Polar Flow 앱이 휴대전화의 알림을 읽어도 된다는 승인을 받아야 합니다. 사용자가 휴대전화 알림에 접근할 수 있는 권한을 Polar Flow 앱에 부여해야 합니다. (즉, Polar Flow 앱에서 알림을 활성화해야 합니다.) 필요할 때 Polar Flow 앱이 접근 권한을 부여하도록 안내합니다.

### POLAR FLOW 모바일 앱

 Polar Flow 모바일 앱에서, 스마트 알림 기능은 기본값으로 꺼져 있습니다.

다음과 같은 방법으로 모바일 앱에서 스마트 알림 기능을 켜거나 끄세요.

1. Polar Flow 모바일 앱을 여세요.
2. **Devices(장치)**로 이동하세요.
3. **Smart notifications(스마트 알림)** 아래에서 **On (no preview)(켜기(미리보기 없음))** 또는 **Off(끄기)**를 선택하세요.
4. M200의 왼쪽 버튼을 길게 눌러 **M200을 모바일 앱과 동기화하세요.**
5. **Smart notifications on(스마트 알림 켜)** 또는 **Smart notifications off(스마트 알림 끄)** 메시지가 M200 화면에 표시됩니다.

 Polar Flow 모바일 앱에서 알림 설정을 변경한 후 반드시 M200을 해당 모바일 앱과 동기화하세요.

## 방해 금지

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)** 모드의 기본 설정 시간대는 오후 10시부터 오전 7시까지입니다.

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

1. Polar Flow 모바일 앱을 여세요.
2. **Devices(장치)**로 이동하세요.
3. **Smart notifications(스마트 알림)** 아래에서 **Do not disturb(방해 금지)**를 on(켄) 또는 off(끔)로 설정할 수 있고, 시작 시각과 종료 시각을 설정할 수 있습니다.
4. M200의 왼쪽 버튼을 길게 눌러 M200을 모바일 앱과 동기화하세요.

## 앱 차단

Android 휴대전화에 연결된 M200에만 사용할 수 있습니다.

휴대전화에 들어오는 특정 알림 중 M200에서 보고 싶지 않으면 M200으로 스마트 알림을 보내는 개별 앱을 차단할 수 있습니다. 특정 앱 알림 차단 방법:

1. Polar Flow 모바일 앱을 여세요.
2. **Devices(장치)**로 이동하세요.
3. M200 아래에 있는 페이지 아래 **Block apps(앱 차단)**을 탭하세요.
4. 차단할 앱을 선택하고 이름 옆에 있는 상자에 체크하세요.
5. M200의 왼쪽 버튼을 길게 눌러 변경된 설정을 러닝 위치와 동기화하세요.

## 스마트 알림 예

알림을 받으면 M200은 조심스럽게 진동으로 알립니다. 달력 이벤트와 메시지는 한 번 알립니다. 수신 전화는 M200의 버튼을 누를 때까지 또는 휴대전화에 응답할 때까지 계속 알립니다. 수신 전화 알림 중에 도착한 다른 알림은 표시되지 않습니다.

휴대전화에서 Flow 앱을 실행하더라도 훈련 세션 중에 전화를 받을 수 있습니다. 훈련 세션 중에는 다른 알림(이메일, 달력, 앱 등)이 수신되지 않습니다.

## 스마트 알림 기능은 BLUETOOTH 연결을 통해서 동작합니다.

Bluetooth 연결과 스마트 알림 기능은 M200과 휴대전화가 서로 가시거리에 있고 5m 범위에 있을 때 동작합니다. M200이 가시거리를 벗어난 시간이 2시간 미만이면 M200이 가시거리로 다시 돌아왔을 때 휴대전화가 15분 내로 연결을 자동 복구

합니다.

M200이 2시간 이상 범위를 벗어나면 Bluetooth 범위 내에 휴대전화와 M200이 있을 때 M200의 버튼을 눌러 연결을 복구할 수 있습니다.

더 자세한 안내는 [support.polar.com/en/M200](https://support.polar.com/en/M200)을 방문하세요.

## POLAR 스포츠 프로파일

스포츠 프로파일은 M200에 있는 스포츠 선택사항입니다. M200에는 3개의 기본 스포츠 프로파일 있습니다. Polar Flow 앱 또는 웹 서비스에서 사용할 새로운 스포츠 프로파일을 추가하고 M200에 동기화할 수 있으며, 선호하는 모든 스포츠를 포함한 목록을 생성할 수 있습니다.

또한, Flow 웹 서비스에서 각 스포츠 프로파일에 특별한 설정을 지정할 수 있습니다. 예를 들어, 훈련할 각 스포츠에 맞춘 **훈련 화면**을 생성하고, 심장박동수만 선택하거나 속도와 거리만 선택하는 등 훈련할 때 확인할 데이터를 선택할 수 있습니다. 사용자와 훈련 요구사항에 가장 잘 맞도록 선택할 수 있습니다.

한 번에 최대 20개의 스포츠 프로파일을 M200에 저장할 수 있습니다. Polar Flow 모바일 앱 또는 Polar Flow 웹 서비스에서는 스포츠 프로파일 수의 제한이 없습니다.

자세한 정보는 [스포츠 프로파일\(Flow 웹 서비스\)](#) 또는 스포츠 프로파일(Polar Flow 앱) 부분을 참조하세요.

스포츠 프로파일을 사용하면 스포츠 활동 정보를 최신 상태로 유지할 수 있고 다양한 스포츠에서 이룬 진도를 확인할 수 있습니다. [Flow 웹 서비스](#)에서 훈련 이력을 확인하고 진도를 따라 훈련하세요.

수많은 실내 스포츠, 그룹 스포츠 및 팀 스포츠 프로파일에서 **다른 장치를 통해 볼 수 있는 심박수** 설정은 기본적으로 활성화되어 있습니다. 즉, Bluetooth Smart 무선 기술을 사용하는 호환 장치(예: 체육관 장비)는 심박수를 감지할 수 있습니다. 어떤 스포츠 프로파일에 [Polar 스포츠 프로파일 목록](#)에서 기본적으로 활성화된 Bluetooth 브로드캐스팅이 있는지 확인할 수 있습니다. [스포츠 프로파일 설정](#)에서 Bluetooth 브로드캐스팅을 활성화하거나 비활성화할 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 구역	Intensity % of HR <sub>max</sub> (최대 심장박동수 강도 비율)*	예: 심장박동수 구역**	예: 기간	훈련 효과
MAXIMUM(최대)	90-100%	171-190 bpm	5분 미만	<b>혜택:</b> 호흡과 근육을 최대한으로 사용하는 활동 또는 최대한에 가까운 활동  <b>느낌:</b> 호흡과 근육이 매우 지치는 느낌

목표 구역	Intensity % of HR <sub>max</sub> (최대 심장박동수 강도 비율)*	예: 심장박동수 구역**	예: 기간	훈련 효과
				<b>권장 대상:</b> 경험이 매우 풍부하고 단련된 운동 선수, 짧은 시간만 가능, 짧은 시합을 준비하는 최종 단계에서 주로 사용
<b>HARD(힘든 수준)</b> 	80-90%	152-172 bpm	2-10분	<b>혜택:</b> 고속 지구력을 유지할 수 있는 능력 향상  <b>느낌:</b> 근육 피로와 혈떡이는 호흡 유발  <b>권장 대상:</b> 연중 내내 지속 기간이 다양한 훈련을 해야 하는 경험이 풍부한 운동선수, 대회 시즌 전에 더욱 중요
<b>MODERATE(중간 수준)</b> 	70-80%	133-152 bpm	10-40분	<b>혜택:</b> 전반적인 훈련 페이스를 향상하고, 중간 강도의 활동을 더 쉽게 할 수 있게 해주고, 효율성을 향상  <b>느낌:</b> 안정되고, 통제된, 빠른 호흡  <b>권장 대상:</b> 시합을 위해 훈련을 하거나 훈련 성과를 향상하고 싶은 운동선수
<b>LIGHT(가벼운 수준)</b> 	60-70%	114-133 bpm	40-80분	<b>혜택:</b> 전반적인 기본 체력 개선, 회복력 향상, 신진 대사 증진  <b>느낌:</b> 편안하고 쉬움, 근육과 심장혈관이 받는 부하가 낮음  <b>권장 대상:</b> 기본 훈련 기간에 장기간 훈련 세션을 원하거나, 경기 시즌 중에 회복 운동을 원하는 모든 사람
<b>VERY LIGHT(아주 가벼운 수준)</b>	50-60%	104-114 bpm	20-40분	<b>혜택:</b> 준비 운동과 정리 운동에 도움이 되고 회복을 도움  <b>느낌:</b> 매우 쉬움, 부담이 거의 없음



목표 구역	Intensity % of HR <sub>max</sub> (최대 심장박동수 강도 비율)*	예: 심장박동수 구역**	예: 기간	훈련 효과
				권장 대상: 훈련 세션 내내 회복과 정리 운동을 원하는 사람

\*HR<sub>최대</sub> = 최대 심장박동수(220-나이)

\*\* 30세이고 최대 심장박동수가 190 bpm(220-30)인 사용자의 심장박동수 구역(분당 심장박동수)

심장박동수 구역 1의 훈련은 매우 낮은 강도에서 시행됩니다. 주된 훈련 원칙은 훈련하고 있을 때뿐 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 HR<sub>최대</sub> 값을 사용하거나 현장 테스트를 통해 그 값을 직접 측정하는 방법으로 Polar 목표 심장박동수 구역을 사용자의 필요에 맞출 수 있습니다. Polar Flow 웹 서비스의 Polar 계정에 있는 각 스포츠 프로필에서 심장박동수 구역 한계를 편집할 수 있습니다.

목표 심장박동수 구역에서 훈련할 때, 전체 구역을 사용하세요. 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 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.

M200에는 다음과 같은 Polar 스마트 코칭 기능들이 포함됩니다.

- [Activity Guide](#)(활동 가이드)
- [Activity Benefit](#)(활동 혜택)
- [Smart Calories](#)(스마트 칼로리)
- [Training Benefit](#)(훈련 혜택)
- [Running Program](#)(러닝 프로그램)
- [Running Index](#)(러닝 인덱스)

## 활동 가이드

활동 가이드 기능은 하루 동안 얼마나 활동적이었는지를 보여주고, 하루 동안 신체 활동 권장 수준에 도달하는 데 필요한 활동량을 알려줍니다. Polar Flow 모바일 앱, Polar Flow 웹 서비스, M200에서 사용자가 일일 활동 목표를 얼마나 달성하고 있는지 확인할 수 있습니다.

### M200 활동 가이드

M200의 시계 화면에서 디스플레이 주변의 점과 숫자는 사용자의 매일 활동 목표에 대한 진척상황을 표시합니다.

M200 주메뉴의 두 번째 아이콘은 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.

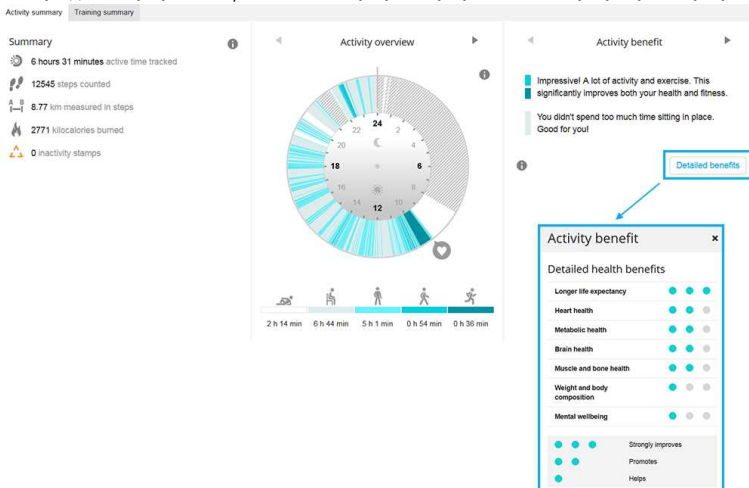
활동 메뉴로 이동하면, 사용자의 일일 목표 달성에 관련된 옵션을 볼 수 있습니다. M200은 사용자가 낮은, 중간, 높은 강도의 활동을 선택하면 얼마나 오랫동안 활동해야 하는지 알려줍니다. '서있기'는 낮은 강도, '걷기'는 중간 강도, '달리기'는 높은 강도의 활동을 의미합니다. '50분 걷기' 또는 '20분 달리기'와 같은 실용적인 안내로, 사용자는 목표 달성 방법을 선택할 수 있습니다. 낮은, 중간, 높은 강도의 더 많은 예를 Polar Flow 웹 서비스와 Polar Flow에서 찾아볼 수 있습니다.

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 착좌 행위의 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.

## 스마트 칼로리

시중에 판매되는 가장 정확한 칼로리 카운터는 사용자의 개별 데이터를 바탕으로 연소된 칼로리량을 계산합니다.

- 몸무게, 키, 나이, 성별
- 개별 최대 심박수(HR<sub>최대</sub>)
- 훈련 또는 활동의 강도
- 개별 최대 산소 섭취량(VO<sub>2</sub><sub>최대</sub>)

칼로리 계산은 가속 및 심박수 데이터의 지능적인 결합을 기반으로 합니다. 칼로리 계산은 훈련 칼로리를 정확하게 측정합니다.

훈련 세션 중 누적된 에너지 소비량(킬로칼로리(kcal) 단위)과 그 이후 세션의 총 킬로칼로리를 볼 수 있습니다. 또한 총 일일 칼로리를 추적할 수 있습니다.

## TRAINING BENEFIT

Training Benefit(훈련 장점)은 훈련 효과성에 대한 이해를 돕기 위해 각 훈련 세션의 효과에 대한 피드백을 텍스트로 제공합니다. **Flow 앱과 Flow 웹 서비스에서 피드백을 확인할 수 있습니다.** 피드백을 받으려면, [심장박동수 구역](#)에서 최소 10분 이상 훈련해야 합니다.

Training Benefit(훈련 장점) 피드백은 심장박동수 구역에 기반합니다. 각 구역에서 소모한 칼로리량과 훈련 시간이 기록됩니다.

다양한 훈련 혜택 옵션에 대한 설명이 아래 표에 나와 있습니다.

피드백	혜택
최대 훈련+	훌륭한 세션이었습니다! 스프린트 속도 및 근육의 신경계를 향상해 신체가 더 효율적으로 되었습니다. 이 세션은 피로 저항력도 높였습니다.
최대 훈련	훌륭한 세션이었습니다! 스프린트 속도 및 근육의 신경계를 향상해 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 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.

피드백	혜택
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.

## 러닝 프로그램

Polar 러닝 프로그램은 사용자의 체력 수준에 근거한 프로그램으로서 훈련의 적절함을 유지하고 과도한 훈련을 방지하도록 설계되었습니다. 사용자가 발전함에 따라 적응하는 지능형으로 훈련의 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 러닝 프로그램을 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

오늘 러닝 목표는 M200에서 **Training(훈련)** 메뉴의 목록 위에 표시됩니다.

1. 오른쪽 버튼을 길게 눌러 훈련 목표를 선택하세요. 계획된 오늘의 단계별 훈련이 있으면, 오른쪽 버튼을 눌러 계획된 러닝 세션의 다른 단계들을 탐색할 수 있습니다.
2. 오른쪽 버튼을 길게 눌러 스포츠 프로필 목록을 여세요.
3. 오른쪽 버튼으로 스포츠 프로필을 탐색하세요.
4. 높은 빌딩과 나무에서 멀리 떨어진 야외로 나가세요. 디스플레이를 위쪽으로 향한 채 M200이 움직이지 않는 상태에서 **GPS** 위성 신호를 포착하도록 하세요. 신호를 찾으면 GPS 아이콘이 깜박임을 멈추고 켜진 상태로 유지됩니다.

심장박동수가 표시되면 M200이 사용자의 심장박동수를 감지한 것입니다.

5. 오른쪽 버튼을 길게 눌러 사용할 스포츠 프로필을 선택하고 러닝 세션을 기록하세요.

## 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

러닝 이벤트를 위해 Polar 러닝 프로그램으로 훈련 중이라면, M200은 훈련 프로그램에 근거하여 사용자의 성과를 보상합니다.

매주 프로그램을 얼마나 잘하고 있는지 평가한 결과를 바탕으로, 사용자에게 M200에 성과 달성에 따른 별을 수여합니다. 새로운 일주일 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 주에 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)

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

## RUNNING INDEX


Running Index는 달리기 성과 변화를 간편하게 모니터링할 수 있는 방법입니다. 러닝 인덱스 값은 최대 에어로빅 러닝 성과를 추정하는 것으로 유산소 건강과 러닝 효율성 영향을 받습니다. 시간에 따라 Running Index 를 기록하여 사용자의 진척 상황을 확인할 수 있습니다. 노력을 덜 하고도 주어진 페이스에 맞춰 달릴 수 있거나 정해진 노력 수준보다 사용자의 페이스가 더 빠른 경우, 향상되었다고 할 수 있습니다.

가장 정확한 성과 정보를 받길 원한다면, HR<sub>최대</sub>(최대 심장박동수) 값을 설정했는지 확인하세요.

Running Index는 심장박동수가 측정되며, GPS 기능이 켜져 있고, 다음 요구 사항이 적용되면 매 훈련 세션 중에 계산됩니다.

- 사용하는 스포츠 프로필이 달리기 유형 스포츠 (러닝, 로드 러닝, 트레일 러닝)
- 6 km/h 이상 속도로 최소 12분 이상 지속

세션을 기록하면 계산이 시작됩니다. 세션 중 두 번 정지할 수 있습니다. 예를 들어, 계산을 정지하지 않고도 신호등에 멈춰 설 수 있습니다.

 동기화 후 Flow 앱과 웹 서비스에서 러닝 인덱스 값을 확인할 수 있습니다.

아래 표에서 결과를 비교하세요.

### 단기 분석

#### 남성

나이	매우 낮음	낮음	적당	중간	좋음	매우 좋음	엘리트
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

#### 여성

나이	매우 낮음	낮음	적당	중간	좋음	매우 좋음	엘리트
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33

나이	매우 낮음	낮음	적당	중간	좋음	매우 좋음	엘리트
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

이 분류는 미국, 캐나다, 유럽 7개국에서 건강한 성인 대상으로  $VO_{2max}$ 를 직접 측정한 62개 연구의 문헌 참고를 토대로 이루어졌습니다. 참조: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Running Index에는 매일 달라지는 일부 변수가 있을 수 있습니다. 다양한 요인들이 Running Index 에 영향을 미칩니다. 특정일에 받은 값은 지면, 바람, 온도 등 다양한 달리기 환경 변화에 영향을 받습니다.

### 장기 분석

단일 Running Index 값은 특정 거리에서 사용자의 성공을 예측할 수 있는 추세를 만듭니다. Polar Flow 웹 서비스에서 **Progress(진척상황)** 탭 아래에 있는 Running Index 보고서를 확인할 수 있습니다. 이 보고서는 사용자에게 장기간 달리기 성과가 어떻게 향상되었는지 표시합니다. 달리기 대회를 위해 [Polar Running 프로그램](#)을 사용 중이라면, 사용자는 목표를 향해 자신의 달리기 실력이 어떻게 향상되고 있는지 Running Index 를 추적할 수 있습니다.

다음 차트는 러너가 최대의 성과를 발휘하면서 특정 거리에서 달성할 수 있는 기간을 추정한 것입니다. 차트 화면에서 자신의 Running Index 평균값을 사용하여 확인하세요. 목표 성과와 유사한 속도와 러닝 환경에서 받은 Running Index 를 사용하면 예측 정확도가 높아집니다.

Running Index	쿠퍼 테스트 (m)	5 km(시간:분:초)	10 km(시간:분:초)	21.098 km(시간:분:초)	42.195 km(시간:분:초)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00

Running Index	쿠퍼 테스트 (m)	5 km(시간:분:초)	10 km(시간:분:초)	21.098 km(시간:분:초)	42.195 km(시간:분:초)
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00



# POLAR FLOW

## POLAR FLOW 앱

Polar Flow 모바일 앱에서 훈련과 활동 데이터의 분석을 그래프로 바로 확인할 수 있습니다. 또한, 이 앱에서 훈련을 계획할 수 있습니다.

### 훈련 데이터

Polar Flow 앱으로 사용자 과거 정보와 계획한 훈련 세션에 쉽게 접근할 수 있고, 새로운 훈련 목표를 생성할 수 있습니다. 빠른 목표 또는 단계별 목표를 선택하여 만들 수 있습니다.

훈련 개요를 빠르게 둘러보고 곧바로 성과를 꼼꼼히 분석하세요. 훈련 일기에서 주간 훈련 요약을 확인하세요. "사진 공유" 아래으로 훈련 하이라이트를 친구들과 공유할 수 있습니다.

### 활동 데이터

24/7 활동의 세부 정보를 얻으세요. 일일 목표에서 누락된 부분과 목표 달성 방법을 알아보세요. 걸음 수, 훈련 거리, 소모한 칼로리량, 수면 시간을 확인하세요.

### 스포츠 프로필

Flow 앱에서 스포츠 프로필을 간편하게 추가, 제거, 재구성할 수 있습니다. Flow 앱과 M200에서 최대 20개의 스포츠 프로필을 보유할 수 있습니다. Flow 웹 서비스에서 [스포츠 프로필 편집](#)을 할 수 있습니다.

### 사진 공유

Flow 앱의 사진 공유 기능을 통해 훈련 데이터를 사진과 함께 공유할 수 있습니다. 기존 사진 또는 새로운 사진을 공유할 수 있고, 훈련 데이터와 함께 원하는 대로 조정할 수 있습니다. 훈련 세션 중의 GPS 기록이 있다면, 훈련 경로를 그림으로 공유할 수 있습니다.

더 자세한 Flow 기능 정보와 안내는 [Polar Flow 앱 제품 지원 페이지](#)에서 확인하세요.

### FLOW 앱을 사용하여 시작

모바일 장치와 Flow 앱을 사용하여 [M200 설정](#)을 할 수 있습니다.

Flow 앱을 사용하려면, App Store 또는 Google Play에서 모바일 장치로 다운로드하세요. iOS용 Flow 앱은 iPhone 5(이상)와 호환되며, Apple iOS 10.0(이상)이 필요합니다. Android용 Polar Flow 모바일 앱은 Android 4.4 이상의 버전을 실행하는 장치와 호환됩니다. Polar Flow 앱 사용에 관한 자세한 정보와 지원은 [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/en/support/Flow_app)을 확인하세요.

새로운 모바일 장치(스마트폰, 태블릿)를 사용하기 전에, M200과 페어링해야 합니다. 자세한 정보는 [페어링](#) 부분을 참조하세요.

세션 후에 M200은 훈련 데이터를 Flow 앱과 자동으로 동기화합니다. 휴대전화에 인터넷이 연결되어 있으면, 활동과 훈련 데이터도 자동으로 Flow 웹 서비스에 동기화됩니다. Flow 앱은 M200의 훈련 데이터를 웹 서비스에 동기화할 수 있는 가장 쉬운 방법입니다. 동기화에 관한 정보는 [동기화](#) 부분을 참조하세요.

## 훈련 계획(POLAR FLOW 앱)

Polar Flow 앱 또는 Polar Flow 웹 서비스에서 훈련을 계획하고 개인 훈련 목표를 생성할 수 있습니다. 훈련 목표를 사용하기 전에 훈련 목표를 M200과 동기화해야 합니다. M200은 오늘 계획된 훈련 세션만 표시합니다. M200이 훈련 중 목표를 달성할 수 있도록 안내해 드립니다.

- **Quick Target(빠른 목표):** 훈련할 기간 또는 소모할 칼로리 목표를 선택하세요. 예를 들어, 500kcal의 칼로리를 소모하기 위해 사용자는 30분 동안 수영, 또는 10Km 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.


## 훈련 목표 생성(POLAR FLOW 앱)

1. Polar Flow 앱에서 **Training(훈련)** 달력을 여세요.
2. 오른쪽 위에 있는 플러스 아이콘을 탭하세요.

### 빠른 목표 생성

1. 목록에서 **Add quick target(빠른 목표 추가)**를 선택하세요.
2. 목표에 따라 설정할 **Distance(거리)**, **Duration(기간)**, **Calories(칼로리)**를 선택할 수 있습니다.
3. **sport(스포츠)** (선택)를 추가하고, **Target name(목표 이름)**, **Date(날짜)**, **Time(시간)**, **Notes(메모)** (선택)를 입력하세요. 목표 유형에 따라 **Distance(거리)**, **Duration(기간)**, **Calories(칼로리)** 중 하나를 구체적으로 지정하세요.
4. **Create target(목표 생성)**을 탭하여 훈련 달력에 목표를 추가하세요.

### 단계별 목표 생성

 Polar Flow 앱에서만 단계별 훈련 목표의 간격 유형을 만들 수 있습니다. 다른 유형의 단계별 훈련 목표는 Polar Flow 웹 서비스에서 만들 수 있습니다.

1. 목록에서 **Add phased target(단계별 목표 추가)**를 선택하세요.
2. **sport(스포츠)** (선택)를 추가하고, **Target name(목표 이름)**, **Date(날짜)**, **Time(시간)**, **Notes(메모)** (선택)를 입력하세요. **Start phases automatically(자동으로 단계 시작)**을 원하면 슬라이더를 움직여 선택하세요.
3. 다른 훈련 목표 단계 설정을 편집하려면 오른쪽에서 왼쪽으로 화면을 미세요.
  - **Warm-up(준비운동):** 단계 설정 기준을 **Duration(기간)** 또는 **Distance(거리)**로 선택하고 값을 입력하세요.
  - **Interval(간격):** 수행할 **Number of intervals(간격의 횟수)**를 설정하고, **Work(운동)** 단계와 **Rest(휴식)** 단계를 **Duration(기간)** 또는 **Distance(거리)** 중 하나로 선택하고 값을 입력하세요.
  - **Cool-down(정리 운동):** 단계 설정 기준을 **Duration(기간)** 또는 **Distance(거리)**로 선택하고 값을 입력하세요.

1. **Create target(목표 생성)**을 탭하여 훈련 달력에 목표를 추가하세요.

## POLAR 스포츠 프로필(FLOW 앱)

M200에 기본값으로 설정된 3개의 스포츠 프로필이 있습니다. Polar Flow 앱에서 새 스포츠 프로필을 스포츠 목록에 추가할 수 있고 계정에서 스포츠를 제거할 수 있습니다. 한 번에 최대 20개의 스포츠 프로필을 Flow 앱과 사용하는 M200에 저장

할 수 있습니다. Polar 계정에서 스포츠 프로파일 20개를 넘으면 동기화할 때 목록의 처음 20개 프로파일만 M200으로 옮겨집니다.

스포츠 프로파일 순서를 변경할 수 있습니다. 이동할 즐겨찾기 항목을 길게 탭하고, 드래그하여 원하는 목록에 넣으세요.

### 스포츠 프로파일 추가

1. Polar Flow 앱 주메뉴에 있는 **Sport profiles(스포츠 프로파일)**로 이동하세요.
2. 오른쪽 위에 있는 플러스 아이콘을 탭하세요.
3. 추가할 스포츠를 선택하세요. 이미 추가한 스포츠는 목록에서 빨간색으로 표시됩니다.
4. 오른쪽 위에 있는 **DONE(완료)**를 탭하면 계정의 스포츠 프로파일 목록 위에 해당 스포츠를 추가할 수 있습니다.

### 스포츠 프로파일 제거

1. Polar Flow 앱 주메뉴에 있는 **Sport profiles(스포츠 프로파일)**로 이동하세요.
2. 제거할 스포츠 프로파일 아이콘을 탭하세요.
3. **Remove (sport profile?)(스포츠 프로파일 제거?)**를 탭하세요.
4. **Remove(제거)**를 다시 탭하여 Polar 계정에서 스포츠 프로파일을 삭제하세요.

반드시 변경된 설정을 M200와 동기화하세요.

수많은 실내 스포츠, 그룹 스포츠 및 팀 스포츠 프로파일에서 **다른 장치를 통해 볼 수 있는 심박수** 설정은 기본적으로 활성화되어 있습니다. 즉, Bluetooth Smart 무선 기술을 사용하는 호환 장치(예: 체육관 장비)는 심박수를 감지할 수 있습니다. 어떤 스포츠 프로파일에 **Polar 스포츠 프로파일 목록**에서 기본적으로 활성화된 Bluetooth 브로드캐스팅이 있는지 확인할 수 있습니다. 스포츠 프로파일 설정에서 Bluetooth 브로드캐스팅을 활성화하거나 비활성화할 수 있습니다.

## POLAR FLOW 웹 서비스

Polar Flow 웹 서비스는 일일 활동 목표의 완료율과 활동 세부 정보를 표시하고, 일상 습관과 선택이 사용자의 건강한 삶에 어떤 영향을 미치는지 이해하는 데 도움을 줍니다.

Polar Flow 웹 서비스에서 훈련을 세밀하게 계획하고 분석할 수 있고, 성과를 자세히 알아볼 수 있습니다. 스포츠 프로파일을 추가하고 설정을 편집해서 사용자의 훈련 요구에 가장 적합하게 M200을 맞춤 설정하세요. Flow 커뮤니티에 있는 친구들과 훈련 하이라이트도 공유할 수 있습니다. 가입해서 클럽 수업과 달리기 이벤트에 맞춘 훈련 프로그램도 경험하세요.

컴퓨터를 사용하여 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)에서 **M200 설정**을 할 수 있습니다. 사이트에서 M200과 웹 서비스의 데이터 동기화를 위한 FlowSync 소프트웨어를 다운로드하고 설치하면 웹 서비스용 사용자 계정을 생성하라는 안내를 받습니다. 모바일 장치와 Flow 앱을 사용하여 설정을 마쳤다면, 이미 생성한 사용자의 로그인 정보로 Flow 웹 서비스에 로그인할 수 있습니다.

### 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 일일 활동과 계획한 훈련 세션(훈련 목표)을 확인할 뿐만 아니라 과거 훈련 결과도 확인할 수 있습니다.

## PROGRESS(진척상황)

**Progress(진척상황)**에서 보고서를 사용해 발전 상황을 추적할 수 있습니다.

훈련 보고서는 장기간 훈련의 진척상황을 추적할 수 있는 간편한 방법입니다. 주별, 월별, 연도별 보고서에서 확인할 스포츠를 선택할 수 있습니다. 사용자 지정 기간에서, 기간과 스포츠 모두 선택할 수 있습니다. 바퀴 아이콘을 눌러 드롭다운 목록에서 확인할 기간과 스포츠를 선택하고, 보고 그래프에서 확인할 데이터를 선택하세요.

활동 보고서를 통해 사용자는 장기적인 일상 활동 추세를 추적할 수 있습니다. 일별, 주별, 월별 보고서 화면을 선택할 수 있습니다. "야간 수면" 보고서를 통해 주간 수면 패턴을 추적할 수 있습니다. 사용자의 수면 시간을 표시하며, 더 자세한 수면 분석을 위해 편안한 수면과 불안한 수면으로 분류합니다. 활동 보고서에서 선택한 기간 일일 활동, 걸음, 칼로리, 수면을 기준으로 최고의 날들을 확인할 수 있습니다.

## COMMUNITY(커뮤니티)

**Flow Groups(Flow 그룹), Clubs(클럽), Events(이벤트)**에서 같은 이벤트를 위해 훈련하거나 같은 헬스클럽에서 훈련하는 동료들을 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 커뮤니티에서 동기를 부여받으세요!

## PROGRAMS(프로그램)

Polar 러닝 프로그램은 Polar 심장박동수 구역에 기반을 둔 사용자 목표에 맞춰 설정되고, 개인 특성과 훈련 배경을 고려합니다. 이 프로그램은 사용자의 발전에 기반을 둔 적응하는 지능형입니다. Polar 러닝 프로그램은 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(POLAR FLOW 웹 서비스)


Polar Flow 앱 또는 Polar Flow 웹 서비스에서 훈련을 계획하고 개인 훈련 목표를 생성할 수 있습니다. 훈련 목표를 사용하려면 사용 전에 해당 목표를 Flowsync 또는 Flow 앱을 통해 M200에 동기화해야 합니다. M200은 오늘 계획된 훈련 세션만 표시합니다. M200이 훈련 중 목표를 달성할 수 있도록 안내해 드립니다.

- **Quick Target(빠른 목표):** 훈련할 기간 또는 소모할 칼로리 목표를 선택하세요. 예를 들어, 500kcal의 칼로리를 소모하기 위해 사용자는 30분 동안 수영, 또는 10Km 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):** M200의 즐겨찾기는 예정된 목표 또는 훈련 목표를 위한 템플릿으로 사용할 수 있습니다.


## 훈련 목표 생성(POLAR FLOW 웹 서비스)

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

### Quick Target(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. **Duration(기간)**, **Distance(거리)** 또는 **Calories(칼로리)**를 입력하세요. 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. **Create new(새로 만들기)** 또는 **Use template(템플릿 사용)** 중에 원하는 것을 선택하세요.
  - Create new(새로 만들기): 단계를 목표에 추가하세요. **Duration(기간)**을 클릭하여 기간 기준 단계를 추가하세요. 또는 **Distance(거리)**를 클릭하여 거리 기준 단계를 추가하세요. 각 단계의 **Name(이름)**, **Duration(기간)**, **Distance(거리)**를 선택하고, **Manual(수동)** 또는 **Automatic(자동)**으로 다음 단계 시작을 선택하고, **Select intensity(강도 선택)**을 하세요. 그런 다음, **Done(완료)**를 클릭하세요. 펜 아이콘을 클릭하면 추가한 단계를 편집할 수 있습니다.
  - Using the template(템플릿 사용): 오른쪽에 있는 펜 아이콘을 클릭하면 템플릿 단계를 편집할 수 있습니다. 위에서 설명한 단계별 목표 새로 만들기처럼, 더 많은 단계를 템플릿에 추가할 수 있습니다.
4. 목표를 **Favorites(즐거찾기)**에 추가하려면 즐겨찾기 아이콘  을 클릭하세요.
5. 목표를 **Diary(일기)**에 추가하려면 **Save(저장)**을 클릭하세요.

## 즐거찾기

목표를 생성했고 즐겨찾기에 추가했다면, 그 목표를 예정된 목표로 사용할 수 있습니다.

1. **Diary(일기)**에서 즐겨찾기로 사용할 예정인 목표에 해당하는 날에 **+Add(+ 추가)**를 클릭하세요.
2. **Favorite target(즐거찾기 목표)**를 클릭해 즐겨찾기 목록을 여세요.
3. 사용할 즐겨찾기를 클릭하세요.
4. 오늘 예정된 목표로 즐겨찾기가 일기에 추가됩니다. 훈련 목표의 기본 예정 시간은 오후 6시(18:00)입니다. 훈련 목표의 세부 사항을 변경하려면 **Diary(일기)**에서 목표를 클릭하고 원하는 대로 수정하세요. 그런 다음, **Save(저장)**을 클릭해서 변경 사항을 업데이트하세요.

기존의 즐겨찾기를 훈련 목표 템플릿으로 사용하려면 다음을 수행하세요.

1. **Diary(일기)**로 이동해서, **Add(추가) > Training target(훈련 목표)**를 클릭하세요.
2. **Add training target(훈련 목표 추가)** 화면에서, **Favorite targets(즐거찾기 목표)**를 선택하세요. 훈련 목표 즐겨찾기가 표시됩니다.
3. 목표를 위한 템플릿으로 원하는 즐겨찾기를 선택하려면 **Use(사용)**을 클릭하세요.
4. **Date(날짜)**와 **Time(시간)**을 입력하세요.
5. 원하는 대로 즐겨찾기를 수정하세요. 이 화면에서 목표를 수정해도 기존 즐겨찾기 목표는 변경되지 않습니다.
6. 목표를 **Diary(일기)**에 추가하려면 **Add to Diary(일기에 추가)**를 클릭하세요.

## M200에 목표 동기화

FlowSync 또는 Flow 앱을 통해 Flow 웹 서비스와 M200의 훈련 목표를 반드시 동기화하세요. 동기화하지 않으면, Flow 웹 서비스의 Diary(일기) 또는 Favorites(즐거찾기) 목록에서만 목표를 볼 수 있습니다.

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. M200에서 예정된 목표로 즐거찾기를 사용할 수 있습니다. 자세한 정보는 [훈련 계획\(Flow 웹 서비스\)](#) 부분을 참조하세요.

### 훈련 목표를 즐겨찾기에 추가하는 방법

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

또는

1. Diary(일기)에 생성한 기존 목표를 여세요.
2. 페이지 오른쪽 아래에 있는 즐겨찾기 ☆ 아이콘을 클릭하세요.
3. 목표가 즐겨찾기에 추가됩니다.

### 즐거찾기 편집

1. 오른쪽 위 이름 옆에 있는 즐겨찾기 ☆ 아이콘을 클릭하세요. 즐겨찾기에 추가한 모든 훈련 목표가 표시됩니다.
2. 편집할 즐겨찾기를 클릭하고, **Edit(편집)**을 클릭하세요.
3. 스포츠와 목표명을 변경할 수 있고, 메모를 추가할 수 있습니다. **Quick(빠른)** 또는 **Phased(단계별)** 아래에서 목표의 훈련 세부 정보를 변경할 수 있습니다. (자세한 정보는 [훈련 계획하기](#) 부분을 참조하세요.) 필요한 변경을 모두 마친 후에, **Update changes(변경 내용 업데이트)**를 클릭하세요.

### 즐거찾기 삭제

1. 오른쪽 위 이름 옆에 있는 즐겨찾기 ☆ 아이콘을 클릭하세요. 즐겨찾기에 추가한 모든 훈련 목표가 표시됩니다.
2. 훈련 목표를 즐겨찾기 목록에서 지우려면 훈련 목표의 오른쪽 위에 있는 삭제 아이콘을 클릭하세요.

## POLAR 스포츠 프로파일 (FLOW 웹 서비스)

M200에 기본값으로 설정된 3개의 스포츠 프로파일 있습니다. Polar Flow 웹 서비스에서 스포츠 목록에 새 스포츠 프로파일 을 추가할 수 있고 설정을 편집할 수 있습니다. M200은 최대 20개의 스포츠 프로파일 을 저장할 수 있습니다. Flow 웹 서비스에 저장된 스포츠 프로파일 이 20개를 넘으면 동기화를 통해 목록에 있는 처음 20개 프로파일 이 M200으로 옮겨집니다.

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

### 스포츠 프로파일 추가

Flow 웹 서비스에서,

1. 오른쪽 윗부분에 있는 사용자 이름과 프로필을 클릭하세요.
2. **Sport Profiles(스포츠 프로필)**을 선택하세요.
3. **Add sport profile(스포츠 프로필 추가)**를 클릭하고 목록에서 해당 스포츠를 선택하세요.
4. 해당 스포츠가 스포츠 목록에 추가됩니다.

## 스포츠 프로필 편집

Flow 웹 서비스에서,

1. 오른쪽 윗부분에 있는 사용자 이름과 프로필을 클릭하세요.
2. **Sport Profiles(스포츠 프로필)**을 선택하세요.
3. 편집할 스포츠에서 **Edit(편집)**을 클릭하세요.

각 스포츠 프로필에서 다음 정보를 편집할 수 있습니다.

### Basics(기본)

- 자동 랩(기간 또는 거리 기준으로 설정하거나 끌 수 있음)

### Heart Rate(심장박동수)

- 심장박동수 화면(분당 심장박동수 또는 최대 심장박동수의 %)
- 다른 장치에서 볼 수 있는 심장박동수 (체육관 장비 등 Bluetooth Smart 무선 기술을 사용하는 다른 호환 장치가 심장박동수를 확인할 수 있습니다.) Polar Club 수업 중에 M200을 사용하여 심장박동수를 Polar Club 시스템에 전송할 수 있습니다.
- 심장박동수 구역 설정(심장박동수 구역을 사용하면 훈련 강도를 쉽게 선택하고 모니터링할 수 있습니다. Default(기본)를 선택하면 심장박동수 한계를 변경할 수 없습니다. Free(자유)를 선택하면 모든 한계를 변경할 수 있습니다. 기본 심장박동수 구역 한계는 최대 심장박동수로 계산됩니다.)

### Speed/Pace settings(속도/페이스 설정)

- 속도/페이스 화면(km/h / mph로 속도 선택 또는 min/km / min/mi로 페이스 선택)

### 훈련 화면

세션 중에 훈련 화면에서 확인할 정보를 선택하세요. 각 스포츠 프로필마다 총 5개의 다른 훈련 화면을 보유할 수 있습니다. 각 훈련 화면은 최대 2개의 다른 데이터 필드를 보유할 수 있습니다.

편집하려면 기존 화면에서 연필 아이콘을 클릭하거나 **Add new view(새 화면 추가)**를 클릭하세요.

### Gestures and feedback(제스처와 피드백)

- 진동 피드백 (진동 켜기 또는 끄기 선택 가능)

### GPS altitude (GPS 및 고도)

- GPS 기록 속도 (GPS 기록을 끄거나 높은 정확도로 설정 가능, 높은 정확도로 설정하면 GPS 기록을 켭니다.)

스포츠 프로필 설정을 완료하면, **Save(저장)**을 클릭하세요. 반드시 설정을 M200에 동기화하세요.

수많은 실내 스포츠, 그룹 스포츠 및 팀 스포츠 프로파일에서 **다른 장치를 통해 볼 수 있는 심박수** 설정은 기본적으로 활성화되어 있습니다. 즉, Bluetooth Smart 무선 기술을 사용하는 호환 장치(예: 체육관 장비)는 심박수를 감지할 수 있습니다. 어떤 스포츠 프로파일에 [Polar 스포츠 프로파일 목록](#)에서 기본적으로 활성화된 Bluetooth 브로드캐스팅이 있는지 확인할 수 있습니다. 스포츠 프로파일 설정에서 Bluetooth 브로드캐스팅을 활성화하거나 비활성화할 수 있습니다.

## 동기화

Bluetooth Smart 연결을 통해 M200의 데이터를 Polar Flow 앱으로 무선 전송할 수 있습니다. 또는, USB 포트와 FlowSync 소프트웨어를 사용하여 M200을 Polar Flow 웹 서비스와 동기화할 수 있습니다. M200과 Flow 앱의 데이터를 동기화하려면 Polar 계정이 있어야 합니다. M200과 웹 서비스를 직접 동기화하려면, Polar 계정과 함께 FlowSync 소프트웨어도 있어야 합니다. M200을 설정했다면, Polar 계정이 생성된 것입니다. 컴퓨터를 사용하여 M200 설정을 하려면 컴퓨터에 FlowSync 소프트웨어가 있어야 합니다.

여기를 가든 항상 M200, 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.
- M200을 휴대전화와 페어링해야 합니다. 자세한 정보는 [페어링](#) 부분을 참조하세요.

데이터 동기화:

1. Flow 앱에 로그인하고 M200의 왼쪽 버튼을 길게 누르세요.
2. **Searching(검색)**, **Connecting(연결)**, **Syncing(동기화)** 메시지가 차례대로 표시됩니다.
3. 동기화 중에는 M200 디스플레이 주위를 회전하는 원이 나타납니다. 동기화에 성공하면 원은 확인 아이콘으로 바뀝니다.

 휴대전화가 Bluetooth 범위에 있으면 훈련 세션을 마친 후에 M200은 Flow 앱과 자동으로 동기화합니다. M200을 Flow 앱에 동기화하면 인터넷 연결을 통해 활동과 훈련 데이터도 자동으로 Flow 웹 서비스에 동기화됩니다.

Polar Flow 앱 사용에 관한 지원과 자세한 정보는 [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app)을 확인하세요.


### FLowsync를 통해 FLOW 웹 서비스와 동기화

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. 컴퓨터에 M200을 연결하세요. FlowSync 소프트웨어가 실행되고 있는지 확인하세요.
2. 컴퓨터에 FlowSync 창이 열리고, 동기화가 시작됩니다.
3. 동기화가 완료되면 Completed(완료) 메시지가 표시됩니다.



M200을 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.

 M200이 컴퓨터에 연결된 상태에서 Flow 웹 서비스의 설정을 변경했다면, FlowSync의 synchronize(동기화) 버튼을 눌러 M200으로 변경된 설정을 전송하세요.

Flow 웹 서비스 사용에 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

## M200 관리하기

다른 전자 장치와 다름 없이, Polar M200도 조심해서 다루어야 합니다. 아래 소개하는 관리 방법은 보증 의무를 준수하고 이 제품을 오래 사용하는 데 도움이 됩니다.

**USB 연결 단자에 물기가 있는 상태에서 장치를 충전하지 마세요.** USB 연결 단자를 건조하거나 필요하면 부드러운 수건으로 물기를 닦아내세요. 이렇게 해야 충전과 동기화를 원활하게 할 수 있습니다.

훈련 장치의 청결을 유지하세요.

- 각 훈련 세션이 끝난 후 중성 비누를 써서 흐르는 물에 장치와 손목 밴드를 세척할 것을 권장합니다. 장치를 손목 밴드에서 풀어서 따로따로 세척하세요. 부드러운 수건으로 물기를 닦으세요.

**i** 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. 쇠세미나 화학 세정제와 같은 연마제나 알코올을 사용하지 마세요.
- 컴퓨터나 충전기에 M200을 연결할 때, M200의 USB 커넥터에 습기, 머리카락, 분진 또는 먼지가 없는지 확인하세요. 먼지나 습기를 닦으세요. 긁힘 방지를 위해 청소할 때 날카로운 도구를 사용하지 마세요.

동작 온도는 0-50°C입니다. **i** 손목 피부 온도가 따뜻하면 실제 장치 온도를 높이므로 이 조건보다 더 추운 날씨에도 착용할 수 있습니다. 하지만, 자전거의 핸들 바에 부착하는 등 피부에 접촉하지 않고 장치를 사용하면 동작 온도 한계를 따르세요.

## 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.

## 서비스

2년 보증/보증 기간 동안 공인 Polar 서비스 센터에서만 서비스받기를 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 따로 거둬서 환경과 인간의 건강에 미치는 폐기물의 영향을 최소화하세요. 이 제품을 분리하지 않은 일반 쓰레기로 버리지 마세요.

## M200 배터리 충전

M200에는 충전 배터리가 내장되어 있습니다. 충전 배터리의 충전 횟수는 한정되어 있습니다. 충전과 방전을 300회 이상 반복하면 충전 성능이 현저히 감소합니다. 또한, 충전 횟수는 사용 및 동작 조건에 따라 다릅니다.

**i** 0°C 이하의 저온이나 40°C 이상의 고온에서, 또는 USB 포트에 물기가 있는 상태에서 배터리를 충전하지 마세요.

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.



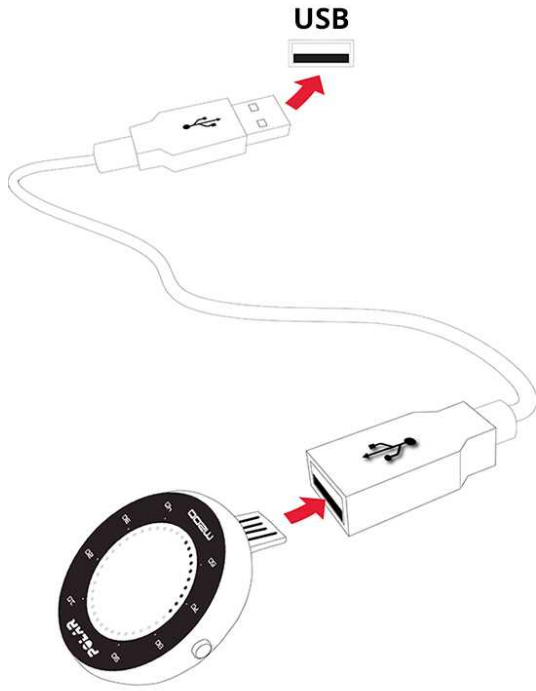
**i** 9볼트 충전기로 Polar 제품을 충전하지 마십시오. 9볼트 충전기를 사용하면 Polar 제품이 손상될 수 있습니다.

**M200의 USB 연결 단자 핀 4개가 USB 포트 또는 전원 어댑터의 핀 4개를 반드시 마주 보게 하세요.**

컴퓨터로 충전하려면 M200 플러그를 컴퓨터에 꽂으세요. 플러그를 꽂는 동시에 FlowSync에 동기화됩니다.

1. 손목 밴드에서 장치를 당겨 분리하세요.
2. 제공된 USB 케이블을 사용하여 M200을 컴퓨터에 연결하십시오. M200을 올바르게 꽂으세요 (아래 사진보기). M200을 컴퓨터 USB 포트에 직접 꽂았다면 **M200의 USB 포트 커넥터를 구부리지 마세요.** 배터리가 완전히 방전되어 있으면, 충전을 시작하는 데 몇 분이 소요됩니다. 권장 USB 드라이버를 컴퓨터에 설치하세요.

**i** 충전 전에 M200의 USB 커넥터에 물기, 머리카락, 먼지 또는 이물질이 없는지 확인하세요. 먼지나 습기를 닦으세요.



3. 동기화되면 채워져 올라가는 배터리 아이콘 애니메이션이 디스플레이에 나타납니다.
4. 배터리 아이콘이 다 채워지면 M200이 완전히 충전된 상태입니다.

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

## 배터리 동작 시간

배터리 동작 시간:

- 스마트 알림을 켜지 않은 상태에서 24시간 내내 매일 활동을 추적하고 하루 1시간 GPS와 광학 심장박동수 측정을 켜 상태로 최대 6일
- GPS를 켜고 광학 심장박동수 측정을 계속하면 최대 6시간
- 광학 심장박동수 측정만 계속하면 최대 40시간
- 스마트 알림 기능을 끈 상태에서 24시간 내내 매일 활동만 추적하면 최대 30일

동작 시간은 M200 사용 환경 온도, 사용하는 기능, 디스플레이에 표시되는 정보량, 배터리 노후화 등 여러 가지 요인에 따라 다릅니다. 온도가 영하로 내려가면 동작 시간이 현저히 감소합니다. M200을 착용하고 그 위에 옷을 입으면 보온이 되어 동작 시간이 늘어날 수 있습니다.

## 배터리 부족 알림

<b>Battery low</b> (배터리 부족)	배터리 충전량이 적습니다. M200을 충전하세요.
<b>Charge(충전)</b>	배터리 충전량이 너무 낮아 훈련 활동을 기록할 수 없습니다. M200을 충전하기 전에는 새로운 훈련 세션을 시작할 수 없습니다.

# 주의 사항

Polar M200은 심장박동수를 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.

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

Polar 제품(훈련 장치, 활동 트래커 및 액세서리)은 운동 세션 도중과 후에 생리적 중압과 회복 레벨을 표시하도록 설계되었습니다. Polar 훈련 장치와 활동 트래커는 심박수를 측정하고 활동 정보를 알려줍니다. GPS가 내장된 Polar 훈련 장치는 속도, 거리 및 위치를 표시합니다. Polar 훈련 장치는 호환 Polar 부속품을 통하여 속도와 거리, 케이던스, 위치 및 파워 출력을 표시합니다. 호환 부속품 전체 목록은 [www.polar.com/en/products/accessories](http://www.polar.com/en/products/accessories)에서 확인하실 수 있습니다. 기압 센서가 내장된 Polar 훈련 장치는 고도 및 다른 변수들을 측정합니다. 다른 목적의 명시적 또는 암묵적 용도는 없습니다. 전문적 또는 산업적 정밀도를 요구하는 환경 측정 수치를 얻기 위한 목적으로 Polar 훈련 장치를 사용해서는 안 됩니다.

## 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. 불규칙한 측정이나 오동작을 피하려면, 방해될 수 있는 원인에게서 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](http://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 점검해 보실 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 심장박동수에 영향을 줄 수 있다는 점에 유의하세요.

훈련 중 몸의 반응에 민감해지는 것이 중요합니다. **훈련할 때 예상치 못한 통증이나 과도한 피로감을 느끼면, 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. 심장박동수 측정 센서로 인한 피부 반응을 피하려면, 셔츠 위에 착용하되 물기를 약간 머금은 셔츠를 입고 그 위에 전극을 닿도록 하여 동작에 차질이 없도록 하세요.

**i** 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

### M200

배터리 유형:	180 mAh 리튬 폴리머 충전지
동작 시간:	스마트 알람을 끈 상태에서 24시간 내내 매일 활동을 기록하고 하루 1시간 GPS와 광학 심장박동수 측정을 켜 상태로 훈련하는 기준으로 최대 6일
동작 온도:	-10 °C - +50 °C
충전 시간:	최대 2시간
충전 온도:	0 - 40 °C
재료:	장치: 아크릴로니트릴, 부타디엔 스티렌, 유리 섬유, 폴리카보네이트, 스테인리스 스틸, 폴리메틸메타크릴레이트, 에폭시 접착제  손목 밴드(TPU): 열가소성 폴리우레탄, 폴리카보네이트, 스테인리스 스틸 액세서리 손목 밴드(실리콘): 실리콘, 스테인리스 스틸, 폴리아미드, 유리 섬유
시계 정확도:	25 °C 온도에서 ± 0.5 초/일 이하
심장박동수 측정 범위:	30-240 bpm
방수:	수영에 적합
메모리 용량:	심장박동수 측정을 사용할 때 60시간 훈련

Bluetooth Smart 무선 기술을 사용합니다.

M200은 Polar Bluetooth Smart 심장박동수 측정 센서와 호환됩니다.

## POLAR FLOWSYNC 소프트웨어

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

[support.polar.com](http://support.polar.com)에서 최신 호환성 정보를 확인하십시오.

## POLAR FLOW 모바일 애플리케이션 호환성

[support.polar.com](http://support.polar.com)에서 최신 호환성 정보를 확인하십시오.

## 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 장치**는 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 **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 물, 땀, 빗방울 등	목욕과 수영	스노클을 착용한 스카이다이빙 (에어 탱크 없음)	스쿠버 다이빙 (에어 탱크 사용)	방수 특징
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	확인	확인	-	-	목욕과 수영을 위한 최소 조건. 참조 표준: ISO22810.

20/30/50미터 방수 수영에 적합함					
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 오염, 남용, 사고 또는 주의사항 미준수로 인한 손상, 부적절한 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 형식이나 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 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.

1.0 KO 09/2016