POLAR GRIT X PRO

사용 설명서

목차

목차 **2**

제품 구성 **15**

Polar Grit X Pro 사용 설명서 **16**

소개 16

Grit X Pro 최대한 활용하기 17

Polar Flow 앱 17

Polar Flow 웹 서비스 17

시작하기 **18**

워치 설정하기 18

옵션 A: 모바일 장치 및 Polar Flow 앱을 통해 설정 18

옵션 B: 컴퓨터에서 설정 19

옵션 C: 워치를 사용한 설정 19

버튼 기능 및 제스처 19

시간 보기 및 메뉴 20

사전 트레이닝 모드 20

트레이닝 중 20

컬러 터치 디스플레이 20

알림 보기 21

탭 기능 21

백라이트 활성화 제스처 21

워치 화면 및 메뉴 21

워치 화면 21

메뉴 29

설정 32
빠른 설정 메뉴 33
모바일 장치를 워치에 페어링 33
페어링 삭제 34
펌웨어 업데이트하기 34
모바일 장치 또는 태블릿 사용 34
컴퓨터 사용 34
설정 36
General settings(일반 설정) 36
Pair and sync(페어링 및 동기화) 36
바이크 설정 36
Continuous HR tracking(지속적 심박수 추적) 37
Flight mode(비행 모드) 37
Backlight brightness(백라이트 밝기) 37
Do not disturb(방해 금지) 37
Phone notifications(휴대폰 알림) 37
Music controls(음악 제어) 37
Units(단위) 37
Language(언어) 37
Inactivity alert(비활동 알림) 37
진동 38
I wear my watch on(워치 착용) 38
Positioning satellites(위치 추적 위성) 38
About your watch(워치 정보) 38
Physical settings(신체 설정) 38

Weight(체중) 39
Height(키) 39
Date of birth(생년월일) 39
Sex(성별) 39
Training background(훈련 배경) 39
Activity goal(활동 목표) 40
Preferred sleep time(원하는 수면 시간) 40
Maximum heart rate(최대 심박수) 40
Resting heart rate(휴식 중 심박수) 40
VO2max 41
디스플레이 아이콘 41
재시작 및 재설정 41
워치를 재시작하는 방법 42
워치를 공장 설정으로 재설정하는 방법 42
FlowSync를 통한 공장 재설정 42
워치에서 공장 재설정 42
트레이닝 43
손목 기반 심박수 측정 43
손목에서 심박수를 측정할 때 워치 착용 43
손목에서 심박수를 측정하지 않을 때 워치 착용 43
트레이닝 세션 시작하기 44
계획한 트레이닝 세션 시작 45
멀티스포츠 트레이닝 세션 시작하기 45
빠른 메뉴 46
트레이닝 중 49

트레이닝 보기 탐색 49
타이머 설정 50
인터벌 타이머 51
카운트다운 타이머 51
심박수, 속도 또는 파워 구역 잠금 52
심박수 구역 잠그기 52
속도/페이스 구역 잠그기 52
파워 구역 잠그기 53
랩 표시 53
멀티스포츠 세션 동안 스포츠 전환 53
목표 사용 트레이닝 53
단계별 세션 중 단계 변경 54
트레이닝 목표 정보 보기 54
알림 54
훈련 세션 일시정지/중단하기 54
트레이닝 요약 54
트레이닝 후 54
Polar Flow 앱 트레이닝 데이터 58
Polar Flow 웹 서비스 트레이닝 데이터 58
기능 59
GPS 59
보조 GPS 59
A-GPS 만료일 59
루트 안내 60
루트 및 고도 프로파일 60

계획한 루트의 전체 오르막 및 내리막 60
워치에 루트 추가 61
루트 안내를 사용하여 트레이닝 세션 시작 61
확대 61
즉석에서 루트 변경하기 62
시작으로 돌아가기 62
트랙백 62
트랙백 사용 방법 63
확대 63
레이스 페이스 63
Strava Live 구간 63
Strava와 Polar Flow 계정을 연결합니다. 64
Strava 구간을 Polar Flow 계정으로 가져오기 64
Strava Live 구간을 사용하여 세션 시작 64
Hill Splitter™ 66
스포츠 프로파일에 Hill Splitter 보기 추가 66
Hill Splitter를 사용한 트레이닝 66
Hill Splitter 요약 67
Flow 웹 서비스 및 앱의 자세한 분석 67
Komoot 69
Komoot와 Polar Flow 계정 연결 70
Komoot 루트와 워치 동기화 70
Komoot 루트로 세션 시작 72
Smart Coaching 72
Training Load Pro 73

심장 강화 운동 부하 73
자각 부하 73
근육 부하 73
단일 세션의 훈련 부하 73
피로와 내성 74
심장 강화 운동 부하 상태 74
워치에 나타나는 심장 강화 운동 부하 상태 74
Flow 앱 및 웹 서비스의 장기 분석 75
Recovery Pro 77
Recovery Pro 시작하기 78
회복 피드백 보기 79
FuelWise™ 80
Fuelwise를 사용한 트레이닝 80
스마트 탄수화물 알림 80
수동 탄수화물 알림 81
음료 알림 82
기립성 테스트 82
테스트 수행 82
Recovery Pro를 사용한 기립성 테스트 84
달리기 능력 테스트 84
테스트 수행 85
테스트 결과 86
Flow 웹 서비스 및 앱의 자세한 분석 86
사이클링 성능 테스트 87
테스트 수행 87

테스트 결과 88
Flow 웹 서비스 및 앱의 자세한 분석 88
다리 회복 테스트 88
테스트 수행 89
테스트 결과 89
Flow 웹 서비스 및 앱의 자세한 분석 90
손목의 러닝 파워 90
러닝 파워와 근육 부하 90
워치에 러닝 파워가 표시되는 방법 90
Polar 달리기 프로그램 91
Polar 달리기 프로그램 생성 92
러닝 목표 시작 92
진척상황 추적 93
Running Index 93
단기 분석 93
장기 분석 94
Training Benefit 95
스마트 칼로리 96
지속적 심박수 96
워치에 나타나는 지속적 심박수 97
연중무휴 활동 추적 98
Activity goal(활동 목표) 98
워치에 나타나는 활동 데이터 98
비활동 알림 99
Flow 앱과 Flow 웹 서비스에 있는 활동 데이터 99

Activity Guide(활동 안내) 99
활동 혜택 100
Nightly Recharge™ 회복 측정 100
Flow 앱의 ANS 상태 세부 정보 103
Polar Flow의 수면 상태 세부 정보 103
운동 104
수면 104
에너지 수준 조절 104
Sleep Plus Stages™ 수면 추적 105
Serene™ 가이드 호흡 운동 109
손목 기반 심박수를 사용한 피트니스 데이터 111
테스트 전 111
테스트 수행 112
테스트 결과 112
테스트 수행 112
테스트 결과 112
피트니스 레벨 클래스 113
남자 113
여자 113
VO2max 114
FitSpark™ 일일 트레이닝 가이드 114
트레이닝 중 116
스포츠 프로파일 117
심장박동수 구역 118
심박수 센서 모드 120

심박수 센서 모드 켜기 120
심박수 공유 중지하기 120
Speed zones(속도 구역) 120
속도 구역 설정 120
속도 구역이 있는 훈련 목표 121
훈련 중 121
훈련 후 121
손목에서 속도와 거리 측정 121
손목의 케이던스 121
수영 지표 121
실내 수영 122
수영장 길이 설정 122
바다 수영 122
물속에서 심박수 측정 123
수영 세션 시작 123
수영 중 123
수영 후 123
기압계 125
트레이닝하지 않을 때의 고도 데이터 125
나침반 125
세션 중 나침반 사용 125
트레이닝 세션 외의 나침반 사용 126
날씨 126
절전 설정 128
에너지원 129

에너지원 요약 129
Flow 모바일 앱의 자세한 분석 130
휴대폰 알림 130
휴대폰 알림 켜기로 설정 130
방해 금지 130
알림 보기 131
근육 제어 131
워치 화면에서 131
트레이닝 중 131
교체 가능한 손목 밴드 132
손목 밴드 교체 132
호환 가능한 센서 132
Polar Verity Sense 132
Polar H10 심박수 센서 133
Polar 보폭 센서 Bluetooth® Smart 133
Polar 속도 센서 Bluetooth® Smart 133
Polar 케이던스 센서 Bluetooth® Smart 133
타사 파워 센서 133
센서를 워치에 페어링하기 134
심박수 센서를 워치에 페어링 134
보폭 센서를 워치에 페어링 134
보폭 센서 보정 134
사이클링 센서를 워치에 페어링 134
바이크 설정 135
바퀴 크기 측정 135

사이클링 파워 센서 보정 136
페어링 삭제 136
Polar Flow 137
Polar Flow 앱 137
트레이닝 데이터 137
활동 데이터 137
수면 데이터 137
스포츠 프로파일 137
이미지 공유 137
Flow 앱을 사용하여 시작 137
Polar Flow 웹 서비스 138
Diary(다이어리) 138
Reports(보고서) 138
프로그램 138
Polar Flow에 있는 스포츠 프로파일 139
스포츠 프로파일 추가 139
스포츠 프로파일 편집 140
트레이닝 계획하기 141
시즌 플래너를 사용하여 훈련 계획 세우기 142
Polar Flow 앱 및 웹 서비스에서 훈련 목표 세우기 142
지속시간 목표 143
거리 목표 143
칼로리 목표 143
인터벌 목표 143
단계별 목표 143

즐겨찾기 144
목표를 워치에 동기화 144
Polar Flow 앱에서 트레이닝 목표 생성 144
즐겨찾기 147
즐겨찾기에 트레이닝 목표 추가: 147
즐겨찾기 편집 147
즐겨찾기 제거 147
동기화 중 147
Flow 모바일 앱과 동기화 147
FlowSync를 통해 Flow 웹 서비스와 동기화 148
중요 정보 149
배터리 149
배터리 충전 149
훈련 중 충전 149
배터리 상태 및 알림 150
배터리 상태 기호 150
배터리 알림 150
워치 관리하기 150
워치를 깨끗하게 유지하기 150
광학 심박수 센서를 잘 관리하세요. 151
보관 151
서비스 151
주의 사항 151
훈련 중 간섭 151
건강 및 트레이닝 152

경고 - 배터리를 아이들의 손이 닿지 않는 곳에 보관하세요 152

안전하게 Polar 제품을 사용하는 방법 153

기술 사양 153

Grit X Pro 153

Polar FlowSync 소프트웨어 155

Polar Flow 모바일 애플리케이션 호환성 156

Polar 제품의 내수 기능 156

규제 정보 156

제한부 국제 Polar 보증 157

제품 구성

Polar Grit X Pro 아웃도어 워치는, 충전케이블 , Polar Grit X Pro 사용설명서

POLAR GRIT X PRO 사용 설명서

이 사용 설명서는 새로운 워치를 처음 사용하는 데 도움을 드립니다. 동영상 교육과 FAQ는 support.polar.com/en/grit-x-pro를 참조하세요.

소개

Polar Grit X Pro의 새로운 고객이 되신 것을 환영합니다!

야외에서의 트레이닝을 즐기며 세상이 놀이터인 사람들을 위한 Polar Grit X Pro는 긁힘 방지 사파이어 글라스와 매우 긴 배터리 수명으로 군사용 표준에 맞게 설계되어 가장 까다로운 환경에서도 최고의 내구성을 제공합니다.

완전히 새로운 내비게이션 도구, 상시 작동하는 아웃도어 기능 및 Polar의 우수한 트레이닝 솔루션을 통해 세계를 탐험하고 모험을 즐겨보세요. 최대 100M의 방수 성능, 높은 GPS 정확도와 Polar Precision Prime™ 손목 기반의 OHR 추적 기능을 갖춘 이 강력한 워치와 함께라면 마음이 이끄는 대로 어디든 갈 수 있습니다.

Polar Grit X Pro Titan 에디션은 시장에서 가장 내구성이 뛰어난 아웃도어 워치 중 하나로 12% 더 가벼운 초강력 우주 항공 티타늄 케이스를 적용했습니다. 배터리 수명도 만족스럽습니다. 최대 40시간의 배터리 수명을 제공하여 처음부터 끝까지 GPS 및 HR 추적을 사용하는 트레이닝에도 적합하며 절전 옵션을 사용하는 경우 최대 100시간의 배터리 수명을 제공합니다.

완전히 새로운 네비게이션 대시보드에는 상시 작동하는 고도계, 나침반, 위치 좌표가 포함되어 있어 사용자의 위치와 방향을 정확하게 알 수 있습니다. 새로운 일조 시간 대시보드는 일출, 일몰, 새벽 시간 정보를 제공합니다. 트랙백 기능을 사용하면 동일한 경로를 통해 시작점으로 다시 돌아갈 수 있습니다. 트랙백 기능을 통해 모험의 스릴을 즐기느라 길을 잃어도 안심하고 돌아올 길을 다시 찾을 수 있습니다.

Polar Grit X Pro는 예정된 모험을 더 효과적으로 요약하여 표시하고 경로의 진행 상황을 확인하는 데 도움이되는 새로운 경로 및 고도 프로파일을 선보입니다. 경로 및 고도 프로파일을 통해 현재 위치, 오르막 또는 내리막 경사도, 남은 거리 등을 알 수 있습니다. 타사 앱인 Komoot를 사용하면 모든 모험의 경로를 계획하고 Grit X Pro에 경로를 쉽게 불러올 수 있으며 단계별 안내를 통해 올바를 경로를 유지할 수 있습니다. FuelWise™ 스마트 영양 공급 도우미는 장시간 모험 중에 영양을 재충전하는 방법을 알려 줍니다.

Training Load Pro™는 최근에 얼마나 많은 트레이닝을 했는지와 트레이닝 세션이 신체의 다양한 부분에 어떤 부담을 주는지 확인하여 트레이닝을 최적화할 수 있도록 도와줍니다.

Hill Splitter™ 기능을 사용하면 세션의 오르막과 내리막 구간에서 어떤 성과를 냈는지 알 수 있습니다. Hill Splitter는 속도, 거리 및 고도 데이터를 사용하여 모든 오르막과 내리막을 자동으로 감지합니다.

Polar Grit X Pro는 지능형이자 완전 자동 기능인 Nightly Recharge™와 Sleep Plus Stages™도 선보입니다. 이를 통해 신체가 트레이닝과 스트레스로부터 어떻게 회복되는지를 쉽고 간단하게 확인하여 다음 날을 위한 최적의 선택을 할 수 있습니다.

달리기 및 사이클링 퍼포먼스 테스트를 통해 퍼포먼스를 테스트하여 심박수, 속도, 파워존을 맞춤 설정할 수 있습니다. 다리 회복 테스트를 통해 다리가 고강도 트레이닝 준비가 되었는지 여부를 알 수 있습니다. 일기 예보, 휴대폰 알림, 음악 제어 같은 스마트 기능을 포함하여 Polar Grit X Pro을 사용하면 마음이 이끄는 대로 어디든 갈 수 있습니다.

ⓘ 당사는 더 나은 사용자 경험을 위해 지속적으로 제품을 발전시키고 있습니다. 워치를 최신 상태로 유지하고 최상의 성능을 얻으려면 새 버전이 제공될 때마다 항상 펌웨어를 업데이트해야 합니다. 펌웨어 업데이트는 새로운 기능과 향상된 기능을 통해 워치의 기능을 향상시킵니다.

GRIT X PRO 최대한 활용하기

워치를 상자에서 바로 꺼내서 사용할 수 있지만, Polar를 최대한 이용하기 위해서는 워치를 Polar Flow, 무료 앱 및 웹 서비스에 연결할 수 있습니다.

POLAR FLOW 앱

App Store® 또는 Google Play™에서 Polar Flow 앱을 받으세요. 트레이닝 후 Flow 앱으로 워치를 동기화하여 트레이닝 결과 및 성과에 대한 개요와 피드백을 바로 받고 모든 친구들에게 귀하의 성취도를 알려 보세요. Flow 앱에서 일일 수면량 및 활동량도 확인할 수 있습니다.

POLAR FLOW 웹 서비스

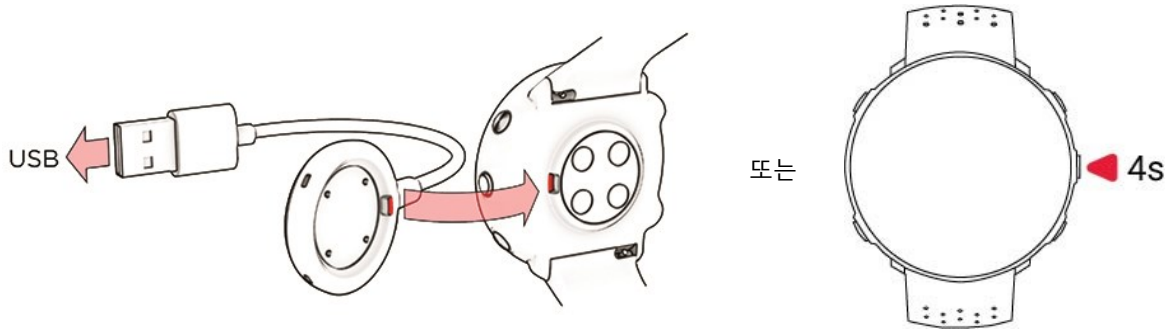
Flow 앱을 사용하거나 컴퓨터에서 FlowSync 소프트웨어를 통해 Polar Flow 웹 서비스와 트레이닝 데이터를 동기화하세요. 웹 서비스에서 트레이닝을 계획하고, 성취도를 추적하고, 안내를 받고, 트레이닝 결과, 활동, 수면에 대한 자세한 분석 데이터를 확인할 수 있습니다. 성과를 모든 친구에게 알리세요. 함께 동료 운동 참가자를 찾고 소셜 트레이닝 커뮤니티에 가입해 동기를 얻으세요. 장기간 추적을 돕기 위해 모든 테스트 데이터를 Polar Flow 웹 서비스의 한 곳에 모았습니다. 테스트 페이지에서 수행한 모든 테스트를 보고 그 결과를 비교할 수 있습니다. 장기간 진척상황을 보고 능력의 변화를 쉽게 확인할 수 있습니다.

이 모든 정보를 flow.polar.com에서 확인할 수 있습니다.

시작하기

워치 설정하기

워치의 절전 모드를 해제하고 충전하려면 상자에 동봉된 맞춤형 케이블을 사용하여 전원이 공급되는 USB 포트 또는 USB 충전기에 연결하세요. 케이블이 자석에 의해 제자리에 고정되면 케이블의 돌출부와 워치의 슬롯(빨간색으로 표시)을 맞춥니다. 디스플레이에 충전 애니메이션이 표시되는 데 시간이 걸릴 수 있습니다. 워치를 사용하기 전에 배터리를 충전하는 것이 좋습니다. 배터리 충전에 관한 자세한 정보는 배터리를 참조하세요. 또는 4초 동안 OK(확인)를 눌러 워치의 절전 모드를 해제할 수 있습니다.



워치를 설정하려면 언어와 기본 설정 방법을 선택하세요. 이 워치는 다음과 같은 세 가지 설정 옵션을 제공합니다. UP/DOWN (위로/아래로) 버튼을 사용하여 사용자에게 가장 편리한 옵션을 찾은 후 OK(확인)를 눌러 선택사항을 확인하세요.

A. **휴대폰에서**: USB 포트가 있는 컴퓨터를 사용할 수 없으면 모바일 설치가 편리하지만 시간이 오래 걸릴 수 있습니다. 이 방법을 사용하려면 인터넷에 연결해야 합니다.

B. **컴퓨터에서**: 유선 컴퓨터 설정이 더 빠르고 동시에 워치도 충전할 수 있지만, 컴퓨터가 있어야 합니다. 이 방법을 사용하려면 인터넷에 연결해야 합니다.

A 및 B 옵션을 권장합니다. 정확한 훈련 데이터에 필요한 모든 신체적 조건을 한 번에 입력할 수 있습니다. 또한 언어를 선택하고 워치를 위한 최신 펌웨어를 받을 수 있습니다.

C. **워치에서**: 호환되는 모바일 장치가 없고 인터넷에 연결되는 컴퓨터를 즉시 사용할 수 없는 경우에는 워치에서도 시작할 수 있습니다. **워치에서 설정을 수행할 때 워치는 Polar Flow에 아직 연결되지 않은 상태입니다. 워치의 펌웨어 업데이트는 Polar Flow를 통해서만 사용할 수 있습니다.** 워치와 고유의 Polar 기능을 최대한 활용하려면 나중에 옵션 A 또는 B의 단계에 따라 Polar Flow 웹 서비스 또는 Polar Flow 모바일 앱에서 설정을 수행하는 것이 중요합니다.

옵션 A: 모바일 장치 및 POLAR FLOW 앱을 통해 설정

*Flow 앱에서 페어링해야 하고 **모바일 장치의 Bluetooth 설정에서는 페어링하지 않아야** 합니다.*

1. 모바일 장치가 인터넷에 연결되어 있고 Bluetooth가 켜져 있는지 확인하세요.
2. 모바일 장치에서 App Store 또는 Google Play를 통해 Polar Flow 앱을 다운로드하세요.
3. 모바일 장치에서 Flow 앱을 실행하세요.
4. Flow 앱이 가까이 있는 워치를 인식하고 페어링을 시작하라는 메시지를 표시합니다. START(시작) 버튼을 탭합니다.
5. **Bluetooth Pairing Request(Bluetooth 페어링 요청)** 확인 메시지가 모바일 장치에 표시되면 모바일 장치에 표시된 코드가 워치에 표시된 코드와 일치하는지 확인합니다.

6. 모바일 장치에서 Bluetooth 페어링 요청을 수락합니다.
7. OK(확인)를 눌러 워치의 핀 코드를 확인합니다.
8. 페어링이 완료되면 **Pairing done(페어링 완료)** 메시지가 표시됩니다.
9. Polar 계정으로 로그인하거나 새 계정을 만드세요. 앱에서 가입 및 설정 방법을 안내합니다.

설정이 끝나고 Save and sync(저장 및 동기화)를 탭하면 설정이 워치에 동기화됩니다.

펌웨어를 업데이트하라는 메시지가 표시되면 워치를 전원에 연결하여 업데이트 과정에 차질이 없도록 한 후 업데이트를 수락하세요.

옵션 B: 컴퓨터에서 설정

1. flow.polar.com/start로 이동하여 Polar FlowSync 데이터 전송 소프트웨어를 다운로드한 후 컴퓨터에 설치하세요.
2. Polar 계정으로 로그인하거나 새 계정을 만드세요. 상자에 동봉된 맞춤형 케이블을 사용하여 워치를 컴퓨터의 USB 포트에 연결하세요. Polar Flow 웹 서비스에서 가입 및 설정 방법을 안내합니다.

옵션 C: 워치를 사용한 설정

UP/DOWN(위로/아래로) 버튼을 사용하여 값을 조정하고 OK(확인)를 눌러 각 선택사항을 확인하세요. 언제든지 설정을 되돌리고 설정을 변경하려면 변경할 설정에 도달할 때까지 BACK(뒤로) 버튼을 누르면 됩니다.

워치에서 설정을 수행할 때 워치는 Polar Flow 웹 서비스에 아직 연결되지 않은 상태입니다. 워치의 펌웨어 업데이트는 Polar Flow를 통해서만 사용할 수 있습니다. 워치와 고유의 Polar Smart Coaching 기능을 최대한 활용하려면 나중에 옵션 A 또는 B의 단계에 따라 Polar Flow 웹 서비스 또는 Flow 모바일 앱에서 설정을 수행하는 것이 중요합니다.

버튼 기능 및 제스처

워치에는 사용 상황별로 다른 기능의 5개 버튼이 있습니다. 버튼이 서로 다른 모드에서 어떤 기능인지 아래 표에서 확인하세요.

시간 보기 및 메뉴

LIGHT(라이트)	BACK(뒤로)	확인	UP/DOWN(위로/아래로)
디스플레이가 밝아짐	메뉴 들어가기	디스플레이에 표시된 선택사항 확인	시간 보기에서 워치 화면 변경
시간 보기에서, 눌러서 배터리 상태 기호를 봄	이전 수준으로 돌아감	길게 눌러 사전 트레이닝 모드로 들어감	선택 목록 이동
길게 눌러 버튼 및 터치 디스플레이 잠금	설정을 변경하지 않은 상태로 둠	눌러서 워치 화면에 표시된 정보에 대해 자세히 봄	선택한 값 조정
	선택사항 취소		
	길게 눌러 메뉴에서 시간 보기로 돌아감		
	시간 보기에서 길게 눌러 페어링 및 동기화 시작		

사전 트레이닝 모드

LIGHT(라이트)	BACK(뒤로)	확인	UP/DOWN(위로/아래로)
디스플레이가 밝아짐	시간 보기로 돌아가기	트레이닝 세션 시작하기	스포츠 목록을 통해 이동
길게 눌러 버튼 잠금			
눌러서 빠른 메뉴로 들어가기			

트레이닝 중

LIGHT(라이트)	BACK(뒤로)	확인	UP/DOWN(위로/아래로)
디스플레이가 밝아짐	한 번 눌러 트레이닝 일시 정지	랩 표시	트레이닝 보기 변경
길게 눌러 버튼 잠금	세션을 종료하려면 일시 정지 상태에서 길게 누르기	일시 정지 시 트레이닝 기록 계속하기	

컬러 터치 디스플레이

항상 켜져 있는 컬러 터치 디스플레이를 사용하면 워치 화면을 손쉽게 살짝 밀어 목록과 메뉴를 보고 디스플레이를 탭하여 항목을 선택할 수 있습니다.

- 위나 아래로 살짝 밀어 스크롤합니다.
- 시간 보기에서 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어 워치 화면 사이를 전환합니다. 각 워치 화면은 다른 정보의 개요를 보여줍니다.

- 시간 보기에서 디스플레이 아래에서 위로 살짝 밀어 알림을 보고 음악 제어에 액세스합니다.
- 더 자세한 정보를 보려면 디스플레이를 탭합니다.

트레이닝 세션 중에는 터치 디스플레이가 비활성화됩니다. 터치 디스플레이가 올바르게 작동하게 하려면 디스플레이에 묻은 먼지, 땀 또는 물을 천으로 닦아내세요. 장갑을 착용한 채 사용하면 터치 디스플레이가 제대로 반응하지 않습니다.

알림 보기

새 알림이 있으면 디스플레이 하단에 빨간 점이 표시됩니다. 디스플레이 아래에서 위로 살짝 밀어 알림을 봅니다.

시간 보기에서는 디스플레이 하단에서 위로 살짝 밀어 알림을 봅니다.

탭 기능

트레이닝 세션 중에 랩을 측정하려면 두 손가락으로 디스플레이를 꾹 누릅니다. 탭 기능은 터치 디스플레이 기능이 아닙니다.

백라이트 활성화 제스처

손목을 돌려 워치를 보면 백라이트가 자동으로 켜집니다.

워치 화면 및 메뉴

워치 화면

워치 화면은 시간 외에도 많은 정보를 알려줍니다. 가장 시기적절하고 관련된 정보를 워치 화면에서 바로 얻을 수 있습니다. 디스플레이의 시간 보기에 표시되는 워치 화면을 선택합니다. **시간만 표시, 일일 활동, 심장 강화 운동 부하 상태, 지속적인 심박수 추적, 최신 트레이닝 세션, 어젯밤 수면, FitSpark 트레이닝 가이드, 날씨**, **주간 요약**, **사용자 이름**, **음악 제어**, **위치 와 일출 및 일몰 중에서 선택할 수 있습니다.**

왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀거나 위로 및 아래로 버튼을 사용하여 워치 화면을 스크롤한 후, 디스플레이를 누르거나 OK(확인) 버튼을 눌러 자세한 내용을 열 수 있습니다.

시간

시간과 날짜. 워치 스타일과 색상을 사용자 지정할 수 있습니다.

Watch settings(워치 설정)에서 자세히 알아보세요.

활동

워치 화면 주변의 원과 시간 및 날짜 아래의 백분율은 일일 활동 목표에 대한 진척상황을 보여줍니다. 활동을 시작하면 원이 연한 파란색으로 채워집니다.

또한 세부 정보를 열면 하루의 누적된 활동에 대한 다음 세부 정보를 볼 수 있습니다.

- 현재까지 오른 계단. 신체 활동량과 유형이 기록되고 걸음 수로 계산됩니다.
- 활동 시간은 건강에 도움이 되는 신체 움직임의 누적 시간을 알려줍니다.
- 트레이닝, 활동, BMR(Basal Metabolic Rate(기초 대사율): 생명 유지에 필요한 최소 대사 활동)을 통해 연소한 칼로리.

자세한 정보는 연중 무휴 활동 측정을 참조하세요.

심장 강화 운동 부하 상태

심장 강화 운동 부하 상태는 단기 트레이닝 부하(**피로**)와 장기 트레이닝 부하(**내성**) 사이의 관계를 살펴보고 이를 바탕으로 사용자가 트레이닝 중단, 유지, 생산적 또는 과이탈 트레이닝 부하 상태에 있는지를 보여줍니다. 회복 추적(Recovery Pro)을 설정하고 충분한 데이터를 사용할 수 있는 경우, 워치 화면에서 심장 강화 운동 부하 상태가 아니라 일일 트레이닝 권장사항을 볼 수 있습니다.

또한 세부 정보를 열면 심장 강화 운동 부하 상태, 피로 및 내성에 대한 수치 값과 심장 강화 운동 부하 상태에 대한 구두 설명도 확인할 수 있습니다.

- 심장 강화 운동 부하 상태에 대한 수치 값은 피로를 내성으로 나눈 것입니다.
- **피로**는 최근 트레이닝이 사용자에게 얼마나 부담이 갔는지를 보여줍니다. 이는 지난 7일간의 일일 평균 심장 강화 운동 부하를 보여줍니다.
- **Tolerance**(내성)는 심장 강화 트레이닝에 어떻게 대비해야 하는지를 설명합니다.이는 지난 28일간의 일일 평균 심장 강화 운동 부하를 보여줍니다.
- 심장 강화 운동 부하 상태에 대한 구두 설명.

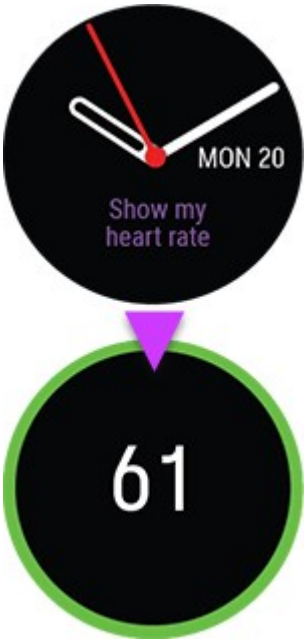
자세한 정보는 Training Load Pro를 참조하세요.

Heart rate(심박수)

지속적 심박수 기능을 사용하면 워치가 지속적으로 심박수를 측정하여 심박수 워치 화면에 표시합니다.

하루 중의 최고 및 최저 심박수 측정값을 확인할 수도 있고 전날 밤의 최저 심박수 측정값을 확인할 수도 있습니다. 워치의 **Settings(설정)** > **General settings(일반 설정)** > **Continuous HR tracking(지속적 심박수 추적)**에서 지속적 심박수 기능을 끄고 켤 수 있습니다.

자세한 정보는 지속적 심박수 기능을 참조하세요.



지속적 심박수 기능을 사용하지 않는 경우, 트레이닝 세션을 시작하지 않고도 현재 심박수를 빠르게 확인할 수 있습니다. 손목 밴드를 딱 맞게 조이고 이 워치 화면을 선택하고 OK(확인)를 누르면 잠시 후에 워치에 현재 심박수가 표시됩니다. BACK(뒤로)을 눌러 심박수 워치 화면으로 돌아갑니다.

최신 트레이닝 세션

최신 트레이닝 세션과 세션의 스포츠 이후 경과된 시간을 확인합니다.

또한 세부 정보를 열면 지난 14일 동안의 트레이닝 세션 요약을 볼 수 있습니다. UP/DOWN(위로/아래로)을 사용하여 확인할 트레이닝 세션을 찾은 후 OK(확인)를 눌러 요약을 엽니다. 자세한 정보는 트레이닝 요약 부분을 참조하세요.

Nightly Recharge

잠에서 깨면 Nightly Recharge 상태를 볼 수 있습니다. Nightly Recharge 상태는 어젯밤에 얼마나 회복되었는지를 알려줍니다. Nightly Recharge에는 ANS(자율신경계)가 수면 초기 시간에 얼마나 잘 안정되었는지(ANS 상태) 그리고 얼마나 잘 잤는지(수면 상태)에 대한 정보가 결합되어 있습니다.

이 기능은 기본적으로 꺼져 있습니다. 워치에서 지속적 심박수 기능을 켜 놓으면 배터리가 빠르게 소모됩니다. Nightly Recharge 기능을 사용하려면 지속적 심박수 추적이 활성화되어야 합니다. 배터리를 절약하고 Nightly Recharge를 계속 사용하려면 지속적 심박수 추적이 야간에만 켜지도록 워치 설정에서 조정할 수 있습니다.

자세한 내용은 Nightly Recharge™ 회복 측정 또는 Sleep Plus Stages™ 수면 추적을 참조하세요.

FitSpark

워치는 트레이닝 이력, 피트니스 수준, 현재 회복 상태를 바탕으로 가장 적합한 트레이닝 목표를 제시합니다. OK(확인)을 누르면 제안된 모든 트레이닝 목표를 확인할 수 있습니다. 제안된 트레이닝 목표 중 하나를 선택하여 트레이닝 목표에 대한 자세한 정보를 확인할 수 있습니다.

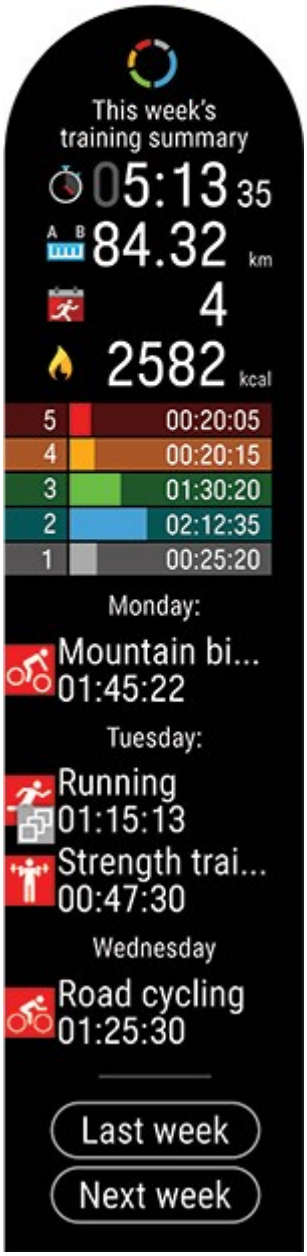
자세한 정보는 FitSpark 일일 트레이닝 가이드를 참조하세요.

날씨

손목에서 바로 오늘의 시간별 예보를 봅니다. 보다 상세한 날씨 정보(예: 풍속, 풍향, 습도, 비 올 확률, 내일의 3시간 예보와 모레의 6시간 예보)를 보려면 **OK(확인)**를 누릅니다.

자세한 정보는 날씨를 참조하세요.

주간 요약



트레이닝 주의 개요를 봅니다. 여러 트레이닝 구역으로 분할된 주의 총 트레이닝 시간이 디스플레이에 나타납니다. 세부 정보를 열려면 OK(확인)를 누릅니다. 거리, 트레이닝 세션, 총 칼로리 및 각 심박수 구역에 소요된 시간을 확인할 수 있습니다. 뿐만 아니라, 지난 주의 요약 및 세부 정보뿐만 아니라 다음 주에 계획된 세션을 볼 수 있습니다.

단일 세션에 대한 추가 정보를 보려면 아래로 스크롤 이동하고 OK(확인)를 누릅니다.

이름

시간, 날짜 및 이름이 표시됩니다.

음악 제어

트레이닝을 하지 않을 때 워치로 휴대폰의 음악 및 미디어 재생을 제어합니다.

자세한 정보는 음악 제어를 참조하세요.

위치

한눈에 현재 고도와 방향을 확인합니다. 확인을 누르면 지난 6시간 동안의 고도 프로파일, 마지막으로 확인된 위치의 좌표 및 나침반을 비롯한 자세한 내용을 볼 수 있습니다.

현재 고도를 보정하려면 다음의 **보정** 및 보정 방법을 선택합니다. **현재 고도 추가** 또는 **워치 위치 사용**

새로고침을 선택하여 현재 위치의 좌표를 가져옵니다. 현재 위치는 GPS 정보를 기반으로 합니다.

나침반 보기에서 **확인**을 눌러서 내 현재 방향을 고정하십시오. 고정된 방향에서 벗어나면 디스플레이에 빨간색으로 표시됩니다.

나침반을 보정하려면 아래로 스크롤하여 **보정**을 선택합니다.

일출 및 일몰

현재 위치의 일출 및 일몰 시간과 낮의 길이를 확인합니다. 확인을 눌러 세부 정보를 확인합니다.

- 일몰 - 황혼
- 새벽 - 일출
- 낮의 길이

일출과 일몰 데이터는 워치와 Flow 앱을 페어링한 경우 앱을 통해 자동으로 업데이트됩니다. GNSS에서 **업데이트**를 선택해 수동으로 업데이트할 수도 있습니다.

일출 및 일몰 정보는 일출 및 일몰 워치 화면에서만 볼 수 있습니다.

일출 및 일몰 워치 페이스 보기는 디지털 또는 아날로그 워치 페이스 사용 여부에 따라 다르게 나타납니다. 아날로그 워치 페이스는 향후 12시간에 대한 일출 및 일몰 정보를 표시하며 디지털 워치 페이스는 향후 24시간에 대한 일출 및 일몰 정보를 표시합니다.

Settings > **Watch settings** > **Watch face**(설정 > 워치 설정 > 워치 페이스)에서 워치 페이스를 변경할 수 있습니다. **Analog**(아날로그) 또는 **Digital**(디지털) 중에서 선택하세요. 워치 페이스를 변경하면 일출 및 일몰 워치 페이스 보기도 업데이트됩니다.

아날로그(12시간 보기)

디지털(24시간 보기)

메뉴

BACK(뒤로)을 눌러 메뉴로 들어간 후 UP(위로) 또는 DOWN(아래로)을 눌러 메뉴를 탐색하세요. OK(확인) 버튼을 눌러서 선택 사항을 확인하고 BACK(뒤로) 버튼을 눌러 돌아갑니다.

트레이닝 시작

여기서 트레이닝 세션을 시작할 수 있습니다. OK(확인)를 눌러 사전 트레이닝 모드로 들어가서 사용할 스포츠 프로파일을 찾습니다.

시간 보기에서 OK(확인)를 길게 눌러 사전 트레이닝 모드로 들어갈 수도 있습니다.

자세한 지침은 트레이닝 세션 시작을 참조하세요.

Serene 가이드 호흡 운동

먼저 **Serene**을 선택한 후 **Start exercise(운동 시작)**를 선택하여 호흡 운동을 시작합니다.

자세한 정보는 Serene™ 가이드 호흡 운동을 참조하세요.

Strava Live 구간

Strava Live 구간

워치와 동기화된 Strava 구간에 대한 정보를 봅니다. Flow 계정을 Strava 계정과 연결하지 않았거나 워치에 어떤 구간도 동기화하지 않았다면, 여기서 안내를 찾을 수도 있습니다.

자세한 정보는 Strava Live Segments를 참조하세요.

영양 공급

영양 공급

FuelWise™ 영양 공급 도우미를 통해 세션 내내 활력을 유지하세요. FuelWise™에는 영양을 공급하라고 알려주는 3가지 알림이 포함되어 있어 긴 세션 동안 충분한 에너지 수준을 유지하도록 도와줍니다. 이러한 알림은 **스마트 탄수화물 알림**, **수동 탄수화물 알림** 및 **음료 알림**입니다.

자세한 정보는 Fuelwise를 참조하세요.

타이머

Timers(타이머)에서 스탑워치와 카운트다운 타이머를 찾을 수 있습니다.

스탑워치

OK(확인)를 눌러 스탑워치를 시작합니다. 랩을 추가하려면 OK(확인)를 누릅니다. 스탑워치를 일시 정지하려면 BACK(뒤로)을 누릅니다.

카운트다운 타이머

사전 설정된 시간부터 카운트다운되도록 카운트다운 타이머를 설정할 수 있습니다. **Set Timer(타이머 설정)**를 선택하고 카운트다운 시간을 설정하고 OK(확인)를 눌러 확인합니다. 완료되면 **Start(시작)**를 선택하고 OK(확인)를 눌러 카운트다운 타이머를 시작합니다.

카운트다운 타이머가 시간과 날짜가 있는 기본 워치 화면에 추가됩니다.

카운트다운이 끝나면 워치가 진동으로 알려줍니다. OK(확인)를 눌러 타이머를 다시 시작하거나 BACK(뒤로)을 눌러 취소한 후 시간 보기로 돌아갑니다.

*트레이닝 중에 인터벌 타이머와 카운트다운 타이머를 사용할 수 있습니다. Flow의 스포츠 프로파일 설정에서 타이머 보기를 트레이닝 보기에 추가하고 설정을 사용 중인 워치에 동기화합니다. 트레이닝 동안 타이머 사용에 대한 자세한 내용은 트레이닝 중*을 참조하세요.

워치 화면 보기

디스플레이의 시간 보기에 표시되는 워치 화면을 선택합니다. **시간만 표시, 일일 활동, 심장 강화 운동 부하 상태, 지속적인 심박수 추적, 최신 트레이닝 세션, 어젯밤 수면, FitSpark 트레이닝 가이드, 날씨**, **주간 요약**, **사용자 이름**, **음악 제어**, **위치 와 일출 및 일몰 중에서 선택할 수 있습니다.**

하나 이상의 보기를 선택해야 합니다.

테스트

테스트에는 기립성 테스트, 다리 회복 테스트, 사이클링 테스트, 달리기 테스트 및 피트니스 테스트가 있습니다.

기립성 테스트

기립성 테스트(H10 심박수 센서 필요)를 수행하고, 귀하의 평균과 비교한 최신 결과를 보고, 테스트 기간을 재설정할 수 있습니다.

자세한 지침은 기립성 테스트를 참조하세요.

다리 회복 테스트

다리 회복 테스트를 통해 전문가 장비 없이 단 2분만에 다리가 고강도 트레이닝 준비가 되었는지 여부를 알 수 있습니다. 워치만 있으면 됩니다.

자세한 정보는 다리 회복 테스트를 참조하세요.

사이클링 테스트

사이클링 성능 테스트를 통해 파워 구역을 개인화하고 개인의 기능적 역치 파워를 알 수 있습니다. 사이클링 파워 센서가 필요합니다.

자세한 정보는 사이클링 성능 테스트를 참조하세요.

달리기 테스트

달리기 능력 테스트는 진척상황을 추적하고 심박수, 속도 및 파워 구역을 개인화하는 데 도움을 줍니다.

자세한 정보는 달리기 능력 테스트를 참조하세요.

피트니스 데이터

누워서 안정을 취하는 동안 손목 기반 심박수를 사용하여 피트니스 레벨을 간편하게 측정합니다.

자세한 정보는 손목 기반 심박수를 사용한 피트니스 데이터를 참조하세요.

설정

설정

워치에서 다음 설정을 편집할 수 있습니다.

- **Physical settings(신체 설정)**
- **General settings(일반 설정)**
- **Watch settings(워치 설정)**

ⓘ 워치에서 사용할 수 있는 설정 외에도, Polar Flow 웹 서비스 및 앱에서 스포츠 프로파일을 편집할 수 있습니다. 트레이닝 세션 중 팔로우할 좋아하는 스포츠와 정보로 워치를 맞춤 설정할 수 있습니다. 자세한 정보는 Flow의 스포츠 프로파일을 참조하세요.

빠른 설정 메뉴

시간 보기의 디스플레이 상단에서 아래로 살짝 밀어 **Quick settings(빠른 설정)** 메뉴 아래로 내려갑니다.

왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어서 찾은 후 탭하여 기능을 선택합니다.

을 눌러 빠른 설정 메뉴에서 확인하고 싶은 기능을 사용자 지정합니다. **Alarm(알람)**, **Countdown timer(카운트다운 타이머)**, **Do not disturb(방해 금지)** 또는 **Flight mode(비행기 모드)**에서 선택합니다.

- **Alarm(알람)**: 알람 반복을 설정합니다. **Off(끄기), Once(한 번), Monday to Friday(월요일부터 금요일까지)** 또는 **Every day(매일)**. **Once(한 번), Monday to Friday(월요일부터 금요일까지)** 또는 **Every day(매일)**를 선택한다면 알람에 대한 시간도 설정하세요.

ⓘ *알람이 켜기로 설정되면 시계 아이콘이 시간 보기에 표시됩니다.*

- **Countdown timer(카운트다운 타이머)**: **Set Timer(타이머 설정)**를 선택하고 카운트다운 시간을 설정하고 OK(확인)를 눌러 확인합니다. 완료되면 **Start(시작)**를 선택하고 OK(확인)를 눌러 카운트다운 타이머를 시작합니다.
- **Do not disturb(방해 금지)**: 방해 금지 아이콘을 탭하면 이 기능이 켜지고 다시 탭하면 이 기능이 꺼집니다. Do not disturb(방해 금지)가 켜져 있을 때는 알림이나 통화 알림을 받지 못합니다. 백라이트 활성화 제스처도 비활성화됩니다.
- **Flight mode(비행 모드)**: 비행 모드 아이콘을 탭하면 이 기능이 켜지고 다시 탭하면 이 기능이 꺼집니다. 비행 모드에서는 워치와의 모든 무선 통신이 차단됩니다. 장치 자체는 이용할 수 있지만 데이터를 Polar Flow 모바일 앱과 동기화하거나 무선 액세서리에서 이용할 수는 없습니다.

배터리 상태 아이콘은 배터리의 남은 충전량을 표시합니다.

모바일 장치를 워치에 페어링

모바일 장치를 워치와 페어링하기 전에, 워치 설정 장에 설명된 대로 Polar Flow 웹 서비스에서 워치를 설정하거나 Polar Flow 모바일 앱에서 워치를 설정해야 합니다. 모바일 장치를 사용하여 워치를 설정한 경우에는 워치가 이미 페어링되어 있습니다. 컴퓨터로 설정하고 Polar Flow 앱과 함께 워치를 사용하려면, 다음과 같은 방법으로 워치와 모바일 장치를 페어링하세요.

모바일 장치를 페어링하기 전에

- Flow 앱을 App Store 또는 Google Play에서 다운로드하세요.
- 모바일 장치의 Bluetooth 기능은 켜고 비행기 모드/비행 모드는 끄세요.
- **Android 사용자:** 휴대폰의 애플리케이션 설정에서 Polar Flow 앱에 대해 위치가 활성화되도록 합니다.

모바일 장치 페어링 방법:

1. 모바일 장치에서, Flow 앱을 열고 워치를 설정할 때 생성한 Polar 계정으로 로그인하세요.

   Android 사용자: 여러 대의 Flow 앱 호환 Polar 장치를 사용 중인 경우, Flow 앱에서 Grit X Pro를 활성 장치로 선택했는지 확인합니다. 이렇게 하면 Flow 앱이 사용자의 워치에 연결하는 방법을 압니다. Flow 앱에서 **Devices(장치)**로 이동하여 Grit X Pro를 선택합니다.

2. 워치에서, 시간 모드의 BACK(뒤로)을 길게 누르**거나Settings(설정) > General settings(일반 설정) > Pair and sync (페어링 및 동기화) > Pair and sync phone(휴대폰 페어링 및 동기화)**으로 이동하여 OK(확인)를 누릅니다.
3. **Open Flow app and bring your watch close to phone(Flow 앱을 열고 워치를 휴대폰에 가까이 가져가세요)** 메시지가 워치에 표시됩니다.
4. **Bluetooth Pairing Request(Bluetooth 페어링 요청)** 확인 메시지가 모바일 장치에 표시되면 모바일 장치에 표시된 코드가 워치에 표시된 코드와 일치하는지 확인합니다.
5. 모바일 장치에서 Bluetooth 페어링 요청을 수락합니다.
6. OK(확인)를 눌러 워치의 핀 코드를 확인합니다.
7. 페어링이 완료되면 **Pairing done(페어링 완료)** 메시지가 표시됩니다.

페어링 삭제

모바일 장치와의 페어링을 삭제하는 방법:

1. **Settings(설정) > General settings(일반 설정) > Pair and sync(페어링 및 동기화) > Paired devices(페어링된 장치)**로 이동하여 OK(확인)를 누릅니다.
2. 목록에서 제거할 장치를 선택하고 OK(확인)를 누릅니다.
3. **Remove pairing?(페어링 제거?)** 메시지가 표시됩니다. OK(확인)를 눌러 페어링 요청을 확인합니다.
4. 완료되면 **Pairing removed(페어링 제거됨)** 메시지가 표시됩니다.

펌웨어 업데이트하기

워치를 최신 상태로 유지하고 최상의 성능을 얻으려면 새 버전이 제공될 때마다 항상 펌웨어를 업데이트해야 합니다. 펌웨어 업데이트는 워치의 기능을 향상하기 위해 수행됩니다. 이러한 업데이트에는 완전히 새로운 기능, 기존 기능의 개선 또는 버그 수정이 포함될 수 있습니다.

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

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 워치를 연결할 것을 권장합니다.

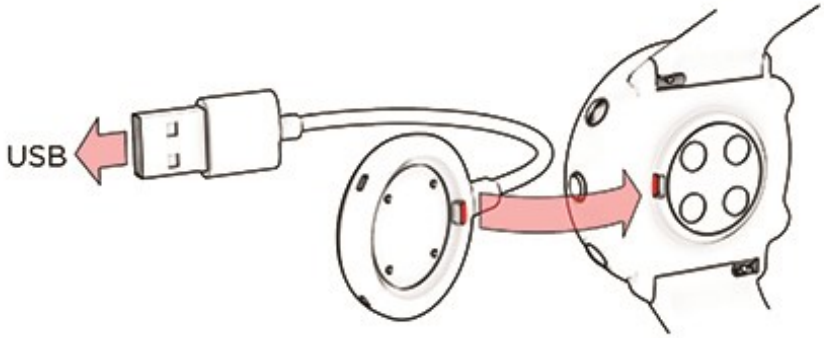
무선 펌웨어 업데이트는 연결 상태에 따라서 최대 20분이 걸릴 수 있습니다.

컴퓨터 사용

새로운 펌웨어 버전이 나올 때마다 워치를 컴퓨터에 연결했을 때 FlowSync가 새 버전 소식을 알려줍니다. 펌웨어 업데이트는 FlowSync를 통해 다운로드됩니다.

펌웨어 업데이트 방법

1. 상자에 동봉된 맞춤형 케이블을 사용하여 워치를 컴퓨터에 연결하세요. 케이블이 제자리에 끼워졌는지 확인하세요. 케이블의 돌출부와 워치의 슬롯(빨간색으로 표시)을 맞춥니다.



2. FlowSync가 데이터를 동기화합니다.
3. 동기화가 끝나면, 펌웨어를 업데이트하라는 메시지가 나타납니다.
4. **Yes(예)**를 선택하세요. 새 펌웨어가 설치되었으며(여기에 최대 10분 소요될 수 있음) 워치가 다시 시작됩니다. 펌웨어 업데이트가 완료될 때까지 컴퓨터에서 워치를 분리하지 마세요.

설정

GENERAL SETTINGS(일반 설정)

일반 설정을 확인하고 편집하려면 **Settings(설정)** > **General settings(일반 설정)**으로 이동합니다.

General Settings(일반 설정)에서 찾을 수 있는 항목:

- **Pair and sync(페어링 및 동기화)**
- **Bike settings(바이크 설정)**(사이클링 센서와 워치가 페어링된 경우에만 표시됨)
- **Continuous HR tracking(지속적 심박수 추적)**
- **Flight mode(비행 모드)**
- **Backlight brightness(백라이트 밝기)**
- **Do not disturb(방해 금지)**
- **Phone notifications(휴대폰 알림)**
- **Music controls(음악 제어)**
- **Units(단위)**
- **Language(언어)**
- **Inactivity alert(비활동 알림)**
- **진동**
- **I wear my watch on(워치 착용)**
- **Positioning satellites(위치 추적 위성)**
- **About your watch(워치 정보)**

PAIR AND SYNC(페어링 및 동기화)

- **Pair and sync phone(휴대폰 페어링 및 동기화)/Pair sensor or other device(센서 또는 기타 장치 페어링)**: 센서 또는 모바일 장치를 워치에 페어링합니다. Flow 앱으로 데이터를 동기화합니다.
- **Paired devices(페어링된 장치)**: 워치와 페어링한 장치를 모두 표시합니다. 여기에는 심박수 센서, 러닝 센서, 사이클링 센서 및 모바일 장치가 포함될 수 있습니다.

바이크 설정

Bike settings(바이크 설정)는 사이클링 센서와 워치가 페어링된 경우에만 표시됩니다.

- **바퀴 크기**: 바퀴 크기(밀리미터)를 설정합니다. 바퀴 크기 측정에 대한 자세한 내용은 센서를 워치에 페어링하기를 참조하세요.
- **크랭크 길이**: 크랭크 길이(밀리미터)를 설정합니다. 이 설정은 파워 센서를 페어링한 경우에만 표시됩니다.
- **센서 사용 중**: 자전거에 연결한 센서를 모두 봅니다.

CONTINUOUS HR TRACKING(지속적 심박수 추적)

지속적 심박수 기능을 **켜거나끄거나야간 전용**으로 설정할 수 있습니다. **야간 전용**을 선택하는 경우, 잠잘 수 있는 가장 빠른 시간에 시작하도록 심박수 추적을 설정하세요.

자세한 정보는 지속적 심박수를 참조하세요.

FLIGHT MODE(비행 모드)

On(켜기) 또는 **Off(끄기)**를 선택하세요.

비행 모드에서는 워치와의 모든 무선 통신이 차단됩니다. 장치 자체는 이용할 수 있지만 데이터를 Polar Flow 모바일 앱과 동기화하거나 무선 액세서리에서 이용할 수는 없습니다.

BACKLIGHT BRIGHTNESS(백라이트 밝기)

높음, **중간**, **낮음** 또는 **라이트 버튼으로만**을 선택합니다. 이 설정은 백라이트 활성화 제스처의 밝기와 아무 버튼이나 누르면 켜지는 자동 백라이트에만 영향을 줍니다. 라이트 버튼의 백라이트 밝기에는 영향을 미치지 않으므로 변경할 수 없습니다.

DO NOT DISTURB(방해 금지)

Off(끄기), **On(켜기)** 또는 **On(켜기)(-)**을 선택합니다. 방해 금지가 켜져 있는 기간을 설정합니다. **Starts at(시작 시간)** 및 **Ends at(종료 시간)**을 선택합니다. 이 기능이 켜져 있을 때는 알림이나 통화 알림을 받지 못합니다. 백라이트 활성화 제스처 및 소리도 비활성화됩니다.

PHONE NOTIFICATIONS(휴대폰 알림)

트레이닝 중이 아닐 때 휴대폰 알림을 **Off(끄기)** 또는 **On(켜기)으로 설정합니다**. 트레이닝 세션 중에는 알림을 받지 못한다는 점에 유의하세요.

MUSIC CONTROLS(음악 제어)

트레이닝 디스플레이 및/또는 **워치 화면**에서의 음악 제어를 설정합니다. 자세한 정보는 음악 제어를 참조하세요.

UNITS(단위)

미터 단위**(kg, cm)** 또는 영국신 단위**(lb, ft)**를 선택하세요. 체중, 키, 거리 및 속도를 측정하는 데 사용되는 단위를 설정하세요. 미터법으로 온도를 측정하려면 섭씨, 야드파운드법으로 온도를 측정하려면 화씨를 사용하십시오.

LANGUAGE(언어)

워치에서 사용할 언어를 선택할 수 있습니다. 워치는 다음 언어를 지원합니다. **Bahasa Indonesia**, **Čeština**, **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Nederlands**, **Norsk**, **Polski**, **Português**, **Русский**, **Suomi**, **Svenska** 또는 **Türkçe**.

INACTIVITY ALERT(비활동 알림)

비활동 알림을 **On(켜기)** 또는 **Off(끄기)**로 설정합니다.

진동

메뉴 항목 스크롤 이동을 위한 진동을 **On(켜짐)** 또는 **Off(꺼짐)**로 설정합니다.

I WEAR MY WATCH ON(워치 착용)

왼손 또는 **오른손**을 선택합니다.

POSITIONING SATELLITES(위치 추적 위성)

GPS 외에도 워치가 사용하는 위성항법시스템을 변경하십시오. 설정은 워치의 **General settings(일반 설정)** > **Positioning satellites(위치 추적 위성)**에 있습니다.**GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** 또는 **GPS + QZSS**를 선택할 수 있습니다.기본 설정은 **GPS + GLONASS**입니다.이러한 옵션을 통해 다른 위성항법시스템을 테스트하고 이들 시스템이 적용되는 지역에서 성능을 향상시킬 수 있는지를 파악할 수 있습니다.

GPS + GLONASS

GLONASS는 러시아 전지구 위성항법시스템입니다. 이 시스템의 전지구 위성 가시성 및 신뢰성은 이들 세 옵션 중 가장 좋고 일반적으로 이 시스템의 사용을 권장하므로, 이 옵션이 기본 설정입니다.

GPS + Galileo

Galileo는 유럽 연합이 만든 전지구 항법위성시스템입니다. 이것은 아직 개발 중이며 2020년 말까지 준비될 것으로 예상됩니다.

GPS + QZSS

QZSS는 4위성 지역 시간 전송 시스템이자, 일본 중심의 아시아 오세아니아 지역에서 GPS를 개선하기 위해 개발된 위성 기반 보강 시스템입니다.

ABOUT YOUR WATCH(워치 정보)

워치의 장치 ID뿐만 아니라 펌웨어 버전, 하드웨어 모델, A-GPS 만료일, Grit X Pro별 규제 라벨를 확인합니다. 워치를 다시 시작하고 워치를 끄거나 워치의 모든 데이터 및 설정을 초기화합니다.

재시작: 사용 중인 워치에서 문제가 발생하면 다시 시작해볼 수 있습니다. 워치를 다시 시작해도 워치의 설정 또는 개인 데이터는 삭제되지 않습니다.

끄기: 워치를 끕니다. 다시 켜려면 OK(확인) 버튼을 길게 누릅니다.

모든 데이터 및 설정 초기화: 워치를 다시 공장 설정으로 초기화합니다. 이렇게 하면 워치의 모든 데이터 및 설정이 지워집니다.

PHYSICAL SETTINGS(신체 설정)

신체 설정을 확인하고 편집하려면 **Settings(설정) > Physical settings(신체 설정)**으로 이동합니다. 신체 설정은 심박수 구역 한계 및 칼로리 소모와 같은 측정 값의 정확도에 영향을 미치므로 특히 체중, 키, 생년월일 및 성별을 설정할 때 을 정확하게 하는 것이 중요합니다.

Physical settings(신체 설정)에서 찾을 수 있는 내용:

- **Weight(체중)**
- **Height(키)**
- **Date of birth(생년월일)**
- **Sex(성별)**
- **Training background(훈련 배경)**
- **Activity goal(활동 목표)**
- **Preferred sleep time(원하는 수면 시간)**
- **Maximum heart rate(최대 심박수)**
- **Resting heart rate(휴식 중 심박수)**
- **VO_{2max}**

WEIGHT(체중)

체중을 킬로그램(kg) 또는 파운드(lbs)로 설정하세요.

HEIGHT(키)

키를 센티미터(미터 단위) 또는 피트 및 인치(영국식 단위)로 설정하세요.

DATE OF BIRTH(생년월일)

생년월일을 설정하세요. 날짜 설정 순서는 선택한 시간 및 날짜 형식(24시간: 일-월-년/12시간: 월-일-년)에 따라 달라집니다.

SEX(성별)

Male(남성) 또는 **Female(여성)**을 선택합니다.

TRAINING BACKGROUND(훈련 배경)

훈련 배경은 장기적 신체 활동 수준을 평가하는 것입니다. 과거 3개월 동안의 전반적인 신체 활동의 양과 강도를 가장 잘 설명해 주는 사항을 선택합니다.

- **Occasional (0-1h/week)(간헐적(0~1시간/주))**: 프로그래밍된 레크리에이션 스포츠 또는 격렬한 신체 활동에 정기적으로 참여하지 않습니다. 예를 들어, 가볍게 걷기를 하고, 숨을 몰아쉴 정도의 격렬한 운동은 가끔씩만 합니다.
- **Regular (1-3h/week)(정기적(1~3시간/주))**: 레크리에이션 스포츠에 정기적으로 참여합니다. 예를 들어, 일주일에 5~10km(3~6마일)를 달리거나 이와 유사한 신체 활동을 일주일에 1~3시간 하거나 귀하의 업무에 중간 정도의 신체 활동이 필요합니다.
- **Frequent (3-5h/week)(자주(3~5시간/주))**: 격렬한 신체 운동에 주당 3회 이상 참여합니다. 예를 들어, 일주일에 20~50km(12~31마일)를 달리거나 이와 유사한 신체 활동을 하는 데 일주일에 3~5시간 소요합니다.
- **Heavy (5-8h/week)(매우 자주(5~8시간/주))**: 일주일에 5회 이상 격렬한 신체 운동에 참여하고 때로는 대규모 스포츠 이벤트에 참가하기도 합니다.
- **Semi-pro (8-12h/week)(준프로(8~12시간/주))**: 거의 매일 격렬한 신체 운동에 참여하고 경쟁 목적으로 성과를 향상시키기 위해 운동을 합니다.
- **Pro (>12h/week)(프로(>12시간/주))**: 귀하는 지구력이 필요한 운동을 하는 선수입니다. 격렬한 신체 운동에 참여하여 경쟁 목적으로 성과를 향상시킵니다.

ACTIVITY GOAL(활동 목표)

일일 활동 목표는 일상생활 속에서 실제로 얼마나 활동적인지를 파악할 수 있는 좋은 방법입니다. 세 가지 옵션 중에서 전형적인 활동 레벨을 선택하여 일일 활동 목표를 달성하기 위해 얼마나 활동적이어야 하는지를 확인할 수 있습니다.

일일 활동 목표를 완수하는 데 필요한 시간은 선정한 레벨과 활동 강도에 따라 달라집니다. 연령과 성별도 역시 일일 활동 목표를 달성하는 데 필요한 강도에 영향 미칩니다.

레벨 1

하루 중에 약간의 스포츠만을 하고 차량이나 대중 교통으로 통근하면서 대부분 앉아 있는 경우 이 활동 레벨을 선택할 것을 권장합니다.

레벨 2

(아마도 근무 유형이나 일상적인 잡일로 인해) 하루 중 대부분을 서 있는 경우 이 레벨이 올바른 활동 레벨입니다.

레벨 3

직업상 육체노동이 필요하거나, 스포츠에 관여되어 있거나, 그 외에 움직임이 많은 경우 이 레벨이 적합한 활동 레벨입니다.

PREFERRED SLEEP TIME(원하는 수면 시간)

원하는 수면 시간을 설정하여 매일 밤 수면 목표 시간을 정의합니다. 기본적으로, 연령대에 대한 평균 권장치로 설정됩니다(18~64세 성인의 경우 8시간). 8시간의 수면이 귀하에게 너무 많거나 적다고 생각되면, 개인의 필요에 맞게 원하는 수면 시간을 조정하는 것이 좋습니다. 이렇게 하면 원하는 수면 시간과 비교하여 실제로 얼마나 수면을 취했는지에 대한 정확한 피드백을 얻게 됩니다.

MAXIMUM HEART RATE(최대 심박수)

현재 귀하의 최대 심박수 값을 알고 있다면 최대 심박수 값을 설정하세요. 이 값을 처음 설정할 때 연령별 예측 최대 심박수 값(220-연령)이 기본값 설정으로 표시됩니다.

HR_{max}(최대 심박수)는 에너지 소비량을 추정하는 데 사용됩니다. HR_{max}(최대 심박수)는 최대 신체 운동 시 분당 최고 심박수입니다. 개인의 HR_{max}(최대 심박수)를 결정하는 가장 정확한 방법은 실험실에서 최대 운동 자극 검사를 실시하는 것입니다. HR_{max}(최대 심박수)는 훈련 강도를 결정할 때도 중요합니다. 이는 개별적이며 연령과 유전 인자에 따라 달라집니다. 최대 심박수를 알아보려면 Running Performance Test(달리기 능력 테스트)를 실시할 수 있습니다.

RESTING HEART RATE(휴식 중 심박수)

휴식 중 심박수는 방해 요소 없이 완전한 휴식 시의 최저 분당 심박수(bpm)입니다. 나이, 체력 수준, 유전학, 건강 상태 및 성별이 휴식 중 심박수에 영향을 미칩니다. 성인의 일반적인 값은 55~75bpm이지만, 휴식 중 심박수는 예를 들어 아주 건강한 경우에는 훨씬 더 낮을 수 있습니다.

충분히 숙면을 취한 후 아침에 깨어난 직후에 휴식 중 심박수를 측정하는 것이 가장 좋습니다. 긴장을 푸는 데 도움이 된다면 먼저 화장실에 가는 것은 괜찮습니다. 측정하기 전에 격렬한 훈련을 하지 말고 모든 활동으로부터 완전히 회복된 후에 측정하세요. 두 번 이상 측정하고(가급적 매일 아침 연속으로) 휴식 중 심박수 평균을 계산해야 합니다.

휴식 중 심박수 측정 방법:

1. 워치를 착용합니다. 누워서 긴장을 풉니다.
2. 약 1분 후에 웨어러블에서 훈련 세션을 시작합니다. 스포츠 프로파일을 선택합니다(예: 기타 실내).
3. 가만히 누워서 3~5분 동안 차분히 숨을 쉽니다. 측정 중에는 훈련 데이터를 보지 마세요.
4. Polar 장치에서 훈련 세션을 중지합니다. 웨어러블을 Polar Flow 앱 또는 웹 서비스와 동기화하고 가장 낮은 심박수(최소 심박수) 값에 대한 훈련 요약을 확인하세요. 이것이 휴식 중 심박수입니다. Polar Flow에서 휴식 중 심박수를 실제 설정으로 업데이트합니다.

VO_{2MAX}

$VO2_{max}$를 설정합니다.

$VO2_{max}$(최대 산소 섭취량, 최대 유산소 파워)는 최대치로 운동할 때 신체에서 산소를 사용할 수 있는 최대 속도를 말합니다. 이는 근육에 혈액을 전달하는 심장의 최대 용량과 직접 관련이 있습니다. $VO2_{max}$는 건강 테스트를 통해 측정하거나 예측할 수 있습니다(예: 최대 운동 테스트 및 준최대 운동 테스트). $VO2_{max}$를 알아보려면 Running Performance Test(달리기 능력 테스트) 또는 Cycling Performance Test(사이클링 성능 테스트)를 실시할 수 있습니다.

디스플레이 아이콘

Flight mode(비행 모드)가 켜져 있습니다. 비행 모드에서는 워치와의 모든 무선 통신이 차단됩니다. 장치 자체는 이용할 수 있지만 데이터를 Polar Flow 모바일 앱과 동기화하거나 무선 액세서리에서 이용할 수는 없습니다.

Do not disturb(방해 금지) 모드가 켜져 있습니다. 방해 금지가 켜져 있을 때는 알림이나 통화를 받을 때 워치가 진동하지 않습니다(디스플레이의 왼쪽 하단에 빨간색 점이 계속 표시됩니다). 백라이트 활성화 제스처도 비활성화됩니다.

방해 금지가 켜져 있을 때는 알림이나 통화를 받을 때 워치가 진동하지 않습니다(디스플레이의 하단에 빨간색 점이 계속 표시됩니다). 백라이트 활성화 제스처도 비활성화됩니다.

알람이 설정되어 있습니다. 빠른 설정 메뉴에서 알람을 설정할 수 있습니다.

페어링된 휴대폰이 연결 해제되었고 알림 및/또는 음악 제어는 켜져 있습니다. 휴대폰이 워치의 Bluetooth 범위 내에 있고 휴대폰에서 Bluetooth가 활성화되어 있는지 확인합니다.

버튼 잠금이 켜져 있습니다. 라이트 버튼을 길게 눌러 버튼 잠금을 해제할 수 있습니다.

재시작 및 재설정

워치에 문제가 발생하면 워치를 재시작해 보세요. 워치를 재시작하더라도 워치의 설정이나 개인 데이터는 삭제되지 않습니다.

워치를 재시작하는 방법

워치에서 **Settings(설정)** > **General settings(일반 설정)** > **About your watch(워치 정보)**로 가서 스크롤을 내려 **Restart(다시 시작)**를 찾습니다. OK(확인) 버튼을 누른 후 OK(확인)를 다시 눌러 다시 시작하기를 확인합니다.

OK(확인) 버튼을 10초 동안 눌러 워치를 다시 시작할 수도 있습니다.

워치를 공장 설정으로 재설정하는 방법

워치를 재시작해도 도움이 되지 않으면 워치를 공장 설정으로 재설정할 수 있습니다. 워치를 공장 설정으로 재설정하면 워치의 모든 개인 데이터와 설정이 삭제되므로 개인적인 용도를 위해서는 다시 설정해야 합니다. 워치에서 Flow 계정으로 동기화한 모든 데이터는 안전합니다. FlowSync를 통해서나 워치에서 공장 재설정 작업을 수행할 수 있습니다.

FLOWSYNC를 통한 공장 재설정

1. flow.polar.com/start로 이동하여 Polar FlowSync 데이터 전송 소프트웨어를 다운로드한 후 컴퓨터에 설치하세요.
2. 워치를 컴퓨터의 USB 포트에 연결합니다.
3. FlowSync에서 설정을 엽니다.
4. **Factory Reset(공장 재설정)** 버튼을 누릅니다.
5. Flow 앱을 사용하여 동기화할 경우, 휴대폰에서 페어링된 Bluetooth 장치 목록을 확인하고, 그 목록에 있는 경우 해당 목록에서 워치를 제거합니다.

이제 휴대폰 또는 컴퓨터를 통해 워치를 다시 설정해야 합니다. 재설정하기 전에 사용한 설정에 있던 계정과 동일한 Polar 계정을 사용해야 합니다.

워치에서 공장 재설정

워치에서 **Settings(설정)** > **General settings(일반 설정)** > **About your watch(워치 정보)**로 가서 스크롤을 아래로 계속 내려 **Reset all data and settings(모든 데이터 및 설정 재설정)**를 찾습니다. OK(확인) 버튼을 누른 후 OK(확인)를 다시 눌러 공장 재설정을 확인합니다.

이제 휴대폰 또는 컴퓨터를 통해 워치를 다시 설정해야 합니다. 재설정하기 전에 사용한 설정에 있던 계정과 동일한 Polar 계정을 사용해야 합니다.

트레이닝

손목 기반 심박수 측정

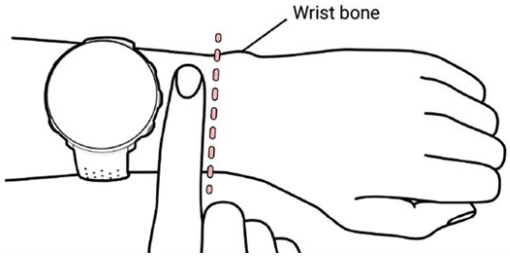
워치는 **Polar Precision Prime**™ 센서 융합 기술을 사용하여 손목에서 자동으로 심박수를 측정합니다. 이 새로운 심박수 측정의 혁신은 광학 심박수 측정과 피부 접촉 측정을 결합하여 심박수 신호에 대한 모든 방해 요소를 제거합니다. 이 기술은 가장 까다로운 조건과 훈련 세션에서도 심박수를 정확하게 추적합니다.

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. 즉, 신체 상태에 따라 측정값이 달라질 수 있습니다.

손목에서 심박수를 측정할 때 워치 착용

훈련 중에 손목 기반 심박수를 정확하게 측정하려면(그리고 지속적 심박수 추적 기능을 사용할 때) 워치를 올바르게 착용해야 합니다.

- 손목 뼈에서 적어도 손가락 하나 너비의 여유를 두고 손목 위에 워치를 착용합니다(아래 그림 참조).
- 손목에 감아 단단히 조입니다. 뒷면의 센서는 항상 피부와 접촉되어야 하며 워치가 팔에서 움직일 수 없어야 합니다. 손목 밴드가 너무 느슨하지 않은지를 확인하는 좋은 방법은 손목 밴드를 팔 양쪽에서 위로 살짝 밀었을 때 센서가 피부에서 떨어지지 않는지를 확인하는 것입니다. 손목 밴드를 위로 올렸을 때 센서에서 LED 라이트가 빛나지 않아야 합니다.
- 가장 정확한 심박수 측정을 위해 심박수 측정 시작 전 몇 분 동안 워치를 착용하는 것이 좋습니다. 손과 피부가 쉽게 차가워지는 편이라면 피부를 따뜻하게 해주는 것도 좋은 생각입니다. 세션 시작 전에 혈액 순환을 잘 시키세요!



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

스포츠 활동 중에는 센서가 손목에 접촉된 상태가 유지되기 어렵거나 센서 가까이의 근육이나 힘줄이 압력을 받거나 움직일 수 있으므로 훈련 중 최상의 정확도를 원하면 가슴 스트랩이 있는 Polar 심박수 센서를 사용할 것을 권장합니다. 워치는 Polar H10 등의 Bluetooth® 심박수 센서와 호환됩니다. Polar H10 심박수 센서는 심박수가 빠르게 증가하거나 감소할 때 더 잘 반응하므로, 빠른 단거리 달리기를 사용하는 간격 유형의 훈련에도 적합한 옵션입니다.

손목 기반 심박수 측정의 성능을 최상으로 유지하려면 워치를 항상 깨끗하게 하고 긁힘을 방지하세요. 땀에 젖은 훈련 세션을 마치면 중성 비누를 사용하여 흐르는 물에 워치를 씻는 것을 권장합니다. 그런 다음 부드러운 수건으로 물기를 닦으세요. 충전 전에 완전히 말리세요.

손목에서 심박수를 측정하지 않을 때 워치 착용

보다 편안한 착용감과 피부 호흡을 위해 손목 밴드를 약간 풀어줍니다. 워치는 일반 워치처럼 착용합니다.

특히, 민감한 피부의 사용자라면 손목에 바람이 자주 통하게 하는 것이 좋습니다. 워치를 벗고 충전하세요. 이를 통해 피부와 워치 모두 휴식을 취할 수 있습니다. 다음 훈련 이벤트를 준비하세요.

트레이닝 세션 시작하기

1. 워치를 착용하고 손목 밴드를 딱 맞게 조입니다.
2. 사전 트레이닝 모드로 들어가려면 시간 보기에서 OK(확인)를 길게 누르거나 BACK(뒤로)을 눌러 주 메뉴로 들어간 후 **Start training(트레이닝 시작)**을 선택하세요.

사전 트레이닝 모드에서 아이콘을 누르거나 LIGHT(가벼운 수준) 버튼을 사용하여 빠른 메뉴에 액세스할 수 있습니다. 빠른 메뉴에 표시되는 옵션은 선택한 스포츠와 GPS 사용 여부에 따라 달라집니다.

예를 들어, 수행할 트레이닝 목표 또는 루트 즐겨찾기를 선택하고 타이머를 트레이닝 보기에 추가할 수 있습니다. 절전 옵션도 여기서 설정됩니다. 자세한 정보는 빠른 메뉴를 참조하세요.

선택한 후, 워치는 사전 트레이닝 모드로 돌아갑니다.

3. 원하는 스포츠를 찾아보세요.
4. 트레이닝 데이터의 정확도를 보장하기 위해 워치가 심박수와 GPS 위성 신호(스포츠에 적용할 수 있는 경우)를 찾을 때까지 사전 트레이닝 모드를 유지합니다. GPS 위성 신호를 포착하려면 실외로 나가서 커다란 빌딩과 나무로부터 멀리 떨어지세요. 디스플레이를 위쪽 방향으로 하여 워치를 움직이지 마세요. 그리고 GPS 신호 검색 중에는 워치를 만지지 마세요.

Bluetooth 센서(옵션)를 워치와 페어링한 경우에는 워치가 자동으로 센서 신호 검색을 시작합니다.

~ 38시간 현재 설정에서 예상 트레이닝 시간. 절전 설정을 사용하면 예상 트레이닝 시간을 연장할 수 있습니다.

GPS 수정에 필요한 최소 위성 수(4)를 찾으면 GPS 아이콘 주위의 원은 주황색으로 바뀝니다. 세션을 시작할 수 있지만 정확도 향상을 위해 원이 녹색으로 바뀔 때까지 기다립니다.

높은 정확도에 필요한 충분한 위성 수를 찾으면 GPS 아이콘 주변의 원이 녹색으로 바뀌며, 워치에서 소리와 진동으로 알려줍니다.

89 심박수가 표시되면 워치가 사용자의 심박수를 감지한 것입니다.

89 워치와 페어링된 Polar 심박수 센서를 착용하면, 워치는 연결된 센서를 자동으로 이용하여 트레이닝 세션 동안 심박수를 측정합니다. 심박수 기호에 있는 파란색 원은 워치가 연결된 센서를 사용하여 심박수를 측정한다는 것을 의미합니다.

5. 모든 신호가 발견되면 OK(확인)를 눌러 트레이닝 기록을 시작합니다.

트레이닝 중 워치를 사용하여 할 수 있는 기능에 관한 자세한 정보는 트레이닝 중을 참조하세요.

계획한 트레이닝 세션 시작

Polar Flow 앱 또는 Polar Flow 웹 서비스에서 트레이닝 계획을 세우고 세부 트레이닝 목표 생성을 한 다음, 워치에 동기화할 수 있습니다.

당일에 예정된 계획한 트레이닝 세션 시작 방법:

1. 시간 보기에서 OK(확인)를 길게 눌러 사전 트레이닝 모드로 들어갑니다.
2. 당일에 예정된 트레이닝 목표를 시작하라는 메시지가 표시됩니다.

3. OK(확인)를 눌러 목표 정보를 봅니다.
4. OK(확인)를 눌러 사전 트레이닝 모드로 돌아간 후, 사용할 스포츠 프로파일을 선택합니다.
5. 워치에서 모든 신호를 찾았으면 OK(확인)를 누릅니다. **Recording started(기록 시작됨)**가 표시되고 트레이닝을 시작할 수 있습니다.

트레이닝 중 목표를 달성할 수 있도록 워치가 안내해 드립니다. 자세한 정보는 트레이닝 중을 참조하세요.

> 계획한 트레이닝 목표는 FitSpark 트레이닝 제안에도 포함됩니다.

멀티스포츠 트레이닝 세션 시작하기

멀티스포츠를 사용하면 하나의 트레이닝 세션에 여러 개의 스포츠를 포함시킬 수 있고, 트레이닝 기록을 중단하지 않고도 스포츠 간에 원활하게 전환할 수 있습니다. 멀티스포츠 트레이닝 세션 중에 스포츠 간의 전환 시간이 자동으로 모니터링되므로, 한 스포츠에서 다른 스포츠로 전환하는 데 걸리는 시간을 알 수 있습니다.

멀티스포츠 트레이닝 세션을 수행하는 두 가지 다른 방법이 있습니다. 즉, 고정 멀티스포츠와 자유 멀티스포츠입니다. 트라이애슬론 같은 고정 멀티스포츠(Polar 스포츠 목록의 멀티스포츠 프로파일)에서 스포츠의 순서는 고정되어 있으며 스포츠를 특정 순서로 수행해야 합니다. 자유 멀티스포츠에서는 수행할 스포츠 및 스포츠 수행 순서를 스포츠 목록에서 선택할 수 있습니다. 스포츠 간에 앞뒤로 전환할 수도 있습니다.

멀티스포츠 트레이닝 세션을 시작하기 전에, 트레이닝 세션에 사용할 각 스포츠에 대해 스포츠 프로파일 설정을 지정했는지 확인하세요. 자세한 정보는 Flow의 스포츠 프로파일을 참조하세요.

1. BACK(뒤로)을 눌러 주 메뉴로 들어가서 **Start training(트레이닝 시작)**을 선택한 후 스포츠 프로파일을 찾습니다. 트라이애슬론, 자유 멀티스포츠 또는 기타 멀티스포츠 프로파일을 선택합니다(Flow 웹 서비스에 추가할 수 있음).
2. 워치에서 모든 신호를 찾았으면 OK(확인)를 누릅니다. **Recording started(기록 시작됨)**가 표시되고 트레이닝을 시작할 수 있습니다.
3. 스포츠를 변경하려면 BACK(뒤로)을 눌러 전환 모드로 이동합니다.
4. 다음 스포츠를 선택하고 OK(확인)를 누른 후(전환 시간이 표시됨) 트레이닝을 계속하세요.

빠른 메뉴

일시 정지된 세션 중에 그리고 멀티스포츠 세션의 전환 모드 중에 사전 트레이닝 모드에서 빠른 메뉴에 액세스할 수 있습니다. 사전 트레이닝 모드에서는 아이콘을 누르거나 LIGHT(가벼운 수준) 버튼을 눌러 액세스할 수 있습니다. 일시 정지 및 전환 모드에서는 LIGHT(가벼운 수준) 버튼으로만 액세스할 수 있습니다.

빠른 메뉴에 표시되는 옵션은 선택한 스포츠와 GPS 사용 여부에 따라 달라집니다.

절전 설정:

절전 설정을 사용하면 **GPS 기록 속도**를 변경하고 **손목 기반 심박수**를 끄고 **화면 보호기**를 사용하여 트레이닝 시간을 연장할 수 있습니다. 이 설정을 사용하면 배터리 사용을 최적화하고 매우 긴 세션 동안 또는 배터리 잔량이 부족할 때도 트레이닝을 더 오래 할 수 있습니다.

자세한 정보는 절전 설정을 참조하세요.

백라이트:

항상 백라이트 켜기 기능을 **On(켜기)** 또는 **Off(끄기)**로 설정합니다. 항상 켜기를 선택하면 트레이닝 세션을 통해 워치 디스플레이가 켜집니다. 백라이트 설정은 트레이닝 세션을 마친 후 기본적으로 **Off**로 돌아갑니다. 항상 켜기로 설정해 두면 배터리가 기본 설정보다 훨씬 빨리 소모됩니다.

나침반 보정;

화면의 지침에 따라 나침반을 보정하세요.

당사의 제안:

당사의 제안에서는 일일 FitSpark 트레이닝 제안을 제시합니다.

수영장 길이:

수영/실내 수영 프로파일을 사용할 때 정확한 수영장 길이를 선택하는 것은 중요합니다. 이는 페이스, 거리 및 스트로크 계산뿐만 아니라 SWOLF 점수에도 영향을 미치기 때문입니다. OK(확인)를 눌러 **Pool length(수영장 길이)** 설정에 액세스한 후 필요한 경우 이전에 설정한 수영장 길이를 변경합니다. 기본 길이는 25미터, 50미터 및 25야드이지만 수동으로 사용자 지정 길이로 설정할 수도 있습니다. 선택할 수 있는 최소 길이는 20미터/야드입니다.

수영장 길이 설정은 빠른 메뉴의 사전 트레이닝 모드에서만 사용할 수 있습니다.

파워 센서 보정:

타사의 사이클링 파워 센서를 워치와 페어링한 경우, 빠른 메뉴에서 센서를 보정할 수 있습니다. 먼저, 사이클링 스포츠 프로파일 중 하나를 선택하고 크랭크를 돌려 전송기의 절전 모드를 해제합니다. 그런 다음 빠른 메뉴에서 **Calibrate power sensor(파워 센서 보정)**를 선택하고 화면의 지침에 따라 센서를 보정합니다. 사용 중인 파워 센서에 맞는 보정 지침은 제조업체의 지침을 참조하세요.

Calibrate stride sensor(보폭 센서 보정):

빠른 메뉴를 통해 보폭 센서를 수동으로 보정하는 두 가지 방법이 있습니다. 달리기 스포츠 프로파일 중 하나를 선택한 후 **Calibrate stride sensor(보폭 센서 보정)** > **Calibrate by running(달리기별 보정)** 또는 **Calibration factor(보정 계수)**를 선택합니다.

- **Calibrate by running(달리기별 보정)**: 트레이닝 세션을 시작하고 알고 있는 거리를 달립니다. 거리는 400미터를 넘어야 합니다. 해당 거리를 달렸으면 OK(확인)를 눌러 랩을 측정합니다. 실제로 달린 거리를 설정하고 OK(확인)를 누릅니다. 보정 계수가 업데이트됩니다.
  보정 중에는 인터벌 타이머를 사용할 수 없습니다. 인터벌 타이머를 켜놓은 경우, 수동 보폭 센서 보정을 사용하려면 이 타이머를 끄라고 워치에서 요청합니다. 보정 후 일시 정지 모드 빠른 메뉴에서 이 타이머를 켤 수 있습니다.
- **Calibration factor(보정 계수)**: 정확한 거리를 제공하는 계수를 알고 있으면 보정 계수를 수동으로 설정합니다.

보폭 센서의 수동 및 자동 보정에 대한 자세한 지침은 Grit X/Vantage V/Vantage M을 사용한 Polar 보폭 센서 보정을 참조하세요.

이 옵션은 보폭 센서를 워치와 페어링한 경우에만 표시됩니다.

Favorites(즐겨찾기):

Favorites(즐겨찾기)에서 Flow 웹 서비스에 즐겨찾기로 저장한 트레이닝 목표를 찾아 워치와 동기화할 수 있습니다. 수행하려는 트레이닝 목표 즐겨찾기를 선택합니다. 선택한 후, 워치는 트레이닝 세션을 시작할 수 있는 사전 트레이닝 모드로 돌아갑니다.

자세한 정보는 Favorites(즐겨찾기)를 참조하세요.

레이스 페이스:

레이스 페이스 기능은 안정된 페이스를 유지하고 설정된 거리에 대한 목표 시간을 달성하는 데 도움을 줍니다. 거리에 대한 목표 시간(예를 들어, 10k 달리기에 45분)을 정의하고 사용자의 미리 설정된 목표와 비교되는 경과 거리 또는 남은 거리를 추적하세요. 또한 자신의 목표를 충족시키는 안정된 페이스/속도를 확인할 수 있습니다.

워치에서 레이스 페이스를 설정할 수 있습니다. 이제 거리와 목표 기간을 선택하면 시작할 준비가 된 것입니다. 또한 Flow 웹 서비스 또는 앱에서 레이스 페이스 목표를 설정하고, 워치와 동기화할 수 있습니다.

자세한 정보는 레이스 페이스를 참조하세요.

Interval timer(인터벌 타이머):

시간 및/또는 거리 기반 인터벌 타이머를 설정하여 인터벌 트레이닝 세션에서 작업 및 회복 단계의 타이밍을 정확하게 맞출 수 있습니다.

인터벌 타이머를 세션의 트레이닝 보기에 추가하려면 **Timer for this session(이 세션에 대한 타이머)** > **On(켜기)**을 선택하세요. 이전에 설정한 타이머를 사용하거나 빠른 메뉴로 돌아가서 **Interval timer(인터벌 타이머)** > **Set interval timer(인터벌 타이머 설정)**를 선택하여 새 타이머를 만들 수 있습니다.

1. **Time-based(시간 기반)** 또는 **Distance-based(거리 기반)**를 선택합니다. **Time-based(시간 기반)**: 타이머의 분과 초를 정의하고 OK(확인)를 누릅니다. **Distance-based(거리 기반)**: 타이머에 대한 거리를 설정하고 OK(확인)를 누릅니다. **Set another timer?(다른 타이머를 설정하시겠습니까?)**라는 메시지가 표시됩니다. 다른 타이머를 설정하려면 OK(확인)를 누릅니다.
2. 완료되면 워치는 트레이닝 세션을 시작할 수 있는 사전 트레이닝 모드로 돌아갑니다. 타이머는 트레이닝 세션을 시작할 때 시작됩니다.

자세한 정보는 트레이닝 중을 참조하세요.

Countdown timer(카운트다운 타이머):

카운트다운 타이머를 세션의 트레이닝 보기에 추가하려면 **Timer for this session(이 세션에 대한 타이머)** > **On(켜기)**을 선택하세요. 이전에 설정한 타이머를 사용하거나 빠른 메뉴로 돌아가서 **Countdown timer(카운트다운 타이머)** > **Set timer(타이머 설정)**를 선택하여 새 타이머를 만들 수 있습니다. 카운트다운 시간을 설정하고 OK(확인)를 눌러 확인합니다. 완료되면 워치는 트레이닝 세션을 시작할 수 있는 사전 트레이닝 모드로 돌아갑니다. 타이머는 트레이닝 세션을 시작할 때 시작됩니다.

자세한 정보는 트레이닝 중을 참조하세요.

Routes(루트):

Routes(루트)에서, Flow 웹 서비스 탐색 보기 또는 트레이닝 세션의 분석 보기에서 즐겨찾기로 저장하고 워치와 동기화한 루트를 찾을 수 있습니다. Komoot 루트도 여기에 있습니다.

목록에서 루트를 선택한 후, 루트를 시작할 위치를 선택합니다. **Start point(시작 지점)**(원래 방향), **Mid-route(중간 루트)**(원래 방향), **End point to reverse direction(종료 지점에서 반대 방향으로)** 또는 **Mid-route to reverse direction (중간 루트에서 반대 방향으로)**.

자세한 정보는 Route Guidance(루트 안내)를 참조하세요.

스포츠 프로파일에 대해 GPS가 설정된 경우에만 루트를 사전 트레이닝 모드 빠른 메뉴에서 사용할 수 있습니다.

Back to start(시작으로 돌아가기):

시작으로 돌아가기 기능은 세션의 시작점으로 돌아가도록 안내합니다. **Back to start(시작으로 돌아가기)** 보기를 현재 트레이닝 세션의 트레이닝 보기에 추가하려면 **Back to start(시작으로 돌아가기)** 켜기를 선택하고 OK(확인)를 누릅니다.

자세한 정보는 Back to start(시작으로 돌아가기)를 참조하세요.

시작으로 돌아가기 기능은 GPS가 스포츠 프로파일에 대해 켜져 있는 경우에만 사용할 수 있습니다.

세션에 대한 트레이닝 목표를 선택하면 빠른 메뉴에서 **Favorites(즐겨찾기)** 및 **Routes(루트)** 옵션이 삭제됩니다. 이는 세션에 대해 하나의 목표만 선택할 수 있기 때문입니다. 또한 세션에 대해 루트를 선택하면 빠른 메뉴에서 **Back to start(시작으로 돌아가기)** 기능이 삭제됩니다. **Routes(루트)** 및 **Back to start(시작으로 돌아가기)** 기능을 동시에 선택할 수 없기 때문입니다. 목표를 변경하기 위해 삭제된 옵션을 선택하면 목표 또는 루트를 변경할지 묻는 메시지가 나타납니다. 다른 목표를 선택하려면 OK(확인)를 눌러 확인하세요.

트레이닝 중

트레이닝 보기 탐색

트레이닝 중에는 UP/DOWN(위로/아래로)를 사용하여 트레이닝 보기를 탐색할 수 있습니다. 사용할 수 있는 트레이닝 보기 그리고 트레이닝 보기에 표시되는 정보는 선택한 스포츠 및 선택한 스포츠 프로파일의 편집 내용에 따라 달라집니다.

Polar Flow 앱 및 웹 서비스에서 워치에 스포츠 프로파일을 추가하고 각 스포츠 프로파일의 설정을 정의할 수 있습니다. 트레이닝할 각 스포츠에 맞춘 트레이닝 보기를 생성하고 세션 동안 추적할 데이터를 선택할 수 있습니다. 자세한 정보는 Flow의 스포츠 프로파일을 참조하세요.

예를 들어, 트레이닝 보기에는 다음 정보가 포함될 수 있습니다.

심박수 및 심박수 ZonePointer

거리

기간

Pace/Speed(페이스/속도)

심박수 및 심박수 ZonePointer

기간

칼로리

상승

현재 고도(OK(확인)를 눌러 고도를 수동으로 보정)

하강

현재 구간의 거리(평평한 지형, 오르막 또는 내리막)

상승/하강

속도/페이스

오르막/내리막 카운트

나침반으로 측정한 방향

기본 방향

Maximum heart rate(최대 심박수)

심박수 그래프와 현재 심박수

평균 심박수

최대 파워

파워 그래프와 현재 파워

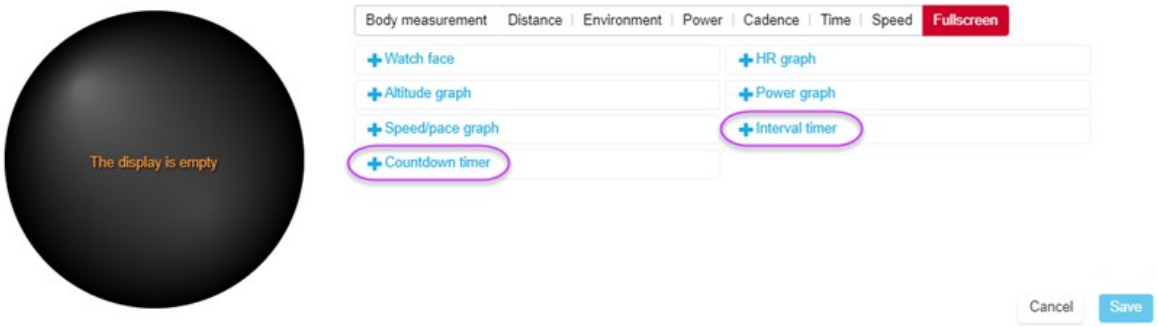
평균 파워

시간

지속시간

타이머 설정

트레이닝 중에 타이머를 사용하려면 먼저 타이머를 트레이닝 보기에 추가해야 합니다. 이 작업을 수행하려면 빠른 메뉴에서 현재 트레이닝 세션의 타이머 보기를 설정하거나, Flow 웹 서비스 스포츠 프로파일 설정에서 스포츠 프로파일의 트레이닝 보기에 타이머를 추가한 후 설정을 워치에 동기화하면 됩니다.



자세한 정보는 Flow의 스포츠 프로파일을 참조하세요.

인터벌 타이머

빠른 메뉴에서 트레이닝 세션의 타이머 보기를 설정하면 트레이닝 세션을 시작할 때 타이머가 시작됩니다. 타이머를 중지하고 아래 지침대로 새 타이머를 시작할 수 있습니다.

사용 중인 스포츠 프로파일의 트레이닝 보기에 타이머를 추가한 경우, 다음과 같이 타이머를 시작할 수 있습니다.

1. **Interval timer(인터벌 타이머)** 보기를 찾고 OK(확인)를 길게 누릅니다. **Start(시작)**를 선택하여 이전에 설정한 타이머를 사용하거나 **Set interval timer(인터벌 타이머 설정)**에서 새 타이머를 생성합니다.
2. **Time-based(시간 기반)** 또는 **Distance-based(거리 기반)**를 선택합니다. **Time-based(시간 기반)**: 타이머의 분과 초를 정의하고 OK(확인)를 누릅니다. **Distance-based(거리 기반)**: 타이머에 대한 거리를 설정하고 OK(확인)를 누릅니다.
3. **Set another timer?(다른 타이머를 설정하시겠습니까?)**라는 메시지가 표시됩니다. 다른 타이머를 설정하려면 OK(확인)를 누릅니다.
4. 완료되면 **Start(시작)**를 선택하여 인터벌 타이머를 시작합니다. 각 인터벌이 끝나면 워치가 진동으로 알려줍니다.

타이머를 정지하려면 OK(확인)를 길게 누르고 **Stop timer(타이머 정지)**를 선택합니다.

카운트다운 타이머

빠른 메뉴에서 트레이닝 세션의 타이머 보기를 설정하면 트레이닝 세션을 시작할 때 타이머가 시작됩니다. 타이머를 중지하고 아래 지침대로 새 타이머를 시작할 수 있습니다.

사용 중인 스포츠 프로파일의 트레이닝 보기에 타이머를 추가한 경우, 다음과 같이 타이머를 시작합니다.

1. **Countdown timer(카운트다운 타이머)** 보기를 찾고 OK(확인)를 길게 누릅니다.
2. **Start(시작)**를 선택하여 이전에 설정한 타이머를 사용하거나 **Set countdown timer(카운트다운 타이머 설정)**를 선택하여 새 카운트다운 시간을 설정합니다. 완료되면 **Start(시작)**를 선택하여 카운트다운 타이머를 시작합니다.
3. 카운트다운이 끝나면 워치가 진동으로 알려줍니다. 카운트다운 타이머를 다시 시작하려면 OK(확인)를 길게 누르고 **Start(시작)**를 선택합니다.

타이머를 정지하려면 OK(확인)를 길게 누르고 **Stop timer(타이머 정지)**를 선택합니다.

심박수, 속도 또는 파워 구역 잠금

ZoneLock 기능을 사용하면 심박수, 속도/페이스 또는 파워를 기준으로 현재 사용자가 속해 있는 구역을 잠글 수 있으며, 워치를 확인하지 않고도 트레이닝 중에 선택한 구역에 머무를 수 있습니다. 트레이닝 중에 잠금 구역을 벗어나면 워치가 사용자에게 진동으로 알려줍니다.

심박수, 속도/페이스 및 파워 구역에 대한 ZoneLock 기능은 각 스포츠 프로파일에 개별적으로 설정해야 합니다. 이는 심박수, 속도/페이스 및 파워 설정 아래 Flow 웹 서비스 스포츠 프로파일 설정에서 설정할 수 있습니다.

ZoneLock을 사용하여 속도/페이스 또는 파워 구역을 잠그려면, 또한 전체 화면 **속도/페이스 그래프** 또는 **파워 그래프** 보기를 스포츠 프로파일의 트레이닝 보기에 추가해야 합니다.

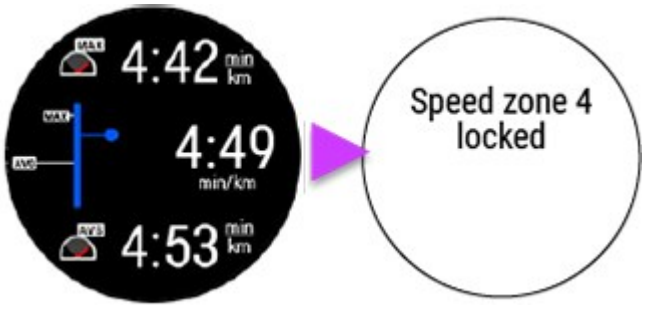
심박수 구역 잠그기

현재 속해 있는 심박수 구역을 잠그려면 전체 화면 **HR 그래프** 보기 또는 Flow에서 편집할 수 있는 보기에서 **OK(확인)를 길게 누릅니다**.

구역을 잠금 해제하려면 OK(확인) 버튼을 다시 길게 누릅니다.

속도/페이스 구역 잠그기

현재 속해 있는 속도/페이스 구역을 잠그려면 전체 화면 **속도/페이스 그래프** 보기에서 **OK(확인)를 길게 누릅니다**.



구역을 잠금 해제하려면 OK(확인) 버튼을 다시 길게 누릅니다.

파워 구역 잠그기

현재 속해 있는 파워 구역을 잠그려면 전체 화면 **파워 그래프** 보기에서 **OK(확인)를 길게 누릅니다**.

구역을 잠금 해제하려면 OK(확인) 버튼을 다시 길게 누릅니다.

랩 표시

OK(확인)를 눌러 랩을 표시합니다. 랩 역시 자동으로 실행될 수 있습니다. Polar Flow 앱 또는 웹 서비스의 스포츠 프로파일 설정에서 **Automatic lap**(자동 랩)을 **Lap distance**(랩 거리), **Lap duration**(랩 지속시간), **Location-based**(위치 기반)로 설정하세요. **Lap distance**(랩 거리)를 선택했다면, 각 랩에 실행될 거리를 설정하세요. **Lap duration**(랩 지속시간)을 선택했다면, 각 랩에 실행될 지속시간을 설정하세요. **Location-based**(위치 기반)을 선택했다면, 사용자가 세션을 시작한 지점에 도착할 때마다 랩이 실행됩니다.

멀티스포츠 세션 동안 스포츠 전환

BACK(뒤로)을 누르고 전환할 스포츠를 선택합니다. OK(확인)를 눌러 선택을 확인합니다.

목표 사용 트레이닝

Flow 앱 또는 웹 서비스에서 기간, 거리, 칼로리를 기반으로 **빠른 트레이닝 목표**를 생성하고 워치에 동기화하면, 기본 첫 트레이닝 보기로 다음 트레이닝 목표 보기가 표시됩니다.

지속시간이나 거리를 기준으로 목표를 만들었으면 목표에 도달하기까지 남은 시간이나 거리를 확인할 수 있습니다.

또는

칼로리를 기준으로 목표를 만들었으면 연소해야 할 남은 칼로리량을 확인할 수 있습니다.

Flow 앱 또는 웹 서비스에서 **단계별 트레이닝 목표**를 생성하고 목표를 워치에 동기화하면, 기본 첫 트레이닝 보기로 다음 트레이닝 목표 보기가 표시됩니다.

- 선택한 강도에 따라 현재 심박수 또는 속도/페이스 그리고 현재 단계의 하한 또는 상한 심박수나 속도/페이스를 볼 수 있습니다.
- 단계 이름 및 단계 수/총 단계 수
- 현재까지의 지속시간/거리
- 현재 단계의 목표 지속시간/거리

트레이닝 목표 만들기에 대한 지침은 트레이닝 계획을 참조하세요.

단계별 세션 중 단계 변경

단계별 목표를 만들 때 **수동 단계 변경**으로 선택하는 경우, 단계를 마친 후 OK(확인)를 눌러 다음 단계로 계속합니다.

자동 단계 변경을 선택하는 경우 단계를 완료하면 단계가 자동으로 변경됩니다. 단계가 변경될 때 워치가 진동으로 알려줍니다.

단계를 매우 짧게(10초 미만) 설정할 경우 단계가 종료되었을 때 음향 알람이 울리지 않습니다.

트레이닝 목표 정보 보기

트레이닝 중에 트레이닝 목표 정보를 보려면 트레이닝 목표 보기에서 OK(확인)를 길게 누릅니다.

알림

계획했던 심박수 구역 또는 속도/페이스 구역 밖에서 트레이닝하면 워치가 사용자에게 진동으로 알립니다.

훈련 세션 일시정지/중단하기

1. 훈련 세션을 일시 정지하려면 뒤로 버튼을 누릅니다.
2. 훈련을 계속하려면 OK(확인)를 누릅니다. 세션을 종료하려면 BACK(뒤로)을 길게 누릅니다. 훈련을 종료하는 즉시 시계에서 훈련 세션의 요약 내용을 확인하실 수 있습니다.

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

트레이닝 요약

트레이닝 후

트레이닝 중단 직후 워치에서 트레이닝 세션 요약을 볼 수 있습니다. Polar Flow 앱 또는 Polar Flow 웹 서비스에서 더 자세하고 그림이 포함된 분석 보고서를 얻으세요.

요약에 표시된 정보는 수집된 스포츠 프로파일 및 데이터에 따라 달라집니다. 예를 들어, 트레이닝 요약에는 다음 정보가 포함될 수 있습니다.

시작 시간과 날짜

세션 지속시간

세션에서 움직인 거리

Heart rate(심박수)

세션 중 평균 및 최대 심박수.

세션의 심장 강화 운동 부하

Heart rate zones(심박수 구역)

다양한 심박수 구역의 트레이닝 시간

사용된 에너지

세션 중 사용된 에너지

탄수화물

단백질

지방

자세한 정보는 에너지 원천을 참조하세요.

Pace/Speed(페이스/속도)

세션의 평균 및 최대 페이스/속도

Running Index: 사용자의 러닝 성과 클래스와 수치. 자세한 내용은 Running Index 장을 참조하세요.

Speed zones(속도 구역)

다양한 속도 구역의 트레이닝 시간

Cadence(케이던스)

세션의 평균 및 최대 케이던스

러닝 케이던스는 내장된 가속도계가 손목의 움직임을 기준으로 측정합니다. Polar 케이던스 센서 Bluetooth® Smart를 사용 중이면 사이클링 케이던스가 표시됩니다.

Altitude(고도)

세션 중 최대 고도

세션 중 상승 미터/피트

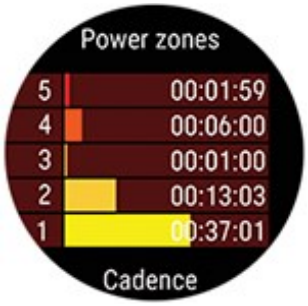
세션 중 하강 미터/피트

파워

평균 파워

최대 파워

근육 부하



파워 구역

다른 파워 구역에서 보낸 트레이닝 시간

러닝 파워는 러닝 유형 스포츠 프로파일을 사용하고 GPS를 사용할 수 있을 때 손목에서 측정됩니다. 사이클링 파워는 사이클링 유형 스포츠 프로파일을 사용하고 외부 사이클링 파워 센서를 사용할 때 표시됩니다.

Hill Splitter

오르막과 내리막의 총 수

오르막과 내리막의 총 거리

언덕별 상승/하강 상세 정보를 보려면 OK(확인)를 누르세요.

자세한 정보는 Hill Splitter를 참조하세요.

Laps(랩)/Automatic laps(자동 랩 기록)

랩 수, 최고 랩 및 랩의 평균 지속시간.

OK(확인)를 눌러 다음 세부 정보를 스크롤할 수 있습니다.

1. 각 랩의 지속시간(최고 랩은 노란색으로 강조 표시됨)
2. 각 랩의 거리
3. 심박수 구역의 색상에 따른 각 랩 중의 평균 및 최대 심박수
4. 각 랩의 평균 속도/페이스
5. 각 랩의 평균 파워

멀티스포츠 요약

멀티스포츠 요약에는 세션의 전체 요약뿐만 아니라 스포츠별 요약도 포함되고, 여기에는 스포츠의 지속시간과 움직인 거리가 들어 있습니다.

나중에 워치에서 트레이닝 요약을 보는 방법:

시간 보기에서 UP(위로) 및 DOWN(아래로) 버튼을 사용하여 **Latest training sessions(최신 트레이닝 세션)** 워치 화면으로 이동한 후 OK(확인)를 누릅니다.

지난 14일 동안의 트레이닝 세션 요약을 볼 수 있습니다. UP/DOWN(위로/아래로)을 사용하여 확인할 트레이닝 세션을 찾은 후 OK(확인)를 눌러 요약을 엽니다. 워치는 최대 20개의 트레이닝 요약을 포함할 수 있습니다.

POLAR FLOW 앱 트레이닝 데이터

휴대폰이 Bluetooth 범위에 있으면 트레이닝 세션을 마친 후 워치가 Polar Flow 앱과 자동으로 동기화됩니다. 또한, Flow 앱에 로그인하고 사용자의 휴대폰이 Bluetooth 범위에 있으면, 워치의 BACK(뒤로) 버튼을 길게 눌러 워치에서 Flow 앱으로 트레이닝 데이터를 수동으로 동기화할 수 있습니다. 앱에서 각 세션 후 데이터를 한 번에 분석할 수 있습니다. 앱에서 요약된 트레이닝 데이터를 살펴볼 수 있습니다.

자세한 정보는 Polar Flow 앱 부분을 확인하세요.

POLAR FLOW 웹 서비스 트레이닝 데이터

세부 트레이닝 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

워치에는 GPS(GNSS)가 내장되어 다양한 야외 스포츠를 즐길 때 속도, 거리, 고도를 측정하고, 세션을 마친 후에는 Polar Flow 앱과 웹 서비스에 있는 지도에서 이동 경로를 확인할 수 있습니다.

GPS 외에도 워치가 사용하는 위성항법시스템을 변경할 수 있습니다. 설정은 워치의 **General settings(일반 설정)** > **Positioning satellites(위치 추적 위성)**에 있습니다.**GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** 또는 **GPS + QZSS**를 선택할 수 있습니다.기본 설정은 **GPS + GLONASS**입니다.이러한 옵션을 통해 다른 위성항법시스템을 테스트하고 이들 시스템이 적용되는 지역에서 성능을 향상시킬 수 있는지를 파악할 수 있습니다.

GPS + GLONASS

GLONASS는 러시아 전지구 위성항법시스템입니다. 이 시스템의 전지구 위성 가시성 및 신뢰성은 이들 세 옵션 중 가장 좋고 일반적으로 이 시스템의 사용을 권장하므로, 이 옵션이 기본 설정입니다.

GPS + Galileo

Galileo는 유럽 연합이 만든 전지구 항법위성시스템입니다. 이것은 아직 개발 중이며 2021년 말까지 준비될 것으로 예상됩니다.

GPS + QZSS

QZSS는 4위성 지역 시간 전송 시스템이자, 일본 중심의 아시아 오세아니아 지역에서 GPS를 개선하기 위해 개발된 위성 기반 보강 시스템입니다.

보조 GPS

워치는 A-GPS(보조 GPS)를 사용하여 빠르게 위성에 연결할 수 있습니다. A-GPS 데이터는 GPS 위성의 예상 위치를 워치에 알려줍니다. 이 방법을 사용하면 워치는 위성을 검색할 위치를 알게 되므로 초기 위치를 더 빨리 정의할 수 있습니다.

A-GPS 데이터는 하루에 한 번 업데이트됩니다. 최신 A-GPS 데이터 파일은 FlowSync 소프트웨어 또는 Flow 앱을 통해 Flow 웹 서비스와 동기화할 때마다 자동으로 워치에 업데이트됩니다.

A-GPS 만료일

워치는 보조 GPS(A-GPS)를 사용하여 빠르게 위성에 연결하여 트레이닝 중 위치 추적 성능을 개선합니다. A-GPS 데이터는 GPS, Glonass, Galileo, QZSS 위성의 예상 위치를 워치에 알려줍니다. 이 방법을 사용하면 워치는 위성을 검색할 위치를 알게 되므로 위치를 더 빨리 정의할 수 있습니다.

워치에서 현재 A-GPS 데이터 파일의 만료일을 확인할 수 있습니다. **Settings(설정)** > **General settings(일반 설정)** > **About your watch(워치 정보)** > **Assisted GPS expires(보조 GPS 만료)**로 이동합니다. 데이터 파일이 만료된 경우, A-GPS 데이터를 업데이트하기 위해 Flow 앱을 사용하거나 FlowSync 소프트웨어를 통해 Flow 웹 서비스와 워치를 동기화할 수 있습니다.

A-GPS 데이터 파일이 만료되면 현재 위치를 획득하는 데 더 많은 시간이 필요할 수 있습니다.

GPS 성능을 최상으로 사용하려면 워치 디스플레이가 위를 향하도록 하여 손목에 착용하세요. 워치의 GPS 안테나 위치로 인해 디스플레이가 손목 아래로 향하게 착용하는 것은 바람직하지 않습니다. 자전거의 핸들 바에 부착하는 경우 디스플레이가 위로 향하도록 하세요.

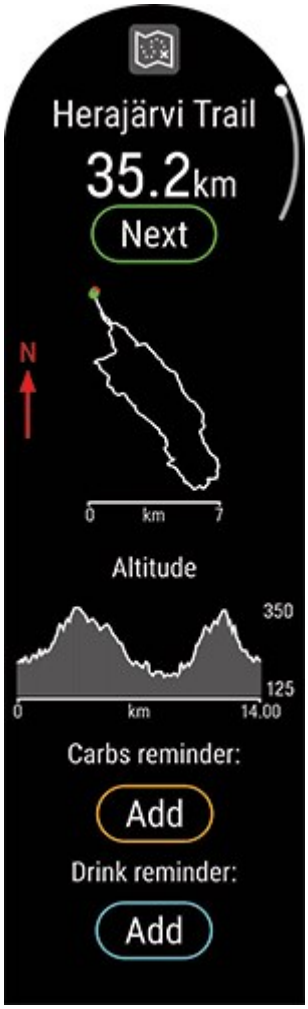
루트 안내

루트 안내 기능은 이전 세션에서 기록한 경로 또는 komoot나 Strava 등의 타사 서비스에서 Flow로 가져온 경로에 따라 안내를 제공합니다. 루트 파일을 GPX 또는 TCX 파일 형식으로 직접 Flow로 가져올 수도 있습니다.

루트 시작 지점, 루트 종료 지점 또는 루트에서 가장 가까운 지점(중간 루트)으로 이동하도록 선택할 수 있습니다. 먼저 워치가 루트에서 선택한 시작 지점으로 안내합니다. 루트에 도달하면 워치가 계속 길을 안내하여 궤도를 유지하게 해줍니다. 디스플레이의 지침을 따르기만 하면 됩니다. 디스플레이 하단에서 얼마나 많은 거리가 남아 있는지 확인할 수 있습니다.

루트 및 고도 프로파일

루트를 선택한 다음에는 루트 개요와 루트의 고도 프로파일을 확인합니다. 이렇게 하면 루트를 파악할 수 있고 세션의 진행을 예상할 수 있습니다.



계획한 루트의 전체 오르막 및 내리막

계획한 루트를 출발할 때 루트의 전체 오르막 및 내리막을 확인합니다. 루트를 따라 가면서 오르막/내리막 값이 업데이트되고 루트에 남은 전체 오르막과 내리막을 언제든 확인할 수 있습니다. 현재 오르막/내리막의 경사도도 확인할 수 있습니다. 항상 자

신이 있는 위치와 남은 거리를 정확하게 알 수 있습니다.

계획하지 않은 루트로 진행할 경우 이전 킬로미터의 오르막과 내리막뿐만 아니라 현재 오르막과 내리막의 경사도도 확인할 수 있습니다.

komoot를 통해 지도에서 세부적인 루트를 계획하고 Flow를 통해 워치에 루트를 전송할 수 있습니다.

워치에 루트 추가

워치에 루트를 추가하려면 Flow 웹 서비스 또는 앱에서 루트를 즐겨찾기로 저장하고 이를 워치와 동기화해야 합니다. 자세한 내용은 Polar Flow의 즐겨찾기 및 트레이닝 목표 관리를 참조하세요.

루트 안내를 사용하여 트레이닝 세션 시작

1. 사용하려는 스포츠 프로파일을 선택하고 사전 트레이닝 모드에서 라이트 버튼을 누르거나 을 눌러 빠른 메뉴로 들어갑니다.
2. 목록에서 **루트**를 선택한 후, 수행할 루트를 선택합니다.
3. 원하는 경우 **탄수화물 알림** 또는 **음료 알림**을 추가한 다음 **시작**을 선택합니다.
4. 다음 중 루트를 시작할 위치를 선택합니다. **시작 지점**, **중간 루트**, **종료 지점에서 반대 방향으로** 또는 **중간 루트에서 반대 방향으로**.
5. 워치가 심박수와 GPS 위성 신호를 찾을 때까지 사전 트레이닝 모드를 유지하고, 확인을 눌러 세션을 시작합니다. 세션을 시작하기 전에 나침반을 보정하라는 메시지가 표시될 수 있습니다. 그런 경우에는 화면의 지침에 따라 보정하세요.
6. 워치가 루트를 안내합니다. 루트에 도달했을 때 **Route start found(루트 시작 지점 발견)**가 표시되면 출발한 준비가 된 것입니다.

완료되면 **Route-end point reached(루트 종료 지점 도달)**가 표시됩니다.

확대

루트를 확대 또는 축소합니다. **확인**을 누르고 **확대/축소**를 선택한 다음 **+** 및 **-** 버튼으로 루트 보기를 조정합니다.

즉석에서 루트 변경하기

세션 중에 다른 루트로 변경합니다.

1. 뒤로 버튼을 눌러 세션을 일시 중지하고, 라이트 버튼을 눌러 빠른 메뉴로 들어갑니다.
2. **루트**를 선택하여 워치에 **루트를 변경하시겠습니까?**라는 질문이 표시되면 **예**를 선택하고 목록에서 루트를 선택합니다.
3. 준비가 되면 **시작**을 선택합니다.

시작으로 돌아가기

시작으로 돌아가기 기능은 최단 코스를 통해 세션의 시작점으로 돌아가도록 안내합니다.

한 세션에 대해 시작으로 돌아가기 기능을 사용하는 방법:

1. 사전 트레이닝 모드에서 라이트 버튼을 누르거나 을 눌러 빠른 메뉴로 들어갑니다.
2. 목록에서 **시작으로 돌아가기**를 선택하고 **최단 코스를 통해 돌아가기**를 선택합니다.

최단 코스를 통해 시작점으로 돌아가는 방법:

- 워치를 사용자 앞에 수평 위치로 유지시킵니다.
- 움직일 방향을 결정하기 위해 워치를 계속 이동시킵니다. 화살표가 사용자의 시작점 방향을 가리킵니다.
- 시작점으로 돌아가려면 항상 화살표 방향으로 회전하세요.
- 또한 워치는 사용자와 시작점 사이의 방향과 직접 거리(최단 코스)를 보여줍니다.

또한 세션을 일시 정지하고 라이트 버튼으로 빠른 메뉴를 여는 방식으로 그리고 **시작으로 돌아가기**로 스크롤하여 **최단 코스를 통해 돌아가기**를 선택하는 방식으로 트레이닝 세션 중에 시작으로 돌아가기를 설정할 수도 있습니다.

트레이닝 보기 시작으로 돌아가기를 Polar Flow의 스포츠 프로파일에 추가하면, 해당 스포츠 프로파일에 대한 설정이 항상 켜져 있으므로 매 세션에서 전환할 필요가 없습니다.

익숙치 않은 주변에 있는 경우 워치가 위성 신호를 잃어버리거나 배터리가 부족한 상황에 대비해 항상 지도를 휴대하세요.

트랙백

진행한 루트와 같은 루트를 통해 세션의 시작점으로 돌아가도록 안내합니다. 디스플레이의 안내를 통해 올바른 경로를 유지하고 돌아가는 길을 안내합니다. 트랙백은 안전하고 익숙한 루트를 선택하여 시작점으로 돌아가고자 할 때 유용합니다.

트랙백 사용 방법

1. 뒤로 버튼을 눌러 세션을 일시 중지하고, 라이트 버튼을 눌러 빠른 메뉴로 들어갑니다.
2. **시작으로 돌아가기**를 선택하고 **같은 루트로 돌아가기**를 선택합니다.

세션의 시작점까지 디스플레이의 안내를 따릅니다. 디스플레이에서 루트를 통해 세션 시작점까지의 거리를 확인할 수 있습니다.

확대

루트를 확대 또는 축소합니다. **확인**을 누르고 **확대/축소**를 선택한 다음 **+** 및 **-** 버튼으로 루트 보기를 조정합니다.

레이스 페이스

레이스 페이스 기능은 안정된 페이스를 유지하고 설정된 거리에 대한 목표 시간을 달성하는 데 도움을 줍니다. 거리에 대한 목표 시간(예를 들어, 10k 달리기에 45분)을 정의하고 사용자의 미리 설정된 목표와 비교되는 경과 거리 또는 남은 거리를 추적하세요.

레이스 페이스는 워치에서 설정할 수 있습니다. 또는 Flow 웹 서비스 또는 앱에서 레이스 페이스 목표를 설정하고 이를 워치와 동기화할 수 있습니다.

해당 일의 레이스 페이스 목표를 예약했다면, 워치는 사전 트레이닝 모드로 들어갈 때 시작할 것을 제안합니다.

워치에서 레이스 페이스 목표 만들기

사전 트레이닝 모드의 빠른 메뉴에서 레이스 페이스 목표를 만들 수 있습니다.

1. 시간 보기에서 OK(확인)를 길게 누르거나 BACK(뒤로)을 눌러 사전 트레이닝 모드로 들어가서 **Start training(트레이닝 시작)**을 선택하세요.
2. 사전 트레이닝 모드에서 빠른 메뉴 아이콘을 탭하거나 라이트 버튼을 누릅니다.
3. 목록에서 **Race pace(레이스 페이스)**를 선택하고 거리와 기간을 설정하세요. OK(확인)를 눌러 확인합니다. 워치에는 목표 시간을 달성하는 데 필요한 페이스/속도가 표시된 후 트레이닝 세션을 시작할 수 있는 사전 트레이닝 모드로 돌아갑니다.

STRAVA LIVE 구간

Strava 구간은 사이클링 또는 달리기에서 운동선수가 시간 경쟁을 할 수 있는 도로 또는 트레일의 사전 정의된 구간입니다. 구간은 Strava.com에서 정의되고 Strava 사용자가 만들 수 있습니다. 구간을 사용하여 자신의 시간을 비교하거나, 구간을 완료한 다른 Strava 사용자의 시간과 비교할 수 있습니다. 각 구간에는 해당 구간의 최고 시간이 있는 KOM/QOM(King/Queen of the Mountain)을 포함한 공개 리더보드가 있습니다.

Polar Grit X Pro에서 Strava Live 구간 기능을 사용하려면 Strava Summit Analysis 팩이 있어야 합니다. Strava Live 구간을 활성화하고 구간을 Flow 계정으로 내보내고 Grit X Pro와 동기화했으면 즐겨찾는 Strava 구간에 접근할 때 워치에서 알림을 받습니다.

구간을 수행할 때 실시간 성과 데이터를 워치에 표시하므로 사용자의 구간 개인 기록(PR)보다 앞섰는지 뒤처졌는지 여부를 알 수 있습니다. 구간을 종료할 때 즉시 결과가 워치에 계산되고 표시되지만 최종 결과는 Strava.com에서 확인해야 합니다.

STRAVA와 POLAR FLOW 계정을 연결합니다.

Polar Flow 웹 서비스 또는 Polar Flow 앱에서 Strava와 Polar Flow 계정을 연결할 수 있습니다.

Polar Flow 웹 서비스에서 **설정** > **파트너** > **Strava** > **연결**로 이동합니다.

또는

Polar Flow 앱에서 **일반 설정** > **연결** > **Strava**로 이동합니다(버튼을 살짝 밀어 연결).

STRAVA 구간을 POLAR FLOW 계정으로 가져오기

1. Strava 계정에서 Polar Flow 즐겨찾기/Grit X Pro로 가져올 구간을 선택합니다. 구간 이름 옆에 있는 별표 아이콘을 선택하면 됩니다.
2. 그런 다음 Polar Flow 웹 서비스의 즐겨찾기 페이지에서 Update Strava Live Segments(Strava Live 구간 업데이트) 버튼을 선택하여 별표가 있는 Strava Live 구간을 Polar Flow 계정으로 가져옵니다.
3. Grit X Pro는 한 번에 최대 100개의 즐겨찾기 항목을 저장할 수 있습니다. Strava Live 구간 목록의 왼쪽에 있는 선택 상자를 클릭해 Grit X Pro로 전송할 구간을 선택하여 오른쪽에 있는 Grit X Pro동기화 목록으로 이동시킵니다. 끌어서 놓기로 Grit X Pro의 즐겨찾기 순서를 변경할 수 있습니다.
4. Grit X Pro를 동기화하여 변경사항을 워치에 저장합니다.

ⓘ Polar Flow 웹 서비스 및 앱의 즐겨찾기를 관리하는 방법에 대한 자세한 정보는 Polar Flow의 즐겨찾기 및 트레이닝 목표 관리를 참조하세요.

Strava 지원에서 Strava 구간에 대해 자세히 알아보십시오.

STRAVA LIVE 구간을 사용하여 세션 시작

ⓘ Strava Live 구간에는 GPS가 필요합니다. 사용할 달리기 및 사이클링 스포츠 프로파일에서 GPS를 설정했는지 확인하십시오.

달리기 또는 사이클링 트레이닝 세션을 시작할 때 워치와 동기화한 인근의 Strava 구간(사이클링에서 50km 이내 또는 달리기에서 10km 이내)이 Strava 구간 트레이닝 보기에 나타납니다. 세션 중 위로 및 아래로 버튼으로 Strava 구간 보기로 스크롤 이동합니다.

구간에 접근하면(사이클링에서 200미터 이내 또는 달리기에서 100미터 이내) 워치에서 알림을 보내고 구간까지 남은 거리가 카운트다운됩니다. 워치에서 뒤로 버튼을 눌러 구간을 취소할 수 있습니다.

구간의 시작점에 접근할 때 또 다른 알림이 발생됩니다. 구간 기록이 자동으로 시작되고, 구간의 이름과 구간에 대한 개인 기록 시간이 모두 워치에 표시됩니다.

디스플레이는 속도/페이스 및 남은 거리뿐만 아니라, 개인 최고 기록에 뒤쳐지는지 또는 앞서는지(또는 처음 구간을 수행하는 경우 KOM/QOM)도 보여줍니다.

구간을 완료한 후, 워치는 시간과 개인 최고 기록 시간과의 차이를 표시합니다. 새 개인 기록을 설정하면 PR 기호가 표시됩니다.

HILL SPLITTER™

Hill Splitter™를 사용하면 세션의 오르막과 내리막 구간에서 어떤 성과를 냈는지 알 수 있습니다. Hill Splitter™는 GPS 기반 속도, 거리 및 기압계 고도 데이터를 사용하여 모든 오르막과 내리막을 자동으로 감지합니다. 코스 중 감지된 모든 언덕에서 성과(예: 거리, 속도, 상승 및 하강)에 대한 자세한 통찰력을 보여줍니다. 트레이닝 세션의 고도 프로파일에 대한 데이터를 얻을 수 있으며 다른 세션 간의 언덕 통계를 비교할 수 있습니다. 각 언덕에 대한 자세한 정보는 자동으로 기록되므로 수동으로 랩을 측정할 필요가 없습니다.

Hill Splitter는 각 세션에서 지형에 적응합니다. 실제로 이는 비교적 평평한 지형에서 세션을 진행할 때 작은 언덕까지도 포함된다는 의미입니다. 반대로 산처럼 고도 변화가 큰 지역에서 트레이닝할 때는 가장 작은 언덕은 포함되지 않습니다. 이 적응성은 항상 세션에 따라 달라집니다.

언덕으로 포함되는 최소 상승 또는 하강은 스포츠 프로파일에 따라 달라집니다. 내리막이 있는 스포츠(스노보드, 다운힐 스키, 백컨트리 스키, 텔레마크 스키)에서는 15미터, 다른 모든 스포츠에서는 10미터입니다.

ⓘ Hill Splitter를 사용하려면 1초의 GPS 기록 속도가 필요합니다. 1분 또는 2분의 기록 속도에서는 사용할 수 없습니다.

스포츠 프로파일에 HILL SPLITTER 보기 추가

기본적으로 Hill Splitter 트레이닝 보기는 모든 달리기, 사이클링 및 내리막 유형의 스포츠 프로파일에서 켜져 있지만, GPS 및 기압계 고도를 사용하는 모든 스포츠 프로파일에 추가할 수 있습니다.

Flow 웹 서비스에서:

1. **Sport Profiles(스포츠 프로파일)**로 이동하여 추가할 스포츠 프로파일에서 **edit(편집)**를 선택합니다.
2. **Related to device(장치 관련)**를 선택합니다.
3. **Grit X Pro** > **Training views(트레이닝 보기)** > **Add new(새로 추가)** > **Fullscreen(전체 화면)** > **Hill Splitter**를 선택하고 저장합니다.

Flow 모바일 앱에서:

1. 주 메뉴로 이동하여 **Sport profiles(스포츠 프로파일)**을 선택합니다.
2. 스포츠를 선택하고 **Edit(편집)**를 탭합니다.
3. Hill Splitter 트레이닝 보기를 추가합니다.
4. 준비가 되면 Done(완료)을 탭합니다.

Polar 장치에 대한 설정 동기화를 잊지 마세요.

HILL SPLITTER를 사용한 트레이닝

세션을 시작한 후 위로/아래로 버튼을 사용하여 Hill Splitter 보기로 스크롤합니다. 세션 중에 볼 수 있는 상세 정보는 다음과 같습니다.

- 거리: 현재 구간의 거리(평평한 지형, 오르막 또는 내리막)
- 현재 구간의 상승/하강
- 속도

언덕에서 평지로 바뀔 때 약간의 지연이 있습니다. 이는 언덕이 끝났음을 확인하기 위한 것입니다. Hill Splitter 트레이닝 보기에 표시되는 언덕에서 평지로 전환이 지연되더라도, 언덕의 끝이 데이터에 올바르게 표시되므로 Flow 웹 서비스 또는 앱에서 트레이닝 요약을 볼 때는 올바르게 표시됩니다.

언덕 상세 정보 팝업

내리막이 있는 스포츠(스노보드, 다운힐 스키, 백컨트리 스키, 텔레마크 스키)에서는 언덕이 끝난 후 이전 언덕의 상세 정보가 있는 팝업이 표시된 다음, 15미터 동안 오르막으로 돌아갑니다. 또한 스키 리프트로 돌아갈 때 팝업이 표시되도록 설계되었습니다.

- 거리: 현재 구간의 거리(평평한 지형, 오르막 또는 내리막)
- 현재 구간의 상승/하강
- 평균 속도
- 언덕 수

HILL SPLITTER 요약

세션이 끝나면 다음 정보가 트레이닝 요약에 표시됩니다.

- 오르막과 내리막의 수
- 오르막과 내리막의 총 거리

FLOW 웹 서비스 및 앱의 자세한 분석

세션이 끝나고 데이터를 동기화한 후 Flow 웹 서비스에서 각 오르막, 내리막 및 평지 구간에 대한 자세한 데이터를 봅니다. 세션 개요는 Flow 앱에서도 제공됩니다.

각 구간에서 사용할 수 있는 데이터는 사용한 스포츠 프로파일 및 센서에 따라 달라지지만 예를 들어 고도, 파워, 심박수, 러닝 보속, 속도 데이터 등도 포함할 수 있습니다.

Polar Coach | Polar Flow | Updates | Polar.com

POLAR FLOW — FEED | EXPLORE | DIARY | PROGRESS | COMMUNITY | PROGRAMS — Janet Hamilton

Diary | Training history | Activity | Recovery status | Sleep | Balance

Mountain biking
Wednesday, Feb 26, 2020 15:57 | Polar Grit X

0 | 0 | Relive | Private

01:30:19 Duration | 25.53 km Distance | 162 bpm Average heart rate Max 191 | Min 107 | 1341 kcal Calories | Tempo training + | less

Sport: Mountain biking

How do you feel? Okay

Training notes: Write a note about this training

03:32 min/km Average pace Max 02:04

Very high 191 Cardio load

Medium 641 Perceived load

51 rpm Average cadence Max 97

65 % Cardohydrate, 3 % Protein, 34 % Fat

5 Hard /10 Your estimate (RPE)

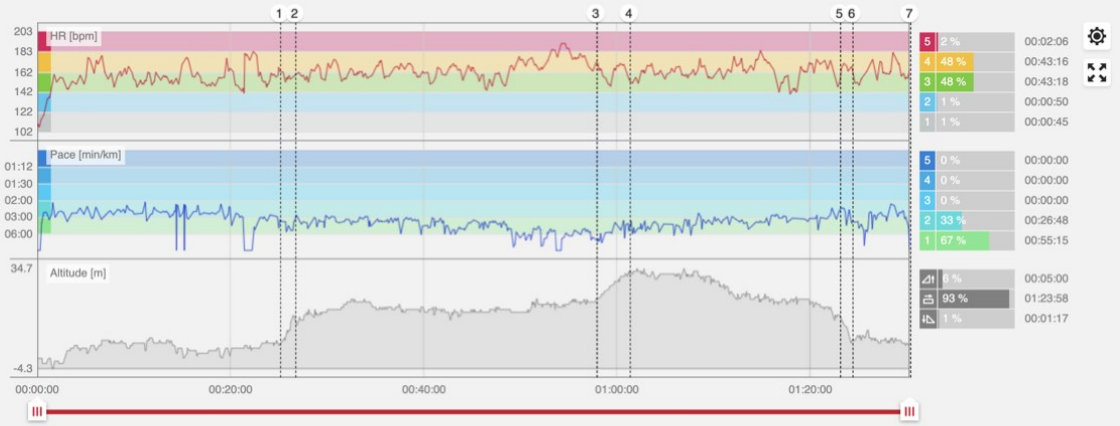
2 Uphill, 1 Downhill

65 m Ascent

60 m Descent

1.03 km Uphill total 00:05:00

0.46 km Downhill total 00:01:17

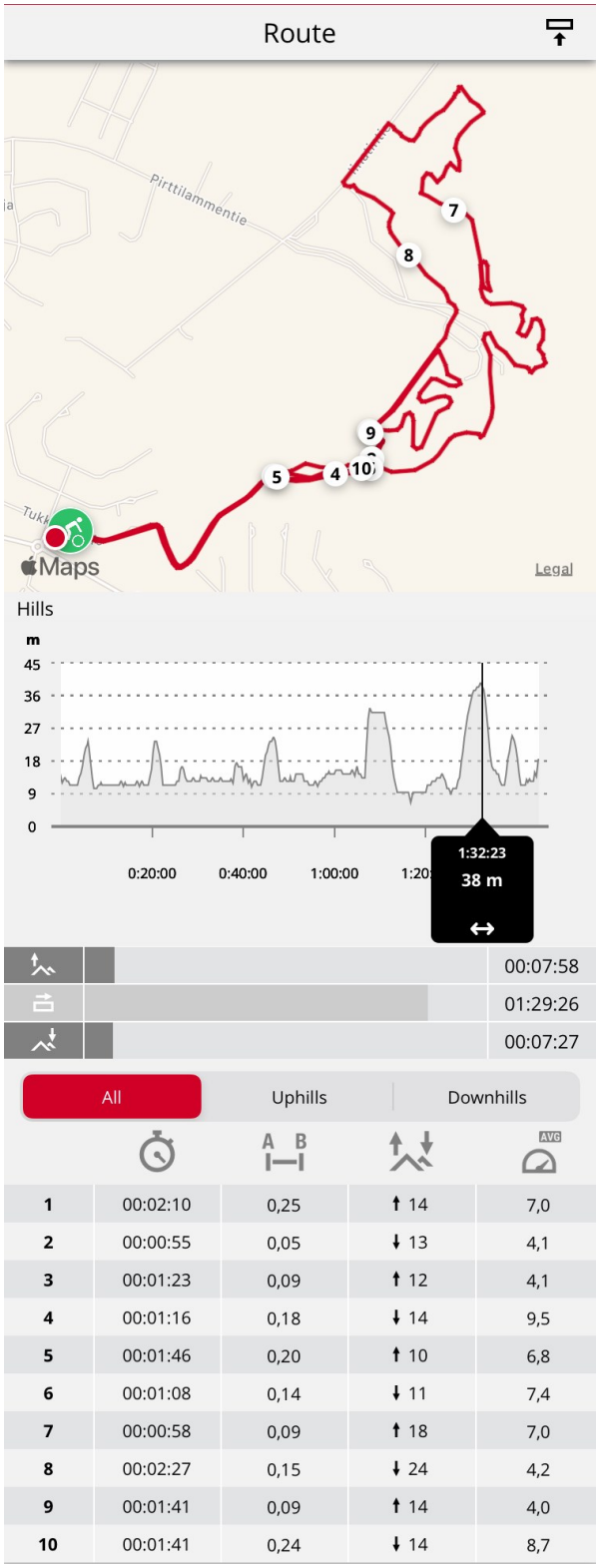


All hills | Split into laps

No.	Phase	Duration	Distance	Ascent / Descent	Pace avg	Pace max	HR avg	HR max
1	Flat	00:25:07.0	8586 m	-	02:55 min/km	02:04 min/km	157 bpm	183 bpm
2	Uphill 1	00:01:34.0	390 m	14 m	03:56 min/km	03:14 min/km	157 bpm	160 bpm
3	Flat	00:31:12.0	7410 m	-	04:10 min/km	02:50 min/km	165 bpm	191 bpm
4	Uphill 2	00:03:26.0	645 m	14 m	05:10 min/km	03:20 min/km	161 bpm	171 bpm
5	Flat	00:21:45.0	6203 m	-	03:30 min/km	02:22 min/km	163 bpm	184 bpm
6	Downhill 1	00:01:17.0	464 m	11 m	02:42 min/km	02:20 min/km	162 bpm	171 bpm
7	Flat	00:05:58.0	1842 m	-	03:07 min/km	02:09 min/km	163 bpm	182 bpm

Export session | Remove training

© Polar Electro 2020 | Terms of Use | Privacy Notice | Customer care | Follow us on



1	00:02:10	0,25	↑ 14	7,0
2	00:00:55	0,05	↓ 13	4,1
3	00:01:23	0,09	↑ 12	4,1
4	00:01:16	0,18	↓ 14	9,5
5	00:01:46	0,20	↑ 10	6,8
6	00:01:08	0,14	↓ 11	7,4
7	00:00:58	0,09	↑ 18	7,0
8	00:02:27	0,15	↓ 24	4,2
9	00:01:41	0,09	↑ 14	4,0
10	00:01:41	0,24	↓ 14	8,7

KOMOOT

Komoot를 통해 지도에 세부적인 루트를 계획하고 진행 중에 단계별 루트 안내를 받을 수 있도록 워치로 루트를 전송합니다! 도로 사이클링, 하이킹, 바이크패킹, 산악 바이킹 등 어떤 스포츠를 즐기든, Komoot의 뛰어난 계획 및 내비게이션 기술을 사용하여 멋진 야외를 더 많이 더 쉽게 발견할 수 있습니다.

Komoot 계정이 없으면 만드세요. Komoot에 가입하면 모든 핵심 기능을 테스트할 수 있는 자유 지역을 받습니다. Komoot는 사용자의 거주 지역을 자유 지역으로 잠금 해제할 것을 권장합니다. 그런 다음 Komoot를 Polar Flow에 연결하고 워치에서 Komoot 루트를 받습니다. 워치를 동기화할 때마다 Flow 경로가 자동으로 다시 komoot에 동기화됩니다.

Komoot 사용에 대한 도움말은 support.komoot.com/hc/en-us의 지원 사이트를 참조하세요.

> Komoot 루트에는 1초의 GPS 기록 속도가 필요합니다. 1분 또는 2분의 기록 속도에서는 사용할 수 없습니다.

KOMOOT와 POLAR FLOW 계정 연결

먼저, Polar Flow 계정과 Komoot 계정이 있는지 확인하세요. Polar Flow 웹 서비스 또는 Polar Flow 앱에서 Komoot와 Polar Flow 계정을 연결할 수 있습니다.

Polar Flow 웹 서비스에서 **Settings(설정)** > **Partners(파트너)** > **Komoot** > **Connect(연결)**로 이동합니다.

또는

Polar Flow 앱에서 **General Settings(일반 설정)** > **Connect(연결)** > **Komoot**로 이동합니다(버튼을 살짝 밀어 연결).

> Komoot 및 Polar Flow 계정을 연결하면 Komoot 계정에서 잠금 해제된 지역에서 시작되는 계획된 모든 Komoot 투어가 Flow의 즐겨찾기와 동기화됩니다.

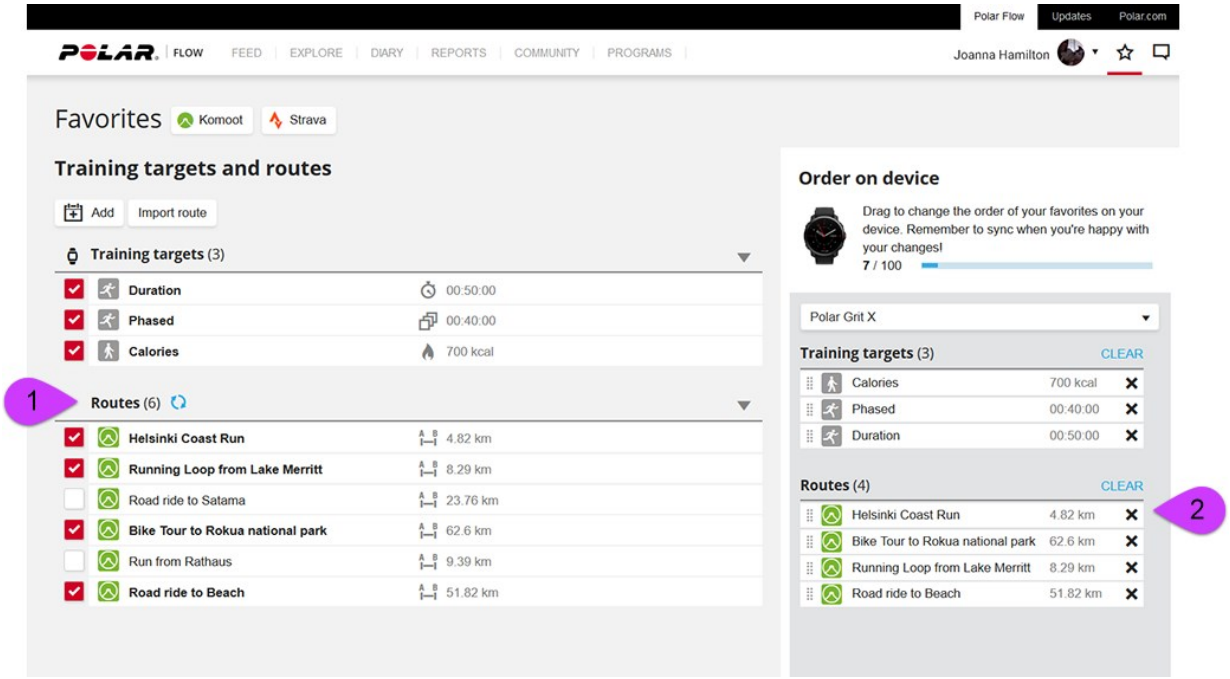
KOMOOT 루트와 워치 동기화

Polar Flow 웹 서비스 또는 앱에서 워치에 전송할 루트를 선택할 수 있습니다. 워치는 한 번에 최대 100개의 즐겨찾기 항목을 저장할 수 있습니다.

Flow 웹 서비스에서, 페이지 상단의 메뉴 표시줄에 있는 즐겨찾기 아이콘 ☆을 클릭하여 즐겨찾기 페이지에 들어갑니다.

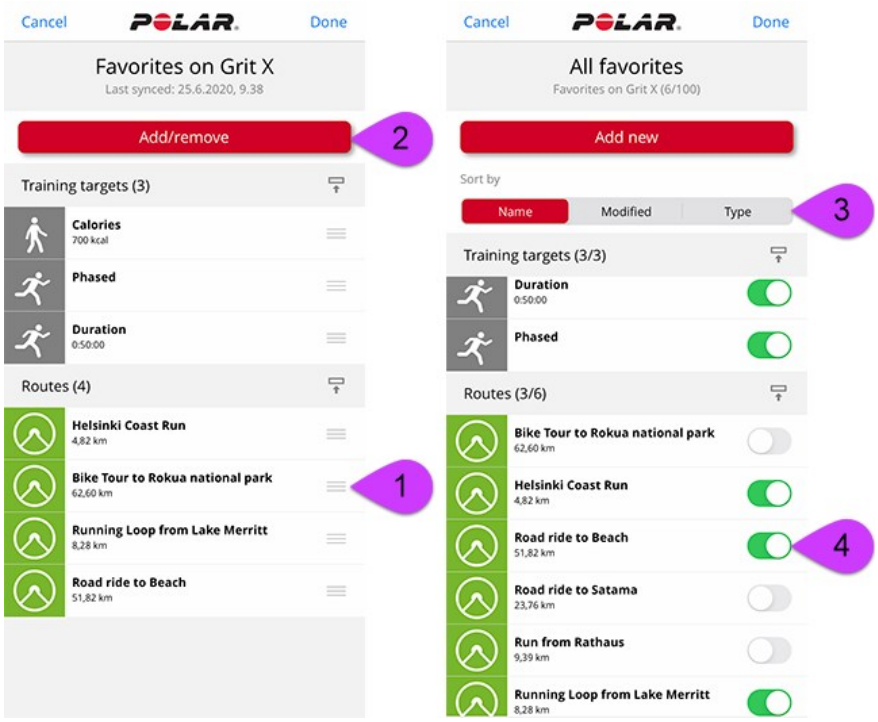
1. 루트 목록의 왼쪽에 있는 선택 상자를 클릭해 루트를 선택하여 오른쪽에 있는 워치의 동기화 목록으로 이동시킵니다.

   Komoot를 통해 새로 계획된 루트가 있는 경우 버튼을 클릭하여 루트 목록을 업데이트할 수 있습니다.
2. 끌어서 놓기로 워치의 루트 순서를 변경할 수 있습니다. X를 클릭하여 개별 루트를 삭제하거나 **CLEAR(지우기)**를 클릭하여 한 번에 모든 루트를 삭제할 수 있습니다. 워치에서 루트를 삭제해도 이 루트는 즐겨찾기에 계속 남아 있습니다.
3. 워치를 동기화하여 변경사항을 워치에 저장합니다.



Flow 앱에서Devices(장치) 메뉴와 장치 페이지로 이동합니다. 페이지 아래로 스크롤하고 **Add/remove(추가/제거)**를 탭하여 워치의 현재 즐겨찾기를 확인합니다.

1. 오른쪽의 ☰(iOS)/ ☰(Android)를 길게 탭하고 원하는 위치로 루트를 끌어 워치의 루트 순서를 변경할 수 있습니다.
2. 루트를 추가하거나 제거하려면 **Add/remove(추가/제거)**를 탭하여 모든 즐겨찾기를 액세스합니다.
3. **Name(이름)**, **Modified(수정됨)**, **Type(유형)** 별로 즐겨찾기를 분류할 수 있습니다.
4. 워치에서 루트를 제거하려면 스위치를 왼쪽으로 이동합니다. 루트를 추가하려면 스위치를 오른쪽으로 이동합니다.
5. 워치와 앱을 동기화하여 변경사항을 저장합니다.



Polar Flow 웹 서비스 및 앱의 즐겨찾기를 관리하는 방법에 대한 자세한 정보는 Polar Flow의 즐겨찾기 및 트레이닝 목표 관리를 참조하세요.

KOMOOT 루트로 세션 시작

1. 사전 트레이닝 모드에서 LIGHT(라이트) 버튼을 누르거나 을 눌러 빠른 메뉴로 들어갑니다.
2. 목록에서 **Routes(루트)**를 선택하고 원하는 Komoot 루트를 선택합니다. 가장 가까운 루트가 먼저 표시됩니다.
3. 루트를 시작할 위치를 선택합니다. **Start point(출발 지점)** 또는 **Mid-route(중간 루트)**.
4. 사용할 스포츠 프로파일을 선택하고 세션을 시작합니다.
5. 워치가 루트를 안내합니다. 루트에 도달했을 때 **Route start found(루트 시작 지점 발견)**가 표시되면 출발한 준비가 된 것입니다.

워치가 단계별 지침으로 루트를 안내합니다.

SMART COACHING

매일의 피트니스 수준을 평가하거나 개별 트레이닝 계획을 세우고, 적합한 강도로 운동 후 즉각적인 피드백을 받는 등, Smart Coaching은 사용자의 요구에 맞춤화되어 있으며, 트레이닝을 최대한 즐기고 동기부여를 받을 수 있도록 설계된 독특하고 사용하기 편리한 기능들을 제공합니다.

워치에는 다음과 같은 Polar Smart Coaching 기능들이 포함됩니다.

- Training Load Pro
- FuelWise™
- 손목의 러닝 파워
- 달리기 프로그램
- Running Index
- Training Benefit
- 스마트 칼로리
- 지속적 심박수
- Polar Sleep Plus
- Activity Guide(활동 안내)
- 활동 혜택
- Nightly Recharge™ 회복 측정
- Sleep Plus Stages™ 수면 추적
- Serene™ 가이드 호흡 운동

- 손목 기반 심박수를 사용한 피트니스 데이터
- FitSpark™ 일일 트레이닝 가이드

TRAINING LOAD PRO

새로운 Training Load Pro™ 기능은 훈련 세션이 신체에 어떻게 부담을 주는지를 측정하고 이것이 성과에 어떤 영향을 미치는지 이해하도록 도와줍니다. Training Load Pro는 심혈관계 **심장 강화 운동 부하**에 대한 훈련 부하 수준과 함께, 사용자 자신이 느끼는 부담을 평가할 수 있는 **자각 부하**를 제공합니다. 근육 부하는 훈련 세션 동안 근육에 얼마나 부담이 갔는지를 알려줍니다. 각 신체 체계에 얼마나 부담이 되는지를 알면 적시에 올바른 신체 체계의 운동을 통해 훈련을 최적화할 수 있습니다.

심장 강화 운동 부하

심장 강화 운동 부하는 널리 수용되고 과학적으로 입증된 훈련 부하 정량화 방법이며, 훈련 충격 계산(TRIMP)을 기반으로 합니다. 심장 강화 운동 부하 값은 훈련 세션이 심혈관계에 얼마나 부담을 주는지를 알려줍니다. 심장 강화 운동 부하가 높을수록 훈련 세션이 심혈관계에 더 많은 부담을 준 것입니다. 심장 강화 운동 부하는 심박수 데이터와 세션 지속시간에서 매 운동 후에 계산됩니다.

자각 부하

주관적인 느낌은 모든 스포츠에서 훈련 부하를 추정하는 유용한 방법 중 하나입니다. **자각 부하**는 훈련 세션의 힘든 정도와 세션 기간에 대한 주관적인 경험을 고려한 값입니다. 이는 과학적으로 인정된 주관적 훈련 부하 정량화 방법인 **RPE(Rate of Perceived Exertion)**를 사용하여 정량화됩니다. RPE 척도를 사용하면 심박수만을 바탕으로 훈련 부하를 측정하는 것이 한계가 있는 스포츠(예: 근력 훈련)에 특히 유용합니다.

*Flow 모바일 앱에서 세션을 평가하여 세션에 대한 **자각 부하**를 얻으세요. 1~10의 척도에서 선택할 수 있습니다. 이때 1은 매우 쉬운 것이고 10은 최대 노력이 드는 것입니다.*

근육 부하

근육 부하는 훈련 세션 동안 근육에 얼마나 부담이 갔는지를 알려줍니다. 근육 부하는 심박수가 강도 변화에 반응할 충분한 시간이 없는 짧은 간격, 단거리 달리기, 언덕 세션 등의 고강도 훈련 세션에서 훈련 부하를 정량화하는 데 도움이 됩니다.

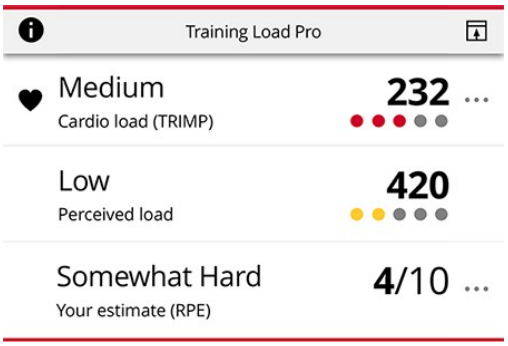
근육 부하는 러닝 또는 사이클링 세션 중에 생성한 기계 에너지의 양(kJ)으로 표시됩니다. 이는 에너지 출력을 반영하는 것이지, 사용자의 노력이 들어간 에너지 입력을 반영하는 것은 아닙니다. 일반적으로, 더 건강할수록 에너지 입력과 출력 사이의 효율성이 더 좋습니다. 근육 부하는 파워와 기간을 바탕으로 계산됩니다. 러닝의 경우, 체중도 계산됩니다.

러닝 파워는 러닝 유형 스포츠 프로파일을 사용하고 GPS를 사용할 수 있을 때 또는 외부 러닝 파워 센서를 사용할 때 손목에서 측정됩니다. 사이클링 파워는 사이클링 유형 스포츠 프로파일을 사용하고 외부 사이클링 파워 센서를 사용할 때 표시됩니다.

단일 세션의 훈련 부하

단일 세션의 훈련 부하는 워치, Flow 앱 및 Flow 웹 서비스의 훈련 세션 요약에 표시됩니다.

각각의 측정된 부하에 대해 절대적인 훈련 부하 값을 얻게 됩니다. 부하가 클수록 신체에 가해지는 부담이 많은 것입니다. 또한 세션의 훈련 부하 강도와 90일간의 훈련 부하 평균의 비교 정보를 시각적 불릿 스케일 해석과 구두 설명으로 볼 수 있습니다.



불릿 스케일과 구두 설명은 진척상황에 따라 조정됩니다. 즉, 더 스마트하게 훈련할수록 더 많은 부하를 견디는 것입니다. 체력과 훈련 내성이 향상되면서 몇 달 전에 3개의 불릿(중간) 정도로 평가되었던 훈련 부하가 나중에 단 2개의 불릿(낮음)으로 평가될 수 있습니다. 이 적응형 등급은 같은 종류의 훈련 세션이라도 현재 몸 상태에 따라 신체에 미치는 영향이 다를 수 있다는 사실을 반영합니다.

●●●●● **매우 높음**

●●●●○ **높음**

●●●○○ **중간**

●●○○○ **낮음**

●○○○○ **매우 낮음**

피로와 내성

새로운 Training Load Pro 기능은 개별 훈련 세션의 심장 강화 운동 부하 외에도, 단기 심장 강화 운동 부하(피로)와 장기 심장 강화 운동 부하(내성)를 측정합니다.

피로는 최근 훈련이 사용자에게 얼마나 부담이 갔는지를 보여줍니다. 이는 지난 7일간의 일일 평균 부하를 보여줍니다.

Tolerance(내성)는 심장 강화 운동 훈련에 어떻게 대비해야 하는지를 설명합니다.이는 지난 28일간의 일일 평균 부하를 보여줍니다. 심장 강화 운동 훈련에 대한 내성을 높이려면 오랜 기간 동안 천천히 훈련을 증가시켜야 합니다.

심장 강화 운동 부하 상태

심장 강화 운동 부하 상태는 **피로**와 **내성** 사이의 관계를 살펴보고 이를 바탕으로 사용자가 훈련 중단, 유지, 생산적 또는 과이탈 심장 강화 운동 부하 상태를 있는지를 보여줍니다. 또한 사용자는 자신의 상태에 따라 개인화된 피드백을 받게 됩니다.

심장 강화 운동 부하 상태는 훈련이 신체에 미치는 영향과 진척상황에 미치는 영향을 평가할 때 도움을 줍니다. 과거의 훈련이 현재의 성과에 어떤 영향을 미치는지 알면 총 훈련량을 계속 제어하고 여러 강도에서 훈련 타이밍을 최적화할 수 있습니다. 세션이 끝난 후 훈련 상태가 어떻게 변하는지 확인하면 세션에 의해 얼마나 많은 부하가 발생했는지를 알 수 있습니다.

워치에 나타나는 심장 강화 운동 부하 상태

시간 보기에서 UP(위로) 및 DOWN(아래로) 버튼을 사용하여 심장 강화 운동 부하 상태 워치 화면으로 이동합니다.

1. 심장 강화 운동 부하 상태 그래프
2. 심장 강화 운동 부하 상태

   과이탈(부하가 평소보다 훨씬 많음):

   생산적(부하가 천천히 증가함)

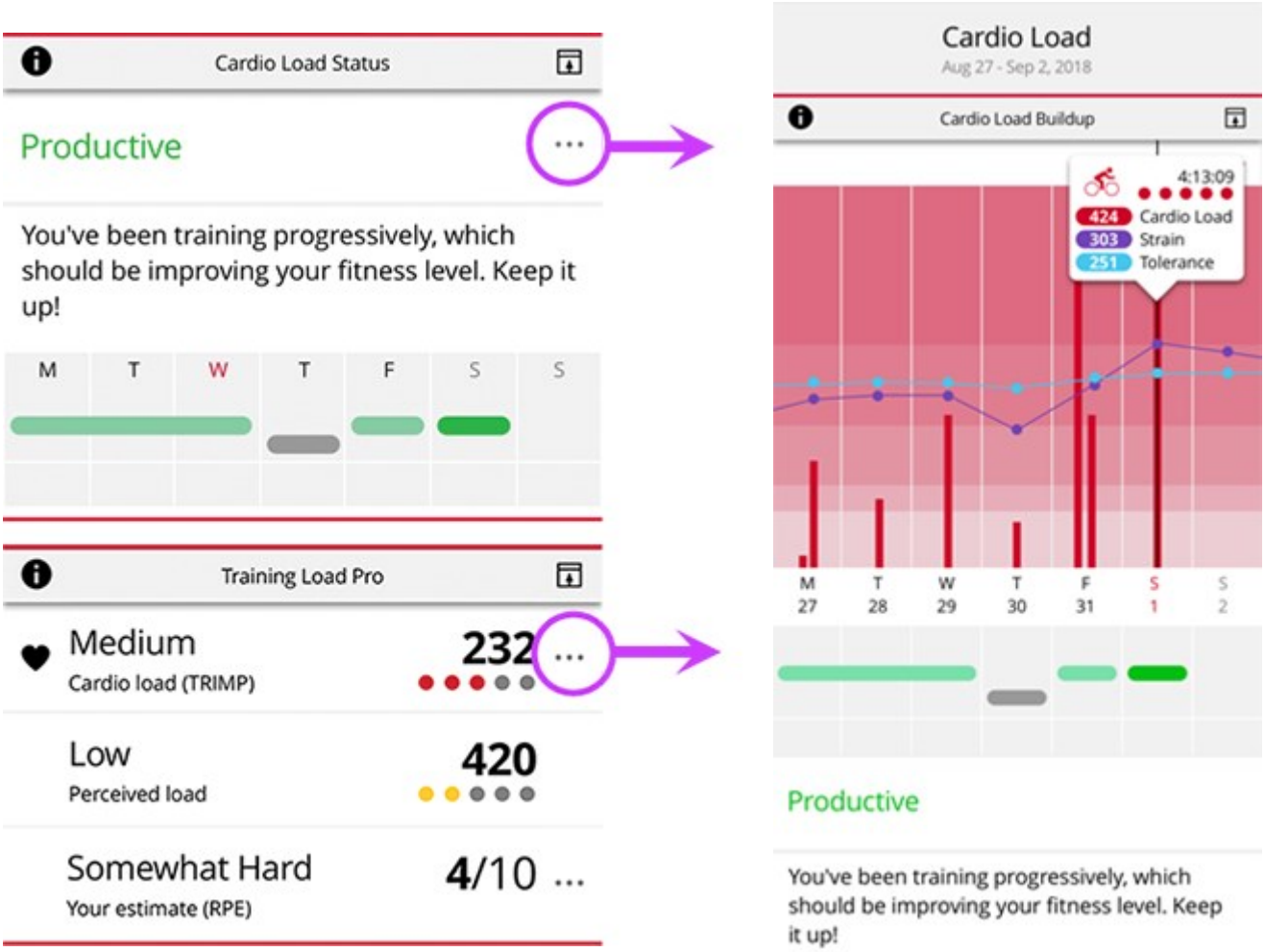
   유지(부하가 평소보다 약간 적음)

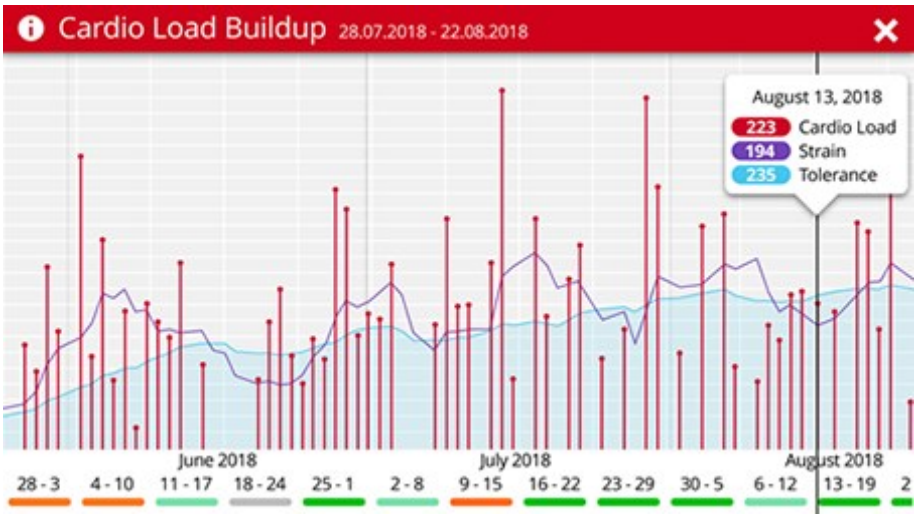
   훈련 중단(부하가 평소보다 훨씬 적음)

3. 심장 강화 운동 부하 상태에 대한 수치 값(= 피로를 내성으로 나눔.)
4. 피로
5. 내성
6. 심장 강화 운동 부하 상태에 대한 구두 설명

FLOW 앱 및 웹 서비스의 장기 분석

Flow 앱 및 웹 서비스에서 시간이 지남에 따라 심장 강화 운동 부하가 어떻게 축적되는지 추적하고 지난 주 또는 몇 달 간의 심장 강화 운동 부하가 어떻게 변화했는지 확인할 수 있습니다. Flow 앱에서 심장 강화 운동 부하 축적을 보려면 주 요약(심장 강화 운동 부하 상태 모듈) 또는 훈련 요약(Training Load Pro 모듈)의 세로 점 3개 아이콘을 탭하세요.





Flow 웹 서비스에서 심장 강화 운동 부하 상태 및 심장 강화 운동 부하 축적을 보려면 **Progress(진척상황)** > **Cardio Load report(심장 강화 운동 부하 보고서)**로 이동하세요.

빨간색 막대는 훈련 세션의 심장 강화 운동 부하를 나타냅니다. 막대가 높을수록 세션이 심장 혈관계를 더 힘들게 한 것입니다.

배경 색상은 세션의 강도와 지난 90일간의 세션 평균의 비교 정보를 5개의 불릿 스케일 및 구두 설명(매우 낮음, 낮음, 보통, 높음, 매우 높음)으로 보여줍니다.

피로는 최근 훈련으로 얼마나 부담을 받았는지를 보여줍니다. 이는 지난 7일간의 일일 평균 심장 강화 운동 부하를 보여줍니다.

Tolerance(내성)는 심장 강화 운동 훈련에 어떻게 대비해야 하는지를 설명합니다. 이는 지난 28일간의 일일 평균 심장 강화 운동 부하를 보여줍니다. 심장 강화 운동 훈련에 대한 내성을 높이려면 오랜 기간 동안 천천히 훈련을 증가시키십시오.

In-depth guide(심층 안내서)에서 Polar Training Load Pro 기능에 대해 자세히 알아보세요.

RECOVERY PRO

Recovery Pro는 고유의 회복 추적 솔루션으로, 심장 혈관계가 회복되어 심장 강화 운동 훈련을 할 준비가 되어 있는지를 알려줍니다. 또한, 단기 및 장기 훈련 및 회복 균형을 기반으로 회복 피드백과 훈련 권장사항을 제공합니다.

Recovery Pro는 Training Load Pro와 함께 작동하여 훈련 세션이 신체의 여러 계통에 얼마나 부담을 주는지를 전체적으로 볼 수 있게 해줍니다. 그런 다음 Recovery Pro는 신체가 이 부담에 어떻게 대처하고 있는지 그리고 심장 강화 운동 훈련에 대한 일상적인 준비와 단기 및 장기 회복에 어떤 영향을 미치는지를 알려줍니다.

심장 강화 운동 훈련을 위한 회복과 준비

심장 강화 운동 훈련에 대한 일상적인 준비에 영향을 미치는 심장 혈관계의 회복은 기립성 테스트로 측정됩니다. 테스트로 측정한 심박 변이도 값을 귀하의 개인 기준값과 비교하여 평균 범위에서 벗어난 편차가 있는지를 살펴볼 수 있습니다.

훈련 및 회복 균형

Recovery Pro는 측정된 데이터 및 주관적 장기 회복 데이터와 장기 훈련 부하(심장 강화 운동 부하)를 결합하여 훈련과 회복 간의 균형을 모니터링합니다. 회복에 영향을 미치는 훈련에 의한 요인 외에도, Recovery Pro는 수면 부족과 정신적 스트레스 등 다른 요인과 함께 근육통, 부담을 느끼는 정도 및 수면에 대해 묻는 주관적 회복 질문도 고려합니다.

회복 피드백 및 일일 훈련 권장사항

Recovery Pro를 사용하면 심장 혈관계의 현재 회복과 장기 훈련 및 회복 균형에 대한 피드백을 얻을 수 있습니다. 일일 맞춤형 훈련 권장사항은 이 두 가지를 기반으로 합니다. 여기서는 기립성 테스트에서 얻은 심박 변이도 값과 귀하 개인의 기준값 및 일반 범위 내에서의 회복 질문, 그리고 훈련 세션의 심장 강화 운동 부하 상태를 함께 고려합니다.

RECOVERY PRO 시작하기

Recovery Pro를 사용하기 시작했으면 얼마 동안은 데이터를 수집하여 개인 기준값과 일반 범위를 구축해야 회복에 대한 정확한 피드백을 받을 수 있습니다. 회복 피드백은 다음과 같은 경우에 사용할 수 있습니다.

- 심장 강화 운동 부하 상태를 사용할 수 있는 경우(최소 3일 동안 심박수 모니터링을 사용하여 훈련 세션을 완료함)
- 지난 7일 동안 최소 3회 기립성 테스트를 수행한 경우(기립성 테스트에는 H10 심박수 센서가 필요합니다. H6 또는 H7을 이미 가지고 있는 경우에는 둘 중 하나를 사용할 수도 있습니다.)
- 7일 동안 자각된 회복 질문에 3번 답변한 경우

1. Recovery Pro 켜기 설정

회복 피드백을 설정하여 Recovery Pro 기능 사용을 시작합니다. 이는 워치에서 수행됩니다. **Settings(설정) > General Settings(일반 설정) > Recovery tracking(회복 추적) > Recovery Pro**로 이동하여 **on(켜기)**로 설정합니다. Recovery Pro 기능과 회복 추적 설정은 워치에서만 사용할 수 있으며 Flow 웹 서비스 또는 앱에는 표시되지 않습니다.

2. 일주일에 최소 3번의 아침에 기립성 테스트 예약

Recovery Pro가 설정되면 워치는 일주일에 최소 3번(예: 월요일, 목요일, 토요일)의 아침에 기립성 테스트를 예약할 것을 요청합니다. 가장 정확한 회복 정보를 얻으려면 가급적 매일 아침 기립성 테스트를 수행하는 것이 좋습니다. 이렇게 하면 일일 회복 피드백 외에도 심장 혈관계 회복 정보를 매일 얻을 수 있습니다.

3. 예약된 아침에 기립성 테스트 수행

기립성 테스트는 심박수와 심박 변이도(HRV)를 측정합니다. 심박 변이도는 훈련 과부하 그리고 훈련 이외의 스트레스에 반응합니다. 이는 정신적 스트레스, 수면, 잠복된 질병, 환경 변화(온도, 고도) 등 스트레스 요인의 영향을 받습니다. Recovery Pro는 테스트로 측정한 귀하의 휴식 중 심박 변이도(RMSSD 휴식)와 기립 심박 변이도(RMSSD 기립)를 사용하고 이를 귀하의 개인 정상 범위와 비교합니다. 심박 변이도 값이 정상 범위를 벗어나는 경우, 이는 뭔가가 회복에 방해가 되고 있다는 의미일 수 있습니다.

귀하의 정상 범위는 귀하의 개인 평균과 지난 4주 테스트 결과의 표준 편차에서 계산됩니다. 이 기간 동안 4회 이상 테스트를 수행한 경우, 표준 편차는 귀하의 개인적인 값에 따라 계산됩니다. 지난 4주 동안 테스트를 4회 미만으로 수행한 경우, 표준 편차는 인구 표준에 따라 계산됩니다. 이 4주의 기간 동안 최소 한 번의 테스트 결과가 필요합니다.

테스트를 더 자주 수행할수록 결과가 더 정확해집니다. 결과를 최대한 신뢰할 수 있도록 하기 위해 매번 비슷한 조건에서 테스트를 수행하세요. 아침 식사 전에 테스트를 수행하는 것이 좋습니다.

예약된 테스트 전날 저녁에 테스트에 대한 미리 알림을 받게 됩니다. 예약된 아침에 테스트를 수행하라는 알림을 받게 됩니다. 워치의 시간 보기에서, 디스플레이 아래에서 위로 살짝 밀면 기립성 테스트 미리 알림이 포함된 알림을 볼 수 있습니다. 테스트는 미리 알림에서 직접 시작할 수 있습니다. 기립성 테스트 수행에 대한 자세한 지침은 여기를 참조하세요.

4. 매일 회복 질문에 답변하기

해당 일에 기립성 테스트가 있는지 여부와 상관없이 워치는 매일 미리 알림을 통해 회복 질문을 합니다. 워치의 시간 보기에서, 디스플레이 아래에서 위로 살짝 밀면 회복 질문 미리 알림이 포함된 알림을 볼 수 있습니다. 기립성 테스트가 있는 날에는 테스트 직후 회복 질문이 워치에 팝업됩니다. 이상적으로는, 기상 후 30분 정도에 답변해야 합니다.

질문은 뭔가가 회복에 영향을 주는지 여부를 확인하는 데 도움이 되도록 설계되었습니다. 회복에 영향을 미치는 요인의 몇 가지 예로는 과도한 근육 피로, 정신적 압박 또는 단순히 야간의 수면 문제를 들 수도 있습니다. 아래 회복 질문을 참조하세요.

- **근육이 평소보다 더 아픈가요? 그렇지 않음, 약간 더 아픔, 훨씬 더 아픔**
- **평소보다 더 긴장을 느끼나요? 그렇지 않음, 약간 더 아픔, 훨씬 더 아픔**
- **어떻게 주무셨나요? 매우 잘 잤음, 잘 잤음, 보통, 잘 자지 못했음, 매우 잘 자지 못했음**

회복 피드백 보기

회복 피드백은 워치에서 볼 수 있습니다. 워치 화면의 심장 강화 운동 부하 상태 보기에서 일일 훈련 권장사항을 편리하게 볼 수 있습니다. 내용이 나올 때까지 왼쪽/오른쪽으로 살짝 밀거나 UP(위로)/DOWN(아래로)로 버튼으로 스크롤합니다.

1. 자세한 내용을 보려면 디스플레이를 누르거나 OK(확인) 버튼을 누릅니다. 먼저, Training Load Pro의 일부인 심장 강화 운동 부하 상태(훈련 중단, 유지, 생산적 또는 과이탈)를 볼 수 있습니다. 회복 데이터를 충분히 수집하면 이 보기에서 일일 훈련 권장사항을 볼 수 있습니다.
2. 살짝 밀거나 버튼을 사용해 회복 피드백까지 아래로 스크롤합니다. 더 자세한 회복 피드백을 보려면 자세히를 탭하거나 OK(확인) 버튼을 누릅니다. 구성은 다음과 같습니다.

아이콘은 오늘 심장 강화 운동 훈련에 대한 준비를 나타내며, 훈련에 대한 당사의 조언을 담은 일일 훈련 권장사항을 반영합니다. 부상이나 질병의 위험이 증가하면 부상 또는 질병 경고 아이콘이 증가하여 훈련 조언 아이콘을 대체합니다. 간단한 훈련 조언의 예는 다음과 같습니다.

귀하의 심장 혈관계가 회복되었는지 여부를 알려주는 일일 피드백*, 그 뒤에 해당 일의 기립성 테스트 결과에 기반한 일일 훈련 권장사항, 그리고 가능한 경우 귀하의 회복 질문에 대한 답변 및 그 기록과 더불어 더 긴 기간에 걸친 훈련 데이터(심장 강화 운동 부하). 권장사항에는 과다 훈련의 위험 증가에 대한 경고가 포함될 수 있습니다. 또는 권장사항에서 부상과 질병의 위험 증가에 대해 경고할 수 있습니다.

*심장 혈관계가 회복되었는지 여부를 알려면 해당 일에 기립성 테스트를 수행해야 합니다.

장기 훈련 습관 및 회복에 대한 피드백. 여기에는 평소보다 더 많이 훈련했거나 더 적게 훈련한 경우 또는 평소보다 더 많은 훈련 때문에 부상을 당하거나 아프게 될 위험에 처한 경우, 귀하가 훈련에 어떻게 반응하는지에 대한 정보가 포함될 수 있습니다. 또한 훈련 이외의 요소에서 너무 많은 스트레스를 받는 것으로 보이는 경우의 피드백도 포함될 수 있습니다. 장기 피드백은 다음을 기반으로 합니다.

- 자각된 회복 질문에 대한 답변에 따라 계산된 지난 7일의 평균 기분 점수
- 기립성 테스트로 측정한 심박 변이도 값의 7일 연속 평균과 지난 4주의 개인 정상 값의 비교
- 훈련 이력(심장 강화 운동 부하 상태)

아직 정확한 피드백을 제공할 만한 충분한 데이터가 없는 경우의 면책 조항. 이 기능을 더 많이 사용할수록 더 정확한 회복 피드백을 얻을 수 있습니다.

FUELWISE™

FuelWise™ 영양 공급 도우미를 통해 세션 내내 활력을 유지하세요. FuelWise™에는 영양을 보충하라고 알려주는 3가지 기능이 포함되어 있어 긴 세션 동안 충분한 에너지 수준을 유지하도록 도와줍니다. 이러한 기능은 **스마트 탄수화물 알림**, **수동 탄수화물 알림** 및 **음료 알림**입니다.

지구력이 많이 필요한 운동을 하는 선수는 적절한 에너지 수준을 유지하고 장시간 운동하는 내내 충분한 수분을 유지하는 것이 중요합니다. 최상의 성과를 내려면 탄수화물로 신체에 영양을 공급하고 장시간 경기나 트레이닝 세션에서 정기적으로 음료를 마셔야 합니다. FuelWise는 두 가지 유용한 도구인 탄수화물 알림과 음료 알림을 제공하므로 사용자는 영양을 공급하고 수분을 유지하는 최적의 방법을 찾을 수 있습니다.

탄수화물은 지방이나 단백질과 달리 빠르게 흡수되어 포도당으로 전환되기 때문에 영양 공급에 적합합니다. 포도당은 트레이닝 중에 사용되는 1차 에너지원입니다. 트레이닝 강도가 높을수록 지방에 비례하여 더 많은 포도당을 사용합니다. 세션이 90분보다 짧으면 일반적으로 탄수화물로 영양을 공급할 필요가 없습니다. 그러나 여분의 탄수화물은 짧은 세션 중에도 좀 더 주의하고 집중력을 높게 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다.

FUELWISE를 사용한 트레이닝

FuelWise™는 기본 메뉴의 **Fueling(영양 공급)** 아래에 있으며, 트레이닝 세션 동안의 알림 유형 3가지로 구성되어 있습니다. 이러한 유형은 **Smart carbs reminder(스마트 탄수화물 알림)**, **Manual carbs reminder(수동 탄수화물 알림)** 및 **Drink reminder(음료 알림)**입니다. 스마트 탄수화물 알림은 트레이닝 배경과 신체적 조건을 고려하여 예상 세션 강도 및 지속시간에 따라 영양 보충이 필요한지를 계산합니다. 수동 탄수화물 알림과 음료 알림은 시간을 기반으로 합니다. 즉, 미리 설정된 간격으로 알림을 받게 됩니다(예: 15분마다 또는 30분마다).

영양 공급 기능을 사용하는 경우, 트레이닝 세션이 **Fueling(영양 공급)** 메뉴에서 시작됩니다. 알림을 설정하고 **Next(다음)**를 선택하면, 사전 트레이닝 모드로 바로 이동합니다. 그런 다음 스포츠 프로파일을 선택하고 세션을 시작합니다.

스마트 탄수화물 알림

스마트 탄수화물 알림을 사용할 때, 예상 세션 지속시간과 강도를 설정하면 세션 중에 영양 보충을 위해 필요한 탄수화물 양이 추정됩니다. 영양 보충에 필요한 탄수화물 양을 추정할 때는 나이, 성별, 키, 체중, 최대 심박수, 휴식 중 심박수, VO2max, 유산소 심박 기준치 및 무산소 심박 기준치를 포함한 신체 설정과 트레이닝 배경이 고려됩니다.

탄수화물을 흡수하는 능력은 트레이닝 배경에서 추정합니다. 이때 스마트 탄수화물 알림이 제공할 수 있는 최대 탄수화물 양(시간당 그램)을 제한합니다. 이 데이터는 신체 설정에 따라 심박수와 탄수화물 소비율 사이의 관계를 미리 계산하는 데 사용됩니다. 그런 다음 권장 탄수화물 섭취율이 심박수 데이터와 사전 계산된 심박수 대 탄수화물 소비율 관계에 따라 조정되어 증가 또는 감소(최소/최대 한도 이내)됩니다.

트레이닝 중에, 워치는 실제 에너지 소비를 추적하고 그에 따라 알림 주기를 조정하지만 1회 분량(그램 단위의 탄수화물)은 세션에서 항상 동일합니다.

스마트 탄수화물 알림 설정

1. 주 메뉴에서 **Fueling(영양 공급) > Smart carbs reminider(스마트 탄수화물 알림)**를 선택합니다.
2. 세션의 예상 지속시간을 설정합니다. 최소 시간은 30분입니다.
3. 세션의 예상 강도를 설정합니다. 강도는 심박수 구역으로 설정됩니다. 여러 트레이닝 강도에 대한 자세한 내용은 심박수 구역을 참조하세요.
4. 원하는 스포츠 영양 공급의 **carbs per serving(탄수화물 1회 분량)**(5~100g)을 설정합니다.
5. **Next(다음)**를 선택합니다.

알림을 설정하면 선택한 개요가 표시됩니다. 이 시점에서는 여전히 방금 설정한 알림을 삭제하거나 음료 알림을 추가할 수 있습니다. 세션을 시작할 준비가 되면 **Use now(지금 사용)**를 선택하여 사전 트레이닝 모드로 이동합니다.

스마트 탄수화물 알림에 음료 알림을 추가하면 알림을 받을 때마다 예상 수분 필요량도 받게 됩니다. 이는 적당한 조건에서의 평균 땀 분비량을 기반으로 합니다.

탄수화물을 섭취해야 할 시간이 되면 진동 및 소리와 함께 **Take ( ) g carbs!(탄수화물을 ( )g 섭취하세요!)**가 화면에 표시됩니다.

수동 탄수화물 알림

미리 설정된 간격으로 탄수화물을 섭취하라고 알려주어 계속 영양을 유지하도록 도와주는 시간 기반 알림입니다. 5~60분 간격으로 알림을 설정할 수 있습니다.

수동 탄수화물 알림 설정

1. 주 메뉴에서 **Fueling(영양 공급) > Manual carbs reminder(수동 탄수화물 알림)**를 선택합니다.

2. 알림 간격(5~60분)을 설정합니다.

알림을 설정하면 선택한 개요가 표시됩니다. 이 시점에서는 여전히 방금 설정한 알림을 삭제하거나 음료 알림을 추가할 수 있습니다. 세션을 시작할 준비가 되면 **Use now(지금 사용)**를 선택하여 사전 트레이닝 모드로 이동합니다.

탄수화물을 섭취해야 할 시간이 되면 진동 및 소리와 함께 **Take carbs!(탄수화물을 섭취하세요!)**가 화면에 표시됩니다.

음료 알림

음료를 마시라고 알려주어 계속 수분을 유지하도록 도와주는 시간 기반 알림입니다. 5~60분 간격으로 알림을 설정할 수 있습니다.

음료 알림 설정

1. 주 메뉴에서 **Fueling(영양 공급) > Drink reminder(음료 알림)**를 선택합니다.

2. 알림 간격(5~60분)을 설정합니다.

알림을 설정하면 선택한 개요가 표시됩니다. 이 시점에서는 여전히 방금 설정한 알림을 삭제하거나 탄수화물 알림을 추가할 수 있습니다. 세션을 시작할 준비가 되면 **Use now(지금 사용)**를 선택하여 사전 트레이닝 모드로 이동합니다.

음료를 마셔야 할 시간이 되면 진동 및 소리와 함께 **Drink!(음료를 드세요!)**가 화면에 표시됩니다.

FuelWise™에 대한 자세한 내용은 다음에서 확인하세요.

기립성 테스트

기립성 테스트는 트레이닝과 회복 간 균형을 모니터링하기 위해 일반적으로 사용되는 도구입니다. 이를 통해 사용자의 신체가 트레이닝에 어떻게 반응하는지를 추적할 수 있습니다. 트레이닝에 의한 변화 외에도, 정신적 스트레스, 수면, 잠복된 질병, 환경 변화(온도, 고도) 등 기립성 테스트 결과에 영향을 미칠 수 있는 다른 많은 요인들이 있습니다.

이 테스트는 심박수와 심박 변이도의 측정에 기반합니다. 심박수와 심박 변이도의 변화는 심장 자율신경 조절의 변화를 나타냅니다.

테스트 수행

기립성 테스트의 경우 Polar H10 심박수 센서를 사용해야 합니다(H6 또는 H7 심박수 센서를 가지고 있으면 이런 센서도 사용할 수 있음). 테스트는 4분 동안 지속되며, 결과를 최대한 신뢰할 수 있도록 하기 위해 매번 비슷한 조건에서 테스트를 수행해야 합니다. 아침 식사 전에 테스트를 수행하는 것이 좋습니다. 테스트를 정기적으로 수행하여 귀하 개인의 기준값을 설정하세요. 귀하의 평균을 벗어나 갑작스러운 편차가 발생하면 뭔가 균형이 깨졌음을 의미합니다. 아래 지침을 참조하세요.

- 스트랩을 사용하여 심박수 센서를 착용하세요. 스트랩의 전극 부분을 촉촉하게 하고 가슴에 스트랩을 꼭 맞게 착용하세요.
- 편안하고 안정된 상태여야 합니다.
- 방해가 되는 소음(예: TV, 라디오 또는 전화)이 없거나 다른 사람이 말을 걸지 않아야 합니다.
- 아침에 기상한 후, 정기적으로 하루 중 같은 시간에 테스트를 수행하여 비교 테스트 결과를 얻는 것이 좋습니다.

워치에서 **Tests(테스트) > Orthostatic test(기립성 테스트) > Start the test with HR sensor(심박수 센서를 사용하여 테스트 시작)**를 선택하세요. 워치가 심박수를 검색하기 시작합니다. 심박수가 검색되면 **Lie down & relax(누워서 긴장 풀기)** 메시지가 디스플레이에 표시됩니다.

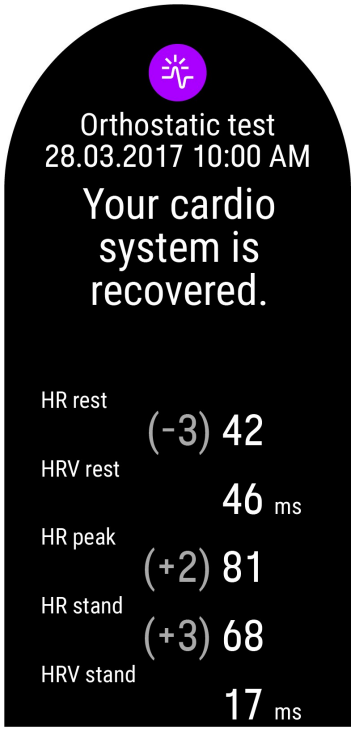
- 편안한 위치에 앉거나 침대에 누울 수 있습니다. 테스트할 때 위치는 항상 같아야 합니다.
- 2분간 지속되는 테스트의 이 첫 부분 동안에는 움직이지 마세요.
- 2분이 지나면 워치에서 경보음이 울리고 Stand up(기립) 메시지가 표시됩니다. 일어선 후, 워치가 다시 경보음을 울리고 테스트가 끝날 때까지 2분을 그대로 기다립니다.

뒤로를 누르면 어떤 단계에서나 테스트를 중단할 수 있습니다. 그런 다음 Test canceled(테스트 취소됨) 메시지가 표시됩니다.

워치가 심박수 신호를 수신할 수 없으면 Test failed(테스트 실패) 메시지가 표시됩니다. 어느 경우에서나, 심박수 센서 전극이 젖어 있고 직물 스트랩이 편안하게 맞는지 확인해야 합니다.

테스트 결과

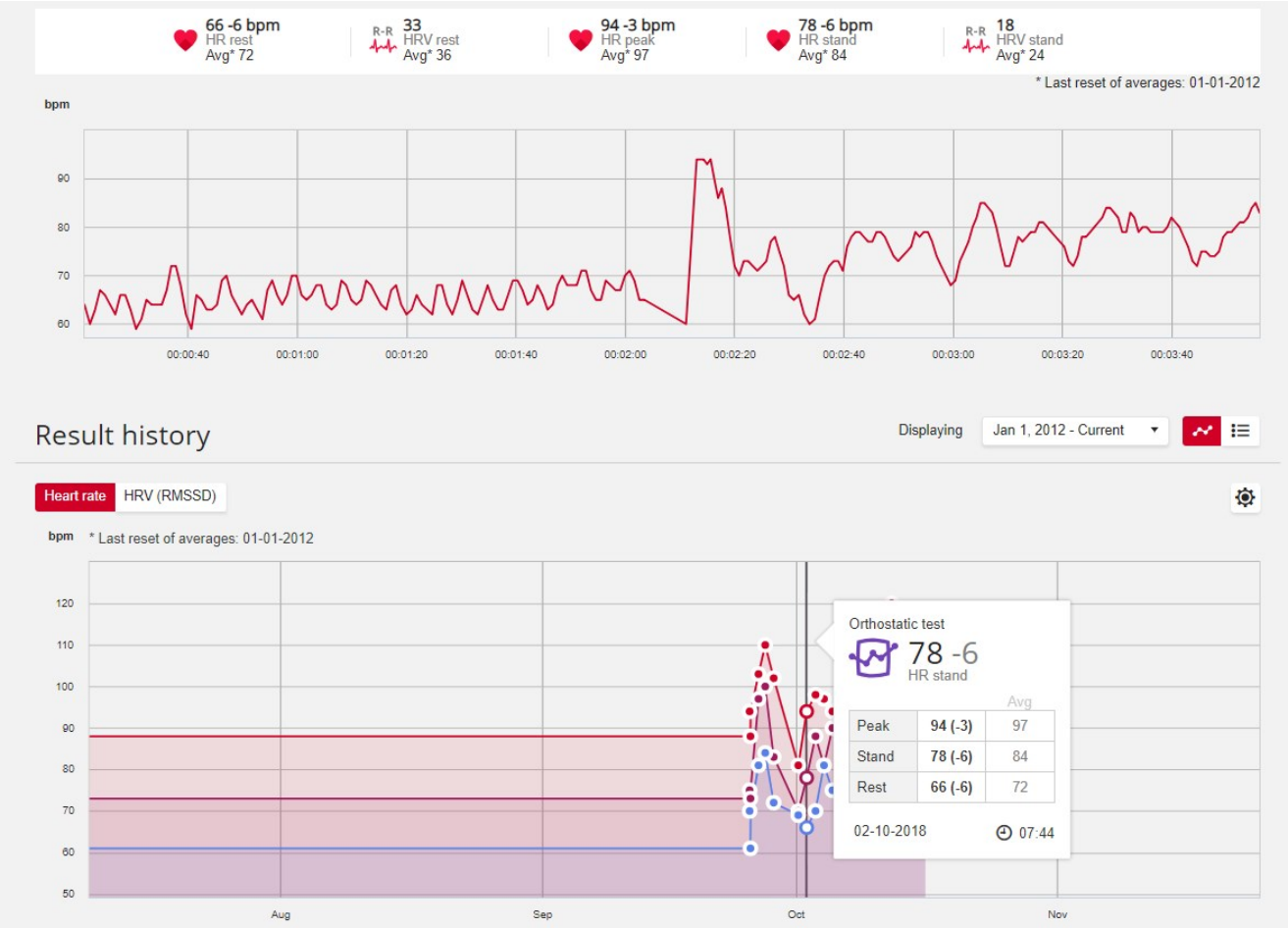
이 테스트는 5가지의 심박수와 심박 변이도 값을 제공합니다. 유형은 다음과 같습니다.



- HR 휴식: 누워 있을 때의 평균 심박수
- HRV 휴식(RMSSD 휴식): 누워 있을 때의 심박 변이도
- HR 피크: 이는 일어선 이후 발생하는 가장 높은 심박동입니다.
- HR 기립: 가만히 서 있을 때의 평균 심박수.
- HRV 기립(RMSSD 기립): 가만히 서 있을 때의 심박 변이도

워치의 **Tests(테스트) > Orthostatic test(기립성 테스트) > Latest results(최신 결과)**에서 최신 테스트 결과를 보세요. 가장 최근의 결과만 표시되며, Recovery Pro의 일환으로 하루 중 성공적인 첫 번째 테스트만 고려됩니다. HR 휴식, HR 피크 및 HR 기립 값과 평균의 차이는 최신 결과 옆에 괄호로 표시됩니다.

기립성 테스트 결과의 시각적 분석을 보려면 Flow 웹 서비스로 이동하여 일기에서 테스트를 선택하여 세부 정보를 확인하세요. 또한 장기간 테스트 결과를 추적하고 기준값에서 벗어난 편차를 살펴볼 수 있습니다.



28일 기간 동안 최소 2회의 기립성 테스트를 수행했으면 테스트 후 워치에서 심장 혈관계 회복에 대한 피드백을 받게 됩니다.

28일 기간 동안 최소 4회의 테스트를 수행한 후, 최신 기립성 테스트 결과를 귀하 개인의 정상 심박 변이도(RMMS) 범위와 비교합니다. 정상 범위는 지난 4주 테스트 결과의 표준 편차에서 계산됩니다. 심박 변이도 값은 매우 개별적이므로, 더 많은 측정이 수행될수록 테스트 결과가 더 정확해집니다.

RECOVERY PRO를 사용한 기립성 테스트

기립성 테스트는 Recovery Pro 기능 중 필수 부분이기도 하며, 심혈관계가 회복되었는지 여부를 알려줍니다. 기립성 테스트 결과를 시간이 지남에 따라 수집된 기준값과 비교하고 주관적 회복 느낌과 장기 트레이닝 이력도 고려합니다.

달리기 능력 테스트

달리기 능력 테스트는 특히 진척상황을 추적하여 달리기 스포츠에 고유한 트레이닝 구역(심박수, 속도 및 파워 구역)을 찾아낼 수 있도록 특별히 달리기 선수들을 위해 설계된 도구입니다. 정기적이고 빈번한 테스트로 트레이닝을 현명하게 계획하고 러닝 성과의 변화를 추적할 수 있습니다.

테스트를 최대값 또는 준최대값(최대 심박수의 85% 이상)으로 실시할 수 있습니다. 최대 테스트에서는 총력을 기울여야 하지만, 이것이 더 정확한 결과를 제공합니다. 최대값 테스트를 실시하는 것은 현재 개인 최대 심박수를 알아내고 설정을 최신 상태로 만드는 데 좋은 방법입니다. 최대 달리기 테스트 부하는 준최대값 테스트에 비해 상당히 큽니다. 따라서, 최대값 테스트 후 다음 1-3일간 테스트에는 가벼운 트레이닝만 포함하는 것이 좋습니다.

최대 심박수(HR_{max})의 85% 이상을 초과해야 하는 준최대값 테스트는 최대값 테스트의 재생 가능하고 안전하면서도 에너지가 완전히 소진되지 않는 수준의 대체 테스트입니다. 원하는 만큼 자주 준최대값 테스트를 반복할 수 있고, 트레이닝 세션 전에 워밍업으로도 이것을 수행할 수 있습니다. 결과를 계산할 때 준최대값 테스트는 최대 심박수(HR_{max})를 사용하므로 준최대값 테스

트에서 정확한 결과를 얻기 위해서는 신체 설정에서 최대 심박수를 올바르게 설정하는 것이 중요합니다. HR_{max}를 모르면, 최대값 테스트를 먼저 수행하여 최대 심박수를 알아낼 수 있습니다.

테스트 아이디어는 최대한 정확한 지정 목표 속도에 따라 지속적으로 증가하는 속도로 달리는 것입니다. 테스트를 성공적으로 완료하려면 6분 이상 달려서 85% 이상 또는 최대 심박수에 도달해야 합니다. 이 목표치에 도달하는 데 문제가 있을 경우, 현재 최대 심박수(HR_{max}) 값은 너무 높을 수 있습니다. 신체 설정에서 수동으로 이 값을 변경할 수 있습니다.

테스트 수행

테스트를 실시하기 전에 이 사용 설명서 또는 제품 패키지에 제공된 중요 정보 시트의 건강 및 트레이닝 섹션을 읽으세요. 질병, 부상 중 또는 건강이 의심스러운 경우에는 테스트를 실시하지 마세요. 회복되었다고 느낄 때만 테스트를 실시하세요. 테스트 전날 피로하게 하는 운동을 피하세요. 움직임을 자유롭게 하는 러닝화와 옷을 착용합니다.

평평한 지형, 경주로 또는 도로에서 테스트를 수행하고 유사한 조건에서 정기적으로 테스트를 반복하세요. 최대한 정확한 지정 목표 속도에 따라 지속적으로 증가하는 속도로 달리세요. 또한 테스트 전 상태는 매번 상당히 유사해야 합니다. 예를 들어, 테스트 전날 강도 높은 트레이닝 세션이나 테스트 직전 과식은 테스트 결과에 영향을 줄 수 있습니다. 6분 이상 달려서 85% 이상 또는 최대 심박수에 도달하여 테스트를 완료해야 합니다.

기본적으로 테스트는 GPS를 사용하여 속도를 추적하지만, Polar 보폭 센서 Bluetooth® Smart 또는 STRYD 러닝 파워 미터로 테스트를 수행할 수도 있습니다. 이 경우 속도는 센서로 측정됩니다.

ⓘ 테스트 중 심박수를 탐지할 수 없는 경우 **Check heart rate sensor(심박수 센서 확인)**가 표시됩니다.

ⓘ 테스트 중 위성 신호를 탐지할 수 있는 경우 **Speed unavailable, GPS signal lost(속도 사용 불가능, GPS 신호 유실)**가 표시됩니다.

시작하기 전에 한 번 더 **Tests(테스트) > Running test(달리기 테스트) > How to(방법)**에서 워치의 지침을 살펴보고 세부적인 테스트 분석과 테스트 수행 지침을 확인하세요.

여기에 비디오 삽입됨

1. 먼저, **Tests(테스트) > Running test(달리기 테스트) > Initial speed(초기 속도)**에서 테스트에 대한 초기 속도를 정의합니다. 4~10분/km 범위에서 초기 속도를 설정할 수 있습니다. 초기 속도를 너무 높게 설정하면 테스트도 곧 종료해야 할 수 있습니다.
2. 그런 다음 **Tests(테스트) > Running test(달리기 테스트) > Start(시작)**로 이동하고 아래로 스크롤 이동하여 테스트 개요를 확인합니다. 테스트를 시작할 준비가 되면 **Next(다음)**를 선택합니다.
3. 건강에 대한 질문을 확인하고 수락하여 사전 트레이닝 모드로 이동합니다.
4. 스포츠 프로파일이 테스트 보기에 자주색으로 나타납니다. 적절한 실내 또는 실외 달리기 스포츠 프로파일을 선택합니다. 워치가 심박수와 GPS 위성 신호(GPS 아이콘이 녹색으로 바뀜)를 찾을 때까지 사전 트레이닝 모드를 유지합니다.
5. 디스플레이를 누르거나 OK(확인) 버튼을 눌러 시작합니다. 워치가 테스트 과정을 안내해 줍니다.
6. 테스트는 워밍업 단계(10분 이내)로 시작합니다. 디스플레이의 안내에 따라 워밍업을 완료합니다.
7. 적절한 워밍업 후, **Start test(테스트 시작)**를 선택합니다. 그런 다음 특정 테스트가 시작되기 위한 초기 속도에 도달해야 합니다.

테스트 중: 파란색 값은 가능한 정확하게 따라야 하는 안정적으로 증가하는 목표 속도를 나타냅니다. 그 아래 흰색 값은 현재 속도를 나타냅니다. 너무 빠르거나 너무 느리게 가면 워치에서 알람음이 울립니다.

테스트 UI 이미지 삽입

각 끝에 속도 값을 포함한 파란색 곡선이 허용된 범위를 나타냅니다.

테스트 UI 이미지 삽입

맨 아래에서 현재 심박수, 준최대 테스트에 필요한 최소 심박수 및 현재 최대 심박수 값을 확인할 수 있습니다.

최대 심박수 값에 도달하거나 초과하지 않았다면 워치에서 **Was this your maximum effort(이것이 최대 노력이었습니까)?**라고 묻습니다. 노력이 최대치는 아니지만 최대 심박수의 85% 이상에 도달한 경우, 테스트는 준최대값으로 간주됩니다. 현재 최대 심박수 값에 도달하거나 초과하면 테스트는 자동으로 최대값으로 간주됩니다.

테스트 결과

달리기 능력 테스트에서 최대 유산소 파워(MAP), 최대 유산소 속도(MAS) 및 최대 산소 섭취량(VO2max)이 결과로 제공됩니다. 뿐만 아니라, 최대 테스트를 실시하면 최대 심박수(HR_{max}) 값을 얻습니다. **Tests(테스트) > Running test(달리기 테스트) > Latest result(최신 결과)**에서 최신 결과를 볼 수 있습니다.

테스트 결과 이미지 삽입

- 최대 유산소 파워(MAP)는 신체가 산소를 소모할 수 있는 최대 능력($VO2_{max}$)에 도달하는 최저 운동 강도입니다. 최대 유산소 파워는 보통 몇 분 동안만 지속될 수 있습니다.
- 최대 유산소 속도(MAS)는 신체가 산소를 소모할 수 있는 최대 능력($VO2_{max}$)에 도달하는 최저 운동 강도입니다. 최대 유산소 속도는 보통 몇 분 동안만 지속될 수 있습니다.
- 최대 산소 섭취량($VO2_{max}$)은 최대치로 노력할 때 신체가 산소를 소모할 수 있는 최대 능력입니다.

새로운 MAP, MAS 및 $VO2_{max}$ 결과로 스포츠 프로파일 설정을 업데이트하기로 선택한 경우, 속도, 페이스, 파워 구역 및 칼로리 계산이 귀하의 현재 상태에 맞게 업데이트됩니다. 최대 테스트를 실시하면 새로운 최대 심박수(HR_{max}) 값을 기반으로 심박수 구역을 업데이트할 수 있습니다.

트레이닝 구역과 최대 심박수(HR_{max}) 값을 업데이트하려면 결과를 Flow 앱과 동기화해야 합니다. 동기화 후 Flow 앱을 열면 값을 업데이트할지 묻습니다.

FLOW 앱의 UI 이미지 삽입

트레이닝에서 파워 구역, 속도/페이스 구역 또는 심박수 구역을 따라야 하는지는 목표와 트레이닝 루틴에 따라 달라집니다. 파워 구역은 모든 유형의 평평한 지형(평평함 또는 언덕)에서 작동합니다. 속도 구역은 평평한 지형에서 달릴 때만 믿을 수 있습니다. 속도 또는 파워 구역은 인터벌 트레이닝에도 좋은 선택사항입니다.

달리기 능력 테스트를 사용하여 진척상황을 추적하고 올바른 트레이닝 강도를 선택하는 데 도움을 주고 싶다면, 3개월마다 최대 테스트를 반복하여 트레이닝 구역이 항상 최신 상태가 되도록 하는 것이 좋습니다. 진척상황을 더 근접하게 따라가려면 최대 테스트 간에 원하는 만큼 자주 준최대치 테스트를 반복할 수 있습니다.

달리기 능력 테스트에서 Running Index 결과를 확인할 수 없습니다.

체중은 달리기 능력 테스트에서 하나의 입력으로 사용됩니다. 체중 설정이 변경될 경우 테스트 결과의 비교에도 영향을 줄 수 있습니다.

FLOW 웹 서비스 및 앱의 자세한 분석

테스트 결과를 Polar Flow에 동기화할 것을 기억하세요. 장기간 추적을 돕기 위해 모든 테스트 데이터를 Polar Flow 웹 서비스의 한 곳에 모았습니다. 테스트 페이지에서 수행한 모든 테스트를 보고 그 결과를 비교할 수 있습니다. 장기간 진척상황을 보고 능력의 변화를 쉽게 확인할 수 있습니다.

웹 및 앱 이미지 삽입

사이클링 성능 테스트

사이클링 성능 테스트는 60분간 유지할 수 있는 최대 평균 파워를 측정합니다. 이것은 기능적 역치 파워, FTP 테스트로도 알려져 있습니다. 테스트를 사용하여 개인 사이클링 파워 구역을 결정할 수 있습니다. 개인 파워 구역을 알아냈으면 트레이닝을 최적화하기가 더 쉽습니다. 또한 테스트는 시간 경과와 더불어 사이클링 성능 발전을 추적하기에도 좋습니다.

60분 FTP 테스트 외에도, 20, 30 또는 40분간 지속되는 더 짧은 테스트도 실시할 수 있습니다. 이 경우, 60분 결과를 추정할 수 있습니다. 더 짧은 테스트에서는 결과가 60분 테스트처럼 정밀하지 않을 수 있습니다. 보다 짧은 테스트는 초보 사이클리스트 또는 부상에서 회복 중인 경우에 적합합니다. 항상 동일한 유형의 테스트를 실시하여 시간 경과에 따른 결과를 비교하십시오.

파워 센서가 있는 실내 자전거를 사용하여 가장 믿을 수 있는 결과를 얻는 것이 좋지만, 실외에서도 테스트를 실시할 수 있습니다. 실외에서 테스트를 실시할 경우, 정지 및 파워 변화를 최소화하기 위해서는 더 짧은 테스트를 실시하는 것이 더 현명합니다. 평평한 지형의 루트를 선택하고, 신호등 또는 다른 정지 이유를 피하십시오.

사이클링 성능 테스트를 실시하려면 호환 가능한 사이클링 파워 센서가 필요합니다. 호환 가능한 사이클링 파워 센서의 전체 목록은 WHICH THIRD-PARTY POWER SENSORS ARE COMPATIBLE WITH POLAR VANTAGE V2/GRIT X PRO(POLAR VANTAGE V2/GRIT X PRO와 호환 가능한 타사 파워 센서는 무엇입니까)?를 참조하세요. 파워 센서도 워치와 페어링되어야 합니다. 자세한 페어링 방법은 센서를 워치에 페어링하기를 참조하세요.

테스트 수행

테스트를 실시하기 전에 이 사용 설명서 또는 제품 패키지에 제공된 중요 정보 시트의 건강 및 트레이닝 섹션을 읽으세요. 테스트는 매우 까다로우므로 트레이닝에서 회복되었다고 느껴지지 않으면 테스트를 실시하지 마세요. 움직임을 자유롭게 하는 사이클링화와 옷을 착용합니다.

또한 체중이 신체 설정에서 올바르게 설정되었는지 확인합니다. 이것은 시간 경과에 따른 결과를 비교할 수 있는 데 중요합니다. 첫 번째 테스트에서 배경 정보에 기반한 파워 목표를 통해 안내해드립니다. 그렇게 하면 테스트 전반에 걸쳐 파워를 꾸준히 유지하는 데 도움이 됩니다. 테스트를 반복할 때 목표는 이전 결과를 기반으로 합니다.

여기에 비디오 삽입됨

사이클링 테스트에는 워밍업, 테스트, 정리운동 단계가 포함됩니다. 워밍업 단계는 파워에 기반하고, 정리운동 단계는 심박수에 기반합니다. 워밍업 및 정리운동 단계는 선택사항입니다. 원한다면 생략할 수 있습니다.

1. 워치에서 **Tests(테스트) > Cycling test(사이클링 테스트) > Duration(지속시간)**으로 이동하고 20, 30, 40 또는 60분을 선택합니다.
2. 그런 다음 **Tests(테스트) > Cycling test(사이클링 테스트) > Start(시작)**로 이동하고 아래로 스크롤 이동하여 테스트 개요를 봅니다. 테스트를 시작할 준비가 되면 **Next(다음)**를 선택합니다.
3. 건강에 대한 질문을 확인하고 수락하여 사전 트레이닝 모드로 이동합니다.
4. 스포츠 프로파일이 테스트 보기에 자주색으로 나타납니다. 적절한 실내 또는 실외 사이클링 스포츠 프로파일을 선택합니다. 워치가 사이클링 파워 센서를 찾을 때까지 사전 트레이닝 모드를 유지합니다.
5. 디스플레이를 누르거나 OK(확인) 버튼을 눌러 시작합니다.
6. 테스트는 워밍업 단계로 시작합니다. 워밍업은 처음에 약 20분간 편하게 사이클링해야 합니다. 워밍업 중간에 2-3회 전력질주하고, 각 회당 약 1분간 회복을 포함합니다. 이제 워밍업을 잘 했고 전력질주를 할 준비가 되었습니다. 더 짧은 워밍업을 할 것을 선택하더라도, 빠르게 전력질주와 회복 순간을 포함해야 합니다. 또한 워밍업을 통해 모든 것이 정상적으로 작동되고 자전거가 자신에게 최적으로 조절되었는지 확인할 수 있습니다.
7. 적절한 워밍업 후, **Start test(테스트 시작)**를 선택합니다.
8. 속도를 올리고 테스트가 끝날 때까지 유지할 수 있다고 생각되는 최대 파워를 찾습니다. 테스트 보기는 파워를 와트(W)로 나타냅니다. 빨간색 값은 현재 파워를 나타내고, 흰색 값은 추정한 목표 파워를 나타냅니다. 목표에 근접하도록 페이스를 유지해보고 테스트 내내 동일한 파워 수준을 유지하도록 합니다. 속도를 줄이면 결과의 신뢰성이 떨어집니다.
9. 미리 정의된 시간이 끝나면 테스트 단계가 끝납니다.

테스트 후 정리운동 단계를 수행하는 것이 좋습니다.

테스트 결과

테스트 결과 이미지 삽입

테스트 요약은 와트(W)로 파워를 표시하는 FTP, 최대 심박수 및 VO2max로 알려진 최대 산소 섭취량을 나타냅니다. **Tests(테스트) > Cycling test(사이클링 테스트) > Latest result(최신 테스트)**에서 최신 결과를 볼 수 있습니다.

사이클리스트의 체중으로 FTP를 나누면 파워 대 체중의 비라고 하는 비교 가능한 값을 산출합니다. 이 값을 성별이 같은 다른 사이클리스트와 비교할 수 있습니다. 현재 체중에서 생성할 수 있는 파워가 클수록, 파워 대 체중의 비가 좋아집니다. 이것은 유산소성 피트니스를 반영합니다. 파워 대 체중의 비를 기준으로 피드백을 제공할 때, 트레이닝되지 않은 상태에서 세계적인 수준까지 8계층의 단순화된 결과 테이블을 사용합니다.

파워 대 체중 FTP 표 삽입

첫 번째 테스트에서 결과는 귀하와 성별이 같은 다른 사이클리스트들의 결과와 비교됩니다. 테스트를 반복할 때, 결과를 이전 테스트 결과와 비교하고 테스트 피드백도 이에 기반합니다.

사이클링 성능 테스트를 사용하여 진척상황을 추적하고 올바른 트레이닝 강도를 선택하는 데 도움을 주고 싶다면, 3개월마다 최대 테스트를 반복하여 트레이닝 구역이 항상 최신 상태가 되도록 하는 것이 좋습니다.

트레이닝 구역과 최대 심박수 값을 업데이트하려면 결과를 Flow 앱과 동기화해야 합니다. 동기화 후 Flow 앱을 열면 값을 업데이트할지 묻습니다.

FLOW 앱의 UI 이미지 삽입

FLOW 웹 서비스 및 앱의 자세한 분석

테스트 결과를 Polar Flow에 동기화할 것을 기억하세요. 장기간 추적을 돕기 위해 모든 테스트 데이터를 Polar Flow 웹 서비스의 한 곳에 모았습니다. 테스트 페이지에서 수행한 모든 테스트를 보고 그 결과를 비교할 수 있습니다. 장기간 진척상황을 보고 능력의 변화를 쉽게 확인할 수 있습니다.

웹 및 앱 이미지 삽입

다리 회복 테스트

다리 회복 테스트를 통해 트레이닝에서 다리 근육이 얼마나 회복되었는지, 그리고 순발력이 얼마나 발달되고 있는지도 알 수 있습니다. 이것을 사용하여 속도와 근육 강화 트레이닝에 준비가 되었는지 확인할 수 있습니다. 이것은 광범위하게 사용되는 테스트로, 어디서나 쉽고 안전하게 받을 수 있으며, Polar 워치 외 필요한 다른 장비는 없습니다.

테스트에서는 반복 동작 점프를 3회 수행하고, 각 점프 사이에 잠시 멈춥니다. 스쿼트 자세에서 빠르게 몸을 곧게 펴면서 가능한 높게 공중으로 뛰어오릅니다. 이 양방향 동작은 근육에 스프링 같은 탄성 에너지를 주어 순발력을 극대화합니다. 이를 통해 테스트를 쉽게 반복할 수 있고 오류가 줄어드는 경향이 있습니다.

다리 근육의 회복에 대한 피드백을 받으려면 28일 기간에 적어도 두 번 테스트를 받고 기준선을 설정해야 합니다. 28일 기간 이후 세 번째 테스트에서 다리 근육 회복에 대한 피드백을 받게 됩니다. 기본적으로 기준선보다 상당히 낮은 높이로 점프할 경우, 다리 근육은 완전히 회복되지 않은 것입니다. 더 많은 결과에서 기준선을 계산할수록 값을 더욱 신뢰할 수 있으므로, 가능한 자주 테스트를 받는 것이 좋습니다.

구두의 피드백을 제공할 때 테스트는 Recovery Pro 기능 또는 Nightly Recharge 기능을 사용하는 경우 이 기능에서 제공되는 심장 혈관계의 회복도 고려합니다.

테스트 수행

통증을 느끼고 있거나 부상을 입으면 테스트를 받지 마십시오. 그러나, 테스트 실시하는 요인 중 하나는 트레이닝을 통해 얼마나 잘 회복되었는지를 확인하는 것이므로, 트레이닝에서 피로를 느낀다고 테스트를 중지하지는 않습니다. 트레이닝을 많이 받아왔고 부상이나 질병의 위험이 커졌다면 매일 다리 회복 테스트를 실시하여 더 심한 트레이닝으로 진행해도 되는 시점을 알아볼 수 있습니다.

시작하기 전에 한 번 더 **Tests(테스트) > Leg recovery test(다리 회복 테스트) > How to(방법)**에서 워치의 지침을 살펴보고 지침 및 애니메이션과 함께 세부적인 테스트 분석을 확인하세요.

여기에 비디오 삽입됨

시작할 준비가 되면 **Tests(테스트) > Leg recovery test(다리 회복 테스트)**로 이동하고 **Start(시작)**를 선택합니다. 3회 점프를 수행해야 합니다. 반복성이 이 테스트의 핵심이므로, 매번 동일한 올바른 방법으로 테스트를 수행하세요.

1. 등과 다리를 곧게 펴서 서고, 손은 엉덩이에 올립니다. 손의 위치가 정확성과 반복성에 중요하므로, 각별히 주의를 기울이세요. 테스트 중에는 항상 손을 엉덩이에 두세요. 각 점프가 올바르게 측정되도록 합니다.
2. 경보음이 들릴 경우. 재빨리 쪼그리고 앉아 폭발적으로 위로 곧장 뛰어오르다가 다리를 곧게 뻗은 채 발 볼로 내려옵니다. 각 경보음 후 40초 점프 시간이 있습니다.
3. 각 점프 전에 **WAIT(대기)**가 표시됩니다. **JUMP(점프)**가 표시되고 경보음이 들릴 때까지 기다렸다가 점프합니다.
4. 3회 점프를 모두 성공적으로 수행했으면, **Test completed(테스트 완료)**가 표시됩니다.

테스트 결과

테스트 후, 각 점프의 높이와 기준선을 계산하는 데 사용되는 3회 점프의 평균을 볼 수 있습니다. **Tests(테스트) > Leg recovery test(다리 회복 테스트) > Latest result(최신 결과)**에서 최신 결과를 볼 수 있습니다.

테스트 결과를 이전 28일의 테스트 결과의 연속 평균인 개인의 기준선과 비교하여 다리 회복이 측정됩니다. 하루 한 개 결과만 기준선 계산에 사용됩니다. 여러 번 테스트를 실시할 경우 그 날의 최고 결과만 고려됩니다.

테스트 결과 이미지 삽입

기본적으로 기준선보다 상당히 낮게 점프할 경우, 다리 근육은 완전히 회복되지 않은 것입니다. 다리 근육이 회복되었다고 간주되지 않습니다.

- 기준선의 높이가 28cm 이상인 경우: 테스트 결과가 기준선보다 7% 이상 낮을 때.
- 기준선이 28cm 미만인 경우: 테스트 결과가 기준선보다 2cm 이상 낮을 때.

속도와 근육 강화에 대한 준비도는 아이콘 및 피드백과 함께 나타납니다.

준비도 이미지 삽입

- 준비가 된 경우 녹색
- 준비가 되었지만 몇 가지 고려 사항이 있는 경우 주황색
- 준비가 되지 않은 경우 빨간색

다리 근육 회복 정보는 Recovery Pro 기능 또는 Nightly Recharge 기능을 사용하는 경우 이 기능에서 제공되는 심장 혈관계의 회복에 대한 정보로 보완됩니다.

FLOW 웹 서비스 및 앱의 자세한 분석

테스트 결과를 Polar Flow에 동기화할 것을 기억하세요. 장기간 추적을 돕기 위해 모든 테스트 데이터를 Polar Flow 웹 서비스의 한 곳에 모았습니다. 테스트 페이지에서 수행한 모든 테스트를 보고 그 결과를 비교할 수 있습니다. 장기간 진척상황을 보고 능력의 변화를 쉽게 확인할 수 있습니다.

웹 및 앱 이미지 삽입

손목의 러닝 파워

러닝 파워는 심박수 모니터링을 크게 보완합니다. 이는 러닝의 외부 부하를 모니터링하도록 도와줍니다. 파워는 귀하의 심박수보다 빠른 강도의 변화에 반응하기 때문에 러닝 파워는 간격 및 언덕 세션에서 훌륭한 안내 지표가 됩니다. 또한 이를 사용하여 러닝 중에 꾸준한 노력 수준을 유지할 수 있습니다(예: 레이스를 할 때).

계산은 Polar의 독점 알고리즘으로 수행되며 GPS와 기압계 데이터를 기반으로 합니다. 체중도 계산에 영향을 미치므로 최신 값인지 확인하세요.

러닝 파워와 근육 부하

Polar는 러닝 파워를 사용하여 Training Load Pro의 한 파라미터인 근육 부하를 계산합니다. 러닝은 근골격계 스트레스를 유발하고 근육 부하는 훈련 세션 중에 근육과 관절에 얼마나 부담이 갔는지를 알려줍니다. 이는 러닝 세션 (및 사이클링 파워 미터를 사용하는 경우 사이클링 세션) 중에 생성된 기계 에너지의 양(kJ)으로 표시됩니다. 근육 부하는 심박수가 강도 변화에 반응할 충분한 시간이 없는 짧은 간격, 단거리 달리기, 언덕 세션 등의 고강도 러닝 훈련 세션에서 훈련 부하를 정량화하는 데 도움이 됩니다.

워치에 러닝 파워가 표시되는 방법

러닝 파워는 GPS를 사용할 수 있는 러닝 유형 스포츠 프로파일로 설정이 완료된 러닝 세션에 대해 자동으로 계산됩니다.

Flow 웹 서비스 스포츠 프로파일 설정에서 훈련 보기를 사용자 지정하여 세션 중에 보려는 파워 데이터를 선택하세요.

러닝 중에 다음 데이터를 볼 수 있습니다.

- 최대 파워
- 평균 파워
- 랩 파워
- 최대 랩 파워
- 평균 자동 랩 파워
- 최대 자동 랩 파워

세션과 Flow 웹 서비스 및 앱에서 파워의 표시 방법을 선택하세요.

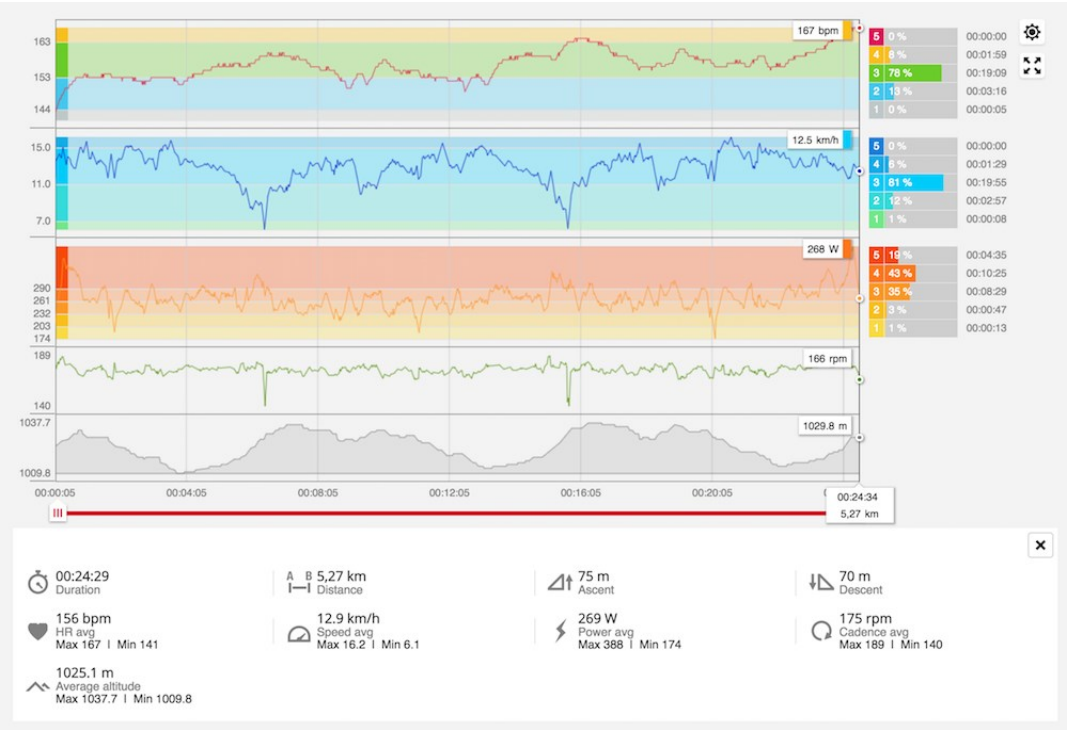
- 와트 W
- 킬로그램당 와트 W/kg
- MAP의 백분율(MAP의 %)

세션이 끝난 후 워치의 훈련 요약에서 다음 항목을 확인할 수 있습니다.

- 평균 파워(와트 단위)
- 최대 파워(와트 단위)
- 근육 부하
- 파워 구역에서 보낸 시간

Polar 웹 서비스 및 앱에 러닝 파워가 표시되는 방법

분석을 위한 자세한 그래프는 Flow 웹 서비스 및 앱에서 사용할 수 있습니다. 세션의 파워 값, 심박수와 비교하여 분배된 방법, 경사/기울기/다양한 속도가 끼친 영향을 볼 수 있습니다.



POLAR 달리기 프로그램

Polar Running Program은 사용자의 체력 수준에 근거한 프로그램으로서 훈련의 적절함을 유지하고 과이탈을 방지하도록 설계되었습니다. 사용자의 발전에 따라 적응하는 지능형으로, 훈련의 노력을 언제 낮추고 높이면 좋을지 알려줍니다. 각 프로그램은 이벤트에 맞춰 설정되며 개인 특성, 훈련 배경 및 준비 시간을 고려합니다. www.polar.com/flow의 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 스트렝스, 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 달리기 프로그램을 자세히 알아보세요. 또는 달리기 프로그램 시작 방법을 읽으세요.

동영상을 보려면 다음 링크 중 하나를 클릭하세요.

시작하기

사용 방법

POLAR 달리기 프로그램 생성

1. www.polar.com/flow에서 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

세션을 시작하기 전에 훈련 세션 목표를 장치와 동기화했는지 확인해야 합니다. 세션은 훈련 목표로서 장치에 동기화됩니다.

당일에 예정된 훈련 목표를 시작하는 방법:

1. 시간 보기에서 OK(확인)를 길게 눌러 사전 훈련 모드로 들어갑니다.
2. 당일에 예정된 훈련 목표를 시작하라는 메시지가 표시됩니다.

3. OK(확인)를 눌러 목표 정보를 봅니다.
4. OK(확인)를 눌러 사전 훈련 모드로 돌아간 후, 사용할 스포츠 프로파일을 선택합니다.
5. 워치에서 모든 신호를 찾았으면 OK(확인)를 누릅니다. **Recording started(기록 시작됨)**가 표시되고 훈련을 시작할 수 있습니다.

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.

RUNNING INDEX

Running Index는 러닝 성과 변화를 간편하게 모니터링할 수 있는 방법입니다. Running index 점수는 최대 유산소 러닝 성과 (VO2max)의 추정값입니다. Running Index를 시간의 경과에 따라 기록하여, 러닝이 얼마나 효율적인지 그리고 러닝 성과가 얼마나 향상되었는지를 볼 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_{max}(최대 심박수) 값을 설정했는지 확인하세요.

Running Index는 심박수가 측정되고 GPS 기능이 켜져 있으며 보폭 센서가 사용되는 경우, 그리고 다음 요구 사항이 적용되는 경우, 모든 훈련 세션 중에 계산됩니다.

- 사용하는 스포츠 프로파일이 달리기 유형 스포츠 (러닝, 로드 러닝, 트레일 러닝)
- 6km/h(3.75mi/h) 이상 속도로 최소 12분 이상 지속

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

Running Index는 지형의 영향을 고려합니다. 주어진 속도에서 오르막을 달리는 것은 평지에서 달리는 것보다 생리학적으로 더 부담이 크며, 내리막을 달리는 것은 평지에서 달리는 것보다 생리학적으로 부담이 덜합니다. 오르막과 내리막에 대한 고도 데이터도 고려할 수 있도록 반드시 사용할 수 있어야 합니다. 고도 데이터는 바로미터에서 수집합니다.

달리기 세션에서 Polar Stride Sensor Bluetooth Smart를 사용하고 GPS가 꺼짐으로 설정될 때 Running Index 결과를 가져오려면 센서를 보정해야 합니다.

워치의 훈련 세션 요약에서 Running Index를 확인할 수 있습니다. Polar Flow 웹 서비스에서 진척상황을 추적하고 레이스 타임 추정을 확인할 수 있습니다.

아래 표에서 결과를 비교하세요.

단기 분석

남성

나이	매우 낮음	낮음	적정	보통	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

나이	매우 낮음	낮음	적정	보통	좋음	매우 좋음	엘리트
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	적정	보통	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
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 러닝 성과가 어떻게 향상되었는지 표시합니다. 러닝 이벤트를 위해 Polar 러닝 프로그램을 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)	21.098km(시간:분:초)	42.195km(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

Running Index	쿠퍼 테스트 (m)	5 km(시간:분:초)	10 km(시간:분:초)	21.098km(시간:분:초)	42.195km(시간:분:초)
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
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

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 구역에서 최소 10분 이상 훈련해야 합니다.

Training Benefit(훈련 장점) 피드백은 심장박동수 구역에 기반합니다. 각 구역에서 소모한 칼로리양과 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.

피드백	혜택
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.

스마트 칼로리

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

- 몸무게, 키, 나이, 성별
- 개별 최대 심박수($HR_{최대}$)
- 훈련 또는 활동의 강도
- 개별 최대 산소 섭취량($VO2_{최대}$)

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.

지속적 심박수

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

워치에 나타나는 지속적 심박수

워치의 **Settings(설정)** > **General settings(일반 설정)** > **Continuous HR tracking(지속적 심박수 추적)**에서 지속적 심박수 기능을 켜거나 끄거나 야간 전용 모드로 설정할 수 있습니다. **야간 전용** 모드를 선택하는 경우, 잠잘 수 있는 가장 빠른 시간에 시작하도록 심박수 추적을 설정하세요.

이 기능은 기본적으로 꺼져 있습니다. 워치에서 지속적 심박수 기능을 켜 놓으면 배터리가 빠르게 소모됩니다. Nightly Recharge 기능을 사용하려면 지속적 심박수 추적이 활성화되어야 합니다. 배터리를 절약하고 Nightly Recharge를 계속 사용하려면 지속적 심박수 추적이 야간에만 켜지도록 설정하세요.

시간 보기에서 UP(위로) 및 DOWN(아래로) 버튼을 사용하여 Hear Rate(심박수) 워치 화면으로 이동합니다. 자세한 보기를 열려면 OK(확인)를 누릅니다.

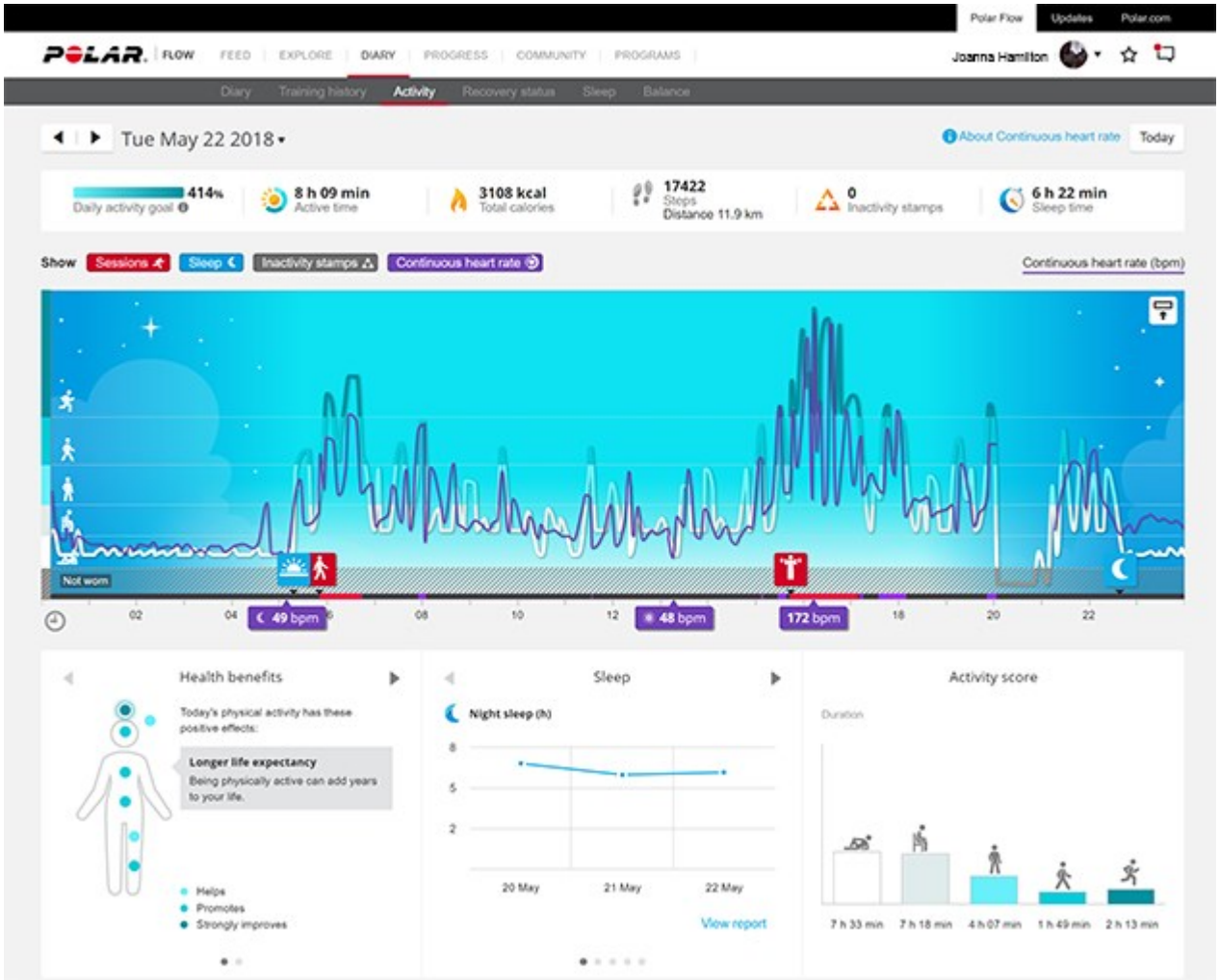
기능이 켜지면 워치가 지속적으로 심박수를 측정하여 심박수 워치 화면에 표시합니다. 상세 정보를 열면 하루 중의 최고 및 최저 심박수 측정값을 확인할 수도 있고 전날 밤의 최저 심박수 측정값을 확인할 수도 있습니다.

워치는 5분 간격으로 심박수를 추적하고 추후 분석을 위해 Polar Flow 앱 또는 웹 서비스에 데이터를 기록합니다. 심박수가 상승했다는 것을 워치가 감지하면 심박수를 지속적으로 기록하기 시작합니다. 지속적 기록은 손목 움직임을 기반으로 시작할 수도 있습니다. 예를 들어, 걷는 페이스가 최소 1분 동안 충분히 빠른 경우에 가능합니다. 활동 수준이 충분히 낮아지면 심박수의 지속적인 기록이 자동으로 중지됩니다. 사용자의 팔이 움직이지 않거나 심박수가 상승하지 않는다는 것을 워치가 감지하면 5분 주기로 심박수를 추적하여 하루 중 최저 측정값을 찾습니다.

어떤 경우에는 지속적 심박수 요약에 하루 중 최고 또는 최저 측정값으로 표시된 것보다 더 높거나 더 낮은 심박수를 워치에서 볼 수도 있습니다. 확인한 측정값이 추적 간격을 벗어나는 경우 이런 상황이 발생할 수 있습니다.

지속적 심박수 기능이 켜져 있고 워치 뒷면의 센서가 사용자의 피부에 닿으면 뒷면의 LED가 항상 켜집니다. 손목에서 정확한 심박수 측정값을 얻기 위한 워치 착용 방법에 관한 지침은 손목 기반 심박수 측정을 참조하십시오.

Polar Flow에서(웹에서든 모바일 앱에서든) 지속적 심박수 데이터를 더 오랜 기간 더 자세하게 추적할 수 있습니다. 심층 안내서에서 지속적 심박수 기능에 대해 자세히 알아보세요.



연중무휴 활동 추적

워치는 손목 동작을 기록하는 내장형 3D 가속도계로 활동을 추적합니다. 이는 신체 정보와 함께 동작의 빈도, 강도, 규칙성을 분석하여 정기적인 트레이닝뿐만 아니라 일상 생활의 활동량도 알 수 있습니다. 가장 정확한 활동 추적 결과를 얻으려면 자주 쓰지 않는 손에 워치를 착용해야 합니다.

ACTIVITY GOAL(활동 목표)

워치를 설정할 때 사용자의 활동 목표를 정할 수 있습니다. 활동 목표는 개인 데이터와 활동 수준 설정에 근거하며, Polar Flow 앱 또는 Polar Flow 웹 서비스에서 찾을 수 있습니다.

사용자의 목표를 변경하려면, Flow 앱을 열고, 메뉴 화면에서 이름/프로필 사진을 탭하고 아래로 살짝 밀어 **활동 목표**를 확인하세요. 또는, flow.polar.com을 방문하고 Polar 계정으로 로그인하세요. 그런 다음, 이름 > **설정** > **활동 목표**를 클릭하세요. 3개의 활동 수준 중 사용자의 평상시 일별 유형과 활동에 가장 일치하는 것을 선택하세요. 선택한 수준의 일일 활동 목표 달성에 필요한 활동량의 확인은 선택 영역 아래에서 볼 수 있습니다.

활동 목표를 달성하기 위해 하루 중 활동해야 하는 시간은 선택한 수준과 활동 강도에 따라 달라집니다. 보다 격렬한 활동으로 목표를 더 빨리 달성하거나 조금 더 완화된 페이스로 온종일 활동을 유지해 보세요. 연령과 성별도 활동 목표 달성에 필요한 강도에 영향 미칩니다. 나이가 어릴수록 더 높은 강도 활동이 필요합니다.

워치에 나타나는 활동 데이터

시간 보기에서 UP(위로) 및 DOWN(아래로) 버튼을 사용하여 Activity(활동) 워치 화면으로 이동합니다.

워치 화면 주변의 원과 시간 및 날짜 아래의 백분율은 일일 활동 목표에 대한 진척상황을 보여줍니다. 활동을 시작하면 원이 연한 파란색으로 채워집니다.

또한 하루의 누적된 활동에 대한 다음 세부 정보를 볼 수 있습니다.

- 현재까지 오른 계단. 신체 활동량과 유형이 기록되고 걸음 수로 계산됩니다.
- 활동 시간은 건강에 도움이 되는 신체 움직임의 누적 시간을 알려줍니다.
- 트레이닝, 활동, BMR(Basal Metabolic Rate(기초 대사율): 생명 유지에 필요한 최소 대사 활동)을 통해 연소한 칼로리.

비활동 알림

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

55분 동안 움직이지 않고 가만히 있으면 비활동 알림을 받습니다. **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 BACK(뒤로) 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 서비스에서 지금까지 받은 무활동 스탬프 개수를 표시합니다. 이렇게 하면 일과를 되돌아보고 더욱 활동적인 생활을 위한 변화를 줄 수 있습니다.

FLOW 앱과 FLOW 웹 서비스에 있는 활동 데이터

Flow 앱을 사용하면 이동 중에도 활동 데이터의 추적과 분석이 가능하며 워치에 있는 데이터를 Flow 웹 서비스와 무선으로 동기화할 수 있습니다. Flow 웹 서비스가 활동 정보를 조목조목 설명해줍니다. **PROGRESS(진척상황)** 탭 아래에 있는 활동 보고서를 통해 사용자는 장기적인 일일 활동 추세를 추적할 수 있습니다. 일일, 주간, 월간 보고서 화면을 선택할 수 있습니다.

심층 안내서에서 연중 무휴 활동 측정 기능에 대해 자세히 알아보세요.

ACTIVITY GUIDE(활동 안내)

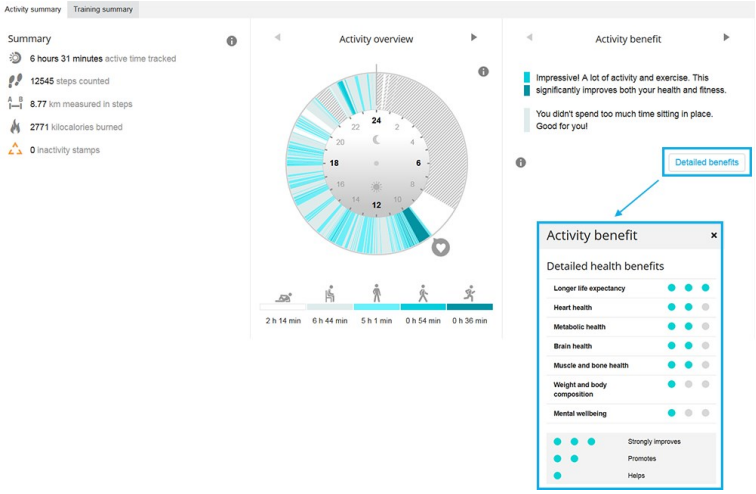
활동 안내 기능은 하루 동안 얼마나 활동적이었는지를 보여주고, 하루 동안 신체 활동 권장 수준 도달에 필요한 활동량을 알려줍니다. 워치, Polar Flow 앱 또는 웹 서비스에서 일일 활동 목표를 얼마나 달성하고 있는지 확인할 수 있습니다.

자세한 정보는 연중 무휴 활동 추적을 참조하세요.

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.

NIGHTLY RECHARGE™ 회복 측정

Nightly Recharge™는 하루 동안의 부담으로부터 몸이 얼마나 잘 회복되었는지를 보여주는 밤 사이의 회복 측정 방법입니다. **Nightly Recharge 상태**는 얼마나 잘 잤는지(**수면 상태**) 그리고 ANS(자율신경계)가 수면 초기 시간에 얼마나 잘 안정되었는지(**ANS 상태**)라는 두 가지 구성요소를 기반으로 합니다. 두 구성요소는 지난밤의 측정치를 지난 28일의 보통 수준에 비교하여 이루어집니다. 워치는 밤 사이의 수면 상태와 ANS 상태를 자동으로 측정합니다.

워치 그리고 Polar Flow 앱에서 Nightly Recharge 상태를 확인할 수 있습니다. 측정된 항목을 바탕으로 Polar Flow 앱에서 귀하에게 맞춤화된 일일 운동 팁과 수면에 대한 팁을 얻을 수 있고, 특히 힘든 날의 에너지 수준 조절에 대한 팁을 얻을 수 있습니다. Nightly Recharge는 사용자가 일상생활에서 최적의 선택을 하여 전반적인 웰빙을 유지하고 트레이닝 목표를 달성하도록 도와줍니다.

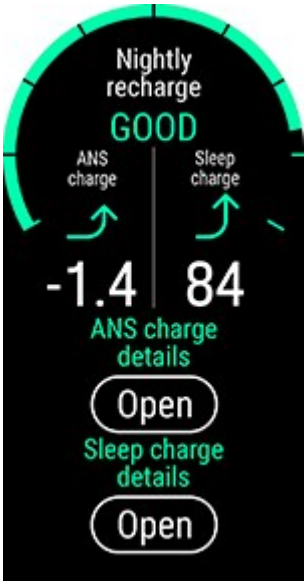
Nightly Recharge 사용을 시작하는 방법

1. Nightly Recharge 기능을 사용하려면 지속적 심박수 추적이 활성화되어야 합니다. 지속적 심박수 추적을 활성화하려면 **Settings(설정)** > **General Settings(일반 설정)** > **Continuous HR tracking(지속적 심박수 추적)**으로 이동하여 **On (켜짐)** 또는 **Night-time only(야간 전용)**를 선택합니다.
2. 잘 때는 손목밴드를 손목에 감아 단단히 조이고 워치를 착용합니다. 워치 뒷면의 센서가 피부와 계속 접촉하도록 착용해야 합니다. 자세한 착용 지침에 대해서는 손목 기반 심박수 측정을 참조하세요.
3. 워치에서 Nightly Recharge 상태를 보려면 그전에 **3일 밤** 동안 워치를 착용해야 합니다. 이것은 사용자의 보통 수준을 설정하는 데 걸리는 시간입니다. Nightly Recharge를 받기 전에 자신의 수면 및 ANS 측정 세부정보(심박수, 심박 변이도 및 호흡 속도)를 볼 수 있습니다. 3가지 야간 측정이 성공적으로 완료되면 워치에서 Nightly Recharge 상태를 볼 수 있습니다.

워치의 Nightly Recharge

워치가 최소 4시간의 수면을 감지하면 Nightly Recharge 워치 화면에 **Already awake?(이미 깼나요?)**가 표시됩니다. OK(확인)를 눌러서 깼다는 것을 워치에 알려줍니다. OK(확인)를 눌러 확인하면 워치가 Nightly Recharge를 즉시 요약합니다. Nightly Recharge 상태는 지난밤에 얼마나 회복되었는지를 알려줍니다. Nightly Recharge 상태를 계산할 때는 **ANS 상태**와 **수면 상태**에 대한 점수가 모두 고려됩니다. Nightly Recharge 상태 척도: 매우 불량 – 불량 – 미흡 – 수용 가능 수준 – 양호 – 매우 양호.

시간 보기에서 UP(위로) 및 DOWN(아래로) 버튼을 사용하여 Nightly Recharge 워치 화면으로 이동합니다. Nightly Recharge 자세히 보기를 열려면 OK(확인)를 누릅니다.

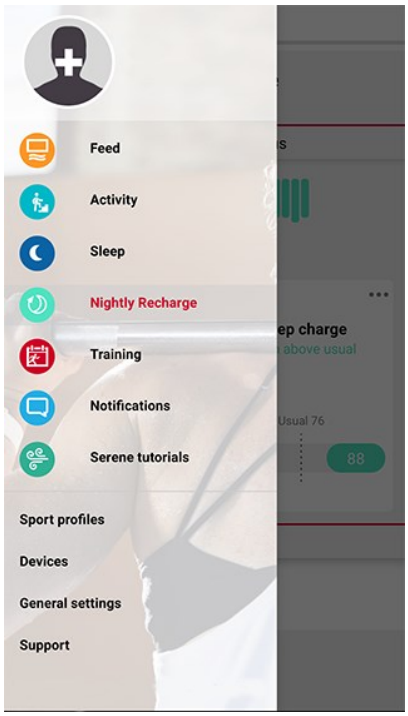


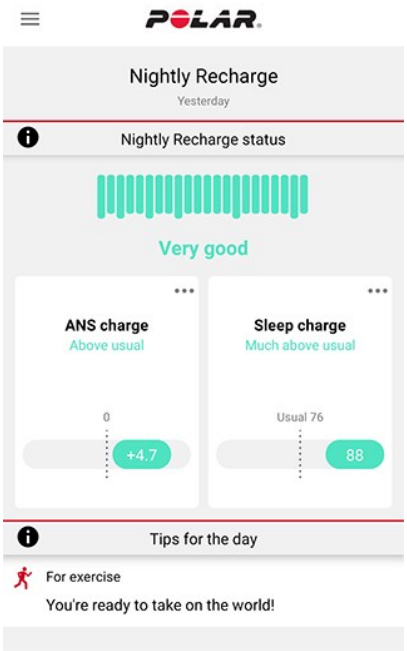
ANS 상태 세부 정보/수면 상태 세부 정보까지 아래로 스크롤한 후 OK(확인)를 눌러 **ANS 상태**와 **수면 상태**에 대한 추가 정보를 봅니다.

1. **Nightly Recharge 상태 그래프**
2. **Nightly Recharge 상태** 척도: 매우 불량 – 불량 – 미흡 – 수용 가능 수준 – 양호 – 매우 양호.
3. **ANS 상태 그래프**
4. **ANS 상태** 눈금은 -10부터 +10까지입니다. 0 근처는 보통 수준입니다.
5. **ANS 상태** 척도: 수준 미달 – 보통 이하 – 보통 – 보통 이상 – 뛰어남.
6. **심박수(bpm)(4시간 평균)**
7. **박동 간 간격(ms)(4시간 평균)**
8. **심박 변이도(ms)(4시간 평균)**
9. **호흡 속도(호흡/분)(4시간 평균)**
10. **수면 점수 그래프**
11. **수면 점수(1~100)** 수면 시간과 수면의 질을 단일 숫자로 요약한 점수.
12. **수면 상태** = 귀하의 보통 수준과 비교한 수면 점수. 척도: 수준 미달 – 보통 이하 – 보통 – 보통 이상 – 뛰어남.
13. **수면 데이터 세부 정보.** 자세한 내용은 "워치의 수면 데이터" 페이지에 105를 참조하세요.

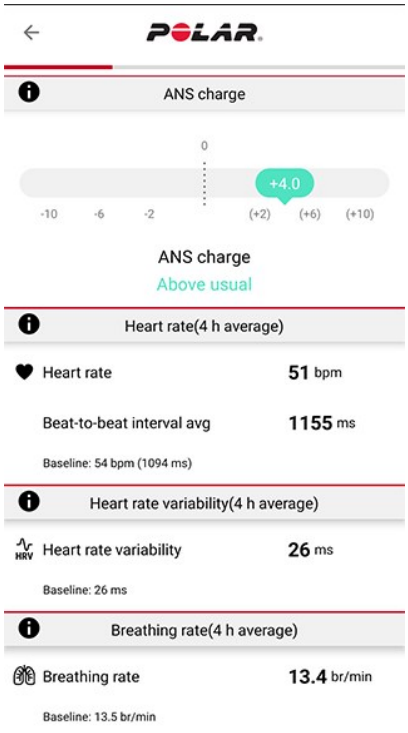
Flow 앱의 Nightly Recharge

Polar Flow 앱에서 다른 날 밤의 Nightly Recharge 세부 정보를 비교 및 분석할 수 있습니다. 지난밤의 Nightly Recharge에 대한 세부 정보를 보려면 Flow 앱 메뉴에서 **Nightly Recharge**를 선택합니다. 디스플레이를 오른쪽으로 살짝 밀면 전날의 Nightly Recharge 세부 정보가 표시됩니다. **ANS 상태** 또는 **수면 상태** 상자를 탭하여 ANS 상태 또는 수면 상태의 상세 보기를 엽니다.





Flow 앱의 ANS 상태 세부 정보



ANS 상태는 ANS(자율신경계)가 야간에 얼마나 진정되었는지에 대한 정보를 제공합니다. 눈금은 -10부터 +10까지입니다. 0 근처는 보통 수준입니다. ANS 상태는 수면 초기 약 4시간 동안의 **심박수**, **심박 변이도** 및 **호흡 속도**를 측정하여 구성됩니다.

성인의 정상 **심박수** 값은 40~100bpm입니다. 심박수 값은 밤마다 달라지는 것이 일반적입니다. 정신적 또는 육체적 스트레스, 밤늦은 시간의 운동, 질병 또는 음주는 수면 초기에 심박수를 높게 유지시킬 수 있습니다. 지난밤의 값을 귀하의 보통 수준과 비교하는 것이 가장 좋습니다.

HRV(심박 변이도)는 연속적인 심박동 사이의 변동을 나타냅니다. 일반적으로 높은 심박 변이도는 일반적으로 양호한 건강 상태, 높은 심혈관 건강 상태 및 스트레스에 대한 회복력과 관련이 있습니다. 이는 사람마다 크게 달라질 수 있으며 20~150까지 다양하게 나타납니다. 지난밤의 값을 귀하의 보통 수준과 비교하는 것이 가장 좋습니다.

호흡 속도는 수면 초기 약 4시간 동안의 평균 호흡 속도를 보여줍니다. 이는 박동 간 간격 데이터에서 계산됩니다. 박동 간 간격은 숨을 들이쉴 때 짧아지고 숨을 내쉴 때 길어집니다. 수면 중에는 호흡 속도가 느려지며, 주로 수면 단계에 따라 달라집니다. 건강한 성인이 휴식할 때의 일반적인 값은 분당 12~20회 호흡입니다. 보통보다 높은 값은 현재 열이 있거나 곧 질병에 걸릴 것임을 나타낼 수 있습니다.

Polar Flow의 수면 상태 세부 정보

Polar Flow 앱의 수면 상태 정보에 대해서는 "Polar Flow 앱 및 웹 서비스의 수면 데이터" 페이지에 106를 참조하세요.

Flow 앱의 맞춤 팁

측정된 항목을 바탕으로 Polar Flow 앱에서 귀하에게 맞춤화된 일일 운동 팁과 수면에 대한 팁을 얻을 수 있고, 특히 힘

든 날의 에너지 수준 조절에 대한 팁을 얻을 수 있습니다. 오늘의 팁은 Flow 앱에서 Nightly Recharge의 오프닝 뷰에 표시됩니다.

운동

매일의 운동 팁을 얻을 수 있습니다. 여기서는 운동을 약하게 해야 하는지, 평소대로 해도 되는지를 알려줍니다. 이 팁은 다음을 기반으로 합니다.

- Nightly Recharge 상태
- ANS 상태
- 수면 상태
- 심장 강화 운동 부하 상태

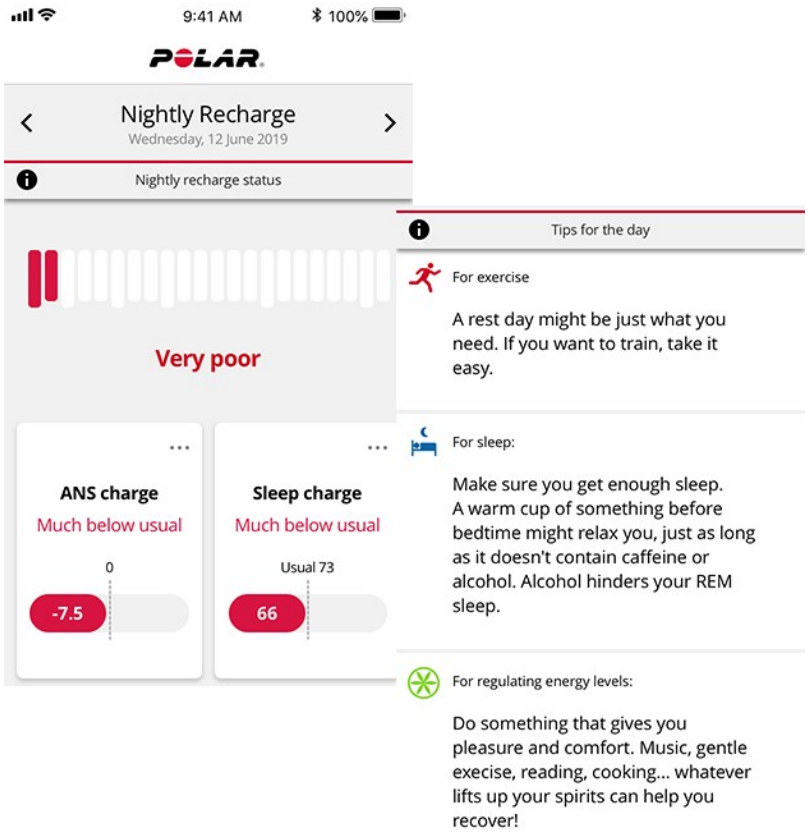
수면

평소만큼 잘 자지 못했다면 수면 팁을 얻어 보세요. 여기서는 평소만큼 좋지 못했던 수면의 측면을 개선하는 방법을 알려줍니다. 수면 중에 측정한 파라미터뿐만 아니라 다음과 같은 항목도 고려합니다.

- 장시간의 수면 리듬
- 심장 강화 운동 부하 상태
- 전날의 운동

에너지 수준 조절

ANS 상태 또는 수면 상태가 특히 낮은 경우, 팁을 얻으면 낮은 에너지로 하루를 잘 견디는 데 도움이 됩니다. 이러한 팁은 에너지 과잉일 때 차분하게 하고 에너지가 필요할 때 원기를 북돋우는 방법을 알려주는 실용적인 팁입니다.



이 심층 가이드에서 Nightly Recharge에 대해 자세히 알아보세요.

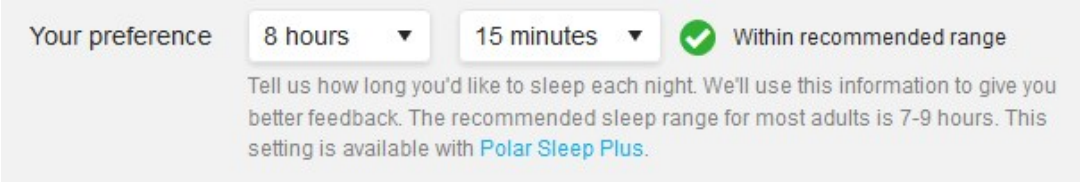
SLEEP PLUS STAGES™ 수면 추적

Sleep Plus Stages는 수면의 **양**과 **질**을 자동으로 추적하고 각 **수면 단계**에서 보낸 시간을 보여줍니다. 이 기능은 수면 시간과 수면의 질 구성요소를 쉽게 알아볼 수 있는 하나의 값, 즉 **수면 점수**로 보여줍니다. 수면 점수는 최신 수면 과학에 근거한 숙면의 지표와 비교하여 얼마나 수면을 잘 취했는지를 나타냅니다.

수면 점수의 구성요소를 자신의 보통 수준과 비교하면 일상의 어느 부분이 수면에 영향을 미치는지 그리고 조정이 필요한지를 알 수 있습니다. 워치 그리고 Polar Flow 앱에서 야간의 수면 분석 정보를 확인할 수 있습니다. Polar Flow 웹 서비스의 장기 수면 데이터는 수면 패턴을 자세하게 분석하도록 도와줍니다.

Polar Sleep Plus Stages™로 수면 추적을 시작하는 방법

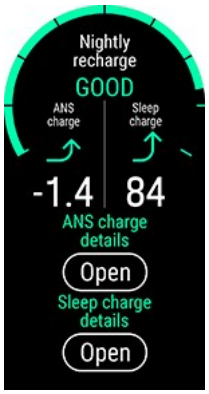
1. 먼저 해야 할 일은 Polar Flow 또는 워치에서 **원하는 수면 시간을 설정하는 것**입니다. Flow 앱에서 프로필을 탭하고 **원하는 수면 시간**을 선택합니다. 원하는 시간을 선택하고 **Done(완료)**을 탭합니다. 또는 Flow 계정에 로그인하거나 flow.polar.com에서 새 계정을 만들고, **Settings(설정) > Physical settings(신체 설정) > Your preferred sleep time(원하는 수면 시간)**을 선택합니다. 원하는 시간을 설정하고 **Save(저장)**를 선택합니다. **Settings(설정) > Physical settings(신체 설정) > Your preferred sleep time(원하는 수면 시간)**에서 워치의 원하는 수면 시간을 설정합니다.



   원하는 수면 시간은 매일 밤 원하는 수면의 양입니다. 기본적으로, 연령대에 대한 평균 권장치로 설정됩니다 (18~64세 성인의 경우 8시간). 8시간의 수면이 귀하에게 너무 많거나 적다고 생각되면, 개인의 필요에 맞게 원하는 수면 시간을 조정하는 것이 좋습니다. 이렇게 하면 원하는 수면 시간과 비교하여 실제로 얼마나 수면을 취했는지에 대한 정확한 피드백을 얻게 됩니다.

2. Sleep Plus Stages 기능을 사용하려면 지속적 심박수 추적이 활성화되어야 합니다. 지속적 심박수 추적을 활성화하려면 **Settings(설정)** > **General Settings(일반 설정)** > **Continuous HR tracking(지속적 심박수 추적)**으로 이동하여 **On(켜짐)** 또는 **Night-time only(야간 전용)**를 선택합니다. 손목에 감아 단단히 조입니다. 워치 뒷면의 센서가 피부와 계속 접촉하도록 착용해야 합니다. 자세한 착용 지침에 대해서는 손목 기반 심박수 측정을 참조하세요.
3. 워치는 잠든 시간, 깬 시간, 수면을 취한 시간의 양을 감지합니다. Sleep Plus Stages 측정은 내장된 3D 가속 센서로 자주 쓰지 않은 손의 움직임을 기록한 것 그리고 광학 심박수 센서로 손목의 심장 박동 간 간격 데이터를 기록한 것도 기반으로 합니다.
4. 아침에 워치에서 **수면 점수**(1~100)를 볼 수 있습니다. 수면 단계 정보(얕은 수면, 깊은 수면, REM 수면) 그리고 하룻밤 이후의 수면 점수를 볼 수 있으며 수면 항목에 대한 피드백(수면량, 수면 안정도 및 수면을 통한 회복)도 함께 확인할 수 있습니다. 세 번째 밤이 지나면 보통 수준과 비교한 값을 볼 수 있습니다.
5. 아침에 워치 또는 Flow 앱에서 평가하여 수면의 질에 대한 나만의 인식을 기록할 수 있습니다. 귀하의 평가는 수면 상태 계산에 고려되지 않지만, 직접 인식한 것을 기록한 후 귀하가 받은 수면 상태 평가와 비교해 볼 수 있습니다.

워치의 수면 데이터



잠에서 깨면 Nightly Recharge 워치 화면을 통해 수면 세부 정보에 액세스할 수 있습니다. OK(확인)를 눌러 Nightly Recharge 상태 세부 정보를 연 후, DOWN (아래) 버튼을 사용하여 **Sleep charge details(수면 상태 세부 정보)**까지 아래로 스크롤합니다. 세부 정보를 열려면 OK(확인)를 누릅니다.

수동으로 수면 추적을 중지할 수도 있습니다. 워치가 최소 4시간의 수면을 감지하면 Nightly Recharge 워치 화면에 **Already awake?(이미 깼나요?)**가 표시됩니다. OK(확인)를 눌러서 깼다는 것을 워치에 알려줍니다. OK(확인)를 눌러 확인하면 워치가 수면을 즉시 요약합니다.

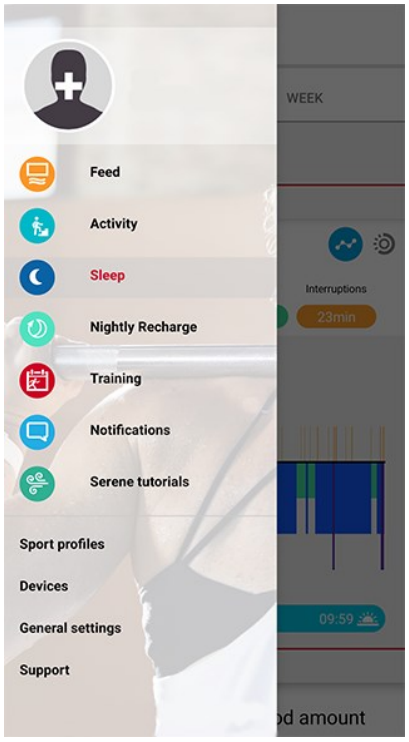
수면 상태 상세 보기에는 다음 정보가 표시됩니다.

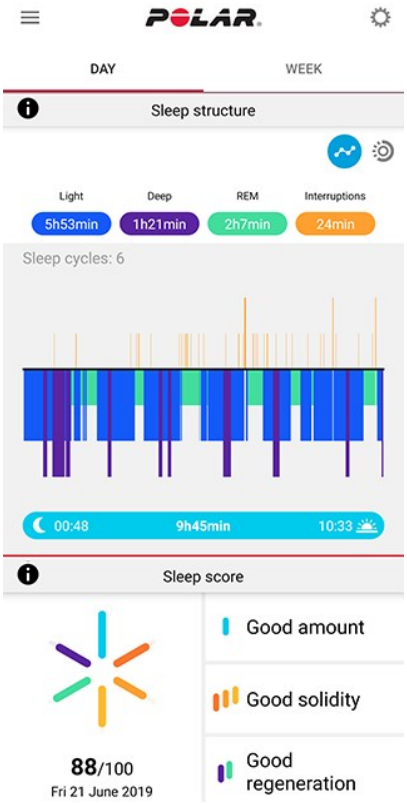
1. **수면 점수 상태 그래프**
2. **수면 점수(1~100)** 수면 시간과 수면의 질을 단일 숫자로 요약한 점수.
3. **수면 상태** = 귀하의 보통 수준과 비교한 수면 점수. 척도: 수준 미달 – 보통 이하 – 보통 – 보통 이상 – 뛰어남.
4. **수면 시간**은 잠든 시점과 잠에서 깬 시점 사이의 총 시간을 말합니다.
5. **실제 수면(%)**은 잠든 시점과 깬 시점 사이에 실제로 잠에 소요한 시간을 말합니다. 보다 구체적으로 말하면 수면 시간에서 방해 시간을 뺀 것입니다. 실제로 잠을 잔 시간만 실제 수면에 포함됩니다.
6. **수면 지속성(1~5)**: 수면 지속성은 수면 시간이 얼마나 지속되었는지를 평가한 것입니다. 수면 지속성은 1~5의 척도인 단편적 - 어느 정도 단편적 - 어느 정도 지속적 - 지속적 - 매우 지속적으로 평가됩니다.
7. **긴 수면 방해(분)**는 방해가 발생하는 동안 1분 넘게 깨어 있었던 시간을 나타냅니다. 평상시 야간 수면 중에는 길고 짧은 방해가 많이 발생하고 이때 실제로 잠에서 깨어 있게 됩니다. 이러한 방해를 기억하는지 여부는 깨어 있었던 시간에 따라 달라집니다. 짧은 방해는 일반적으로 기억하지 못합니다. 예를 들어, 물을 마시기 위해 일어난 때와 같은 긴 방해는 기억할 수 있습니다. 수면 방해는 수면 타임라인에 노란색 막대로 표시됩니다.
8. **수면 주기**: 잠을 자는 보통의 사람은 일반적으로 밤 동안 4~5회의 수면 주기를 거칩니다. 그러면 약 8시간의 수면을 취하게 됩니다.
9. **REM 수면 %**: REM은 빠른 안구 운동으로 상징됩니다. REM 수면은 역설 수면이라고도 합니다. 뇌는 활성화되어 있지만 꿈을 행동으로 옮기지 않도록 근육은 비활성 상태이기 때문입니다. 깊은 수면이 몸을 회복시키는 것처럼, REM 수면은 마음을 회복시키고 기억력과 학습력을 향상시킵니다.
10. **깊은 수면 %**: 깊은 수면은 환경 자극에 대한 민감성이 낮아 잠에서 깨기 힘든 수면 단계입니다. 대부분의 깊은 수면은 야간의 전반기에 이루어집니다. 이 수면 단계에서는 몸을 회복시키고 면역 체계를 강하게 해줍니다. 또한 기억과 학습의 특정 측면에도 영향을 미칩니다. 깊은 수면 단계는 또한 서파 수면이라고도 합니다.
11. **얕은 수면 %**: 얕은 수면은 각성 상태와 더 깊은 수면 단계 사이에 있는 전이 단계의 역할을 합니다. 얕은 수면에서는 쉽게 깰 수 있습니다. 환경 자극에 대한 민감성이 상당히 높기 때문입니다. 얕은 수면도 정신적 및 육체적 회복을 촉진하지만, REM 수면과 깊은 수면은 바로 그러한 점에서 가장 중요한 수면 단계입니다.

Polar Flow 앱 및 웹 서비스의 수면 데이터

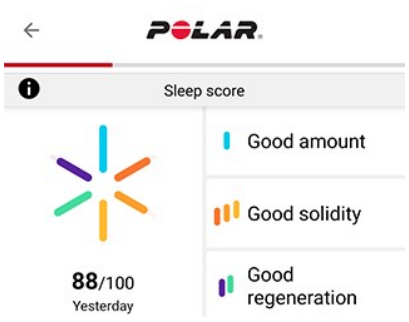
수면 상태는 항상 개인에 따라 다름 — 수면 통계를 다른 사람들과 비교하지 않고 본인의 장기 수면 패턴을 추적하여 수면 상태를 완전히 이해할 수 있습니다. 일어난 후에 워치와 Flow 앱을 동기화하면 Polar Flow에서 지난밤의 수면 데이터를 확인할 수 있습니다. Flow 앱에서 일일 및 주간 단위로 수면을 추적하여 수면 습관과 낮 동안의 활동이 수면에 어떻게 영향을 미치는지 확인하세요.

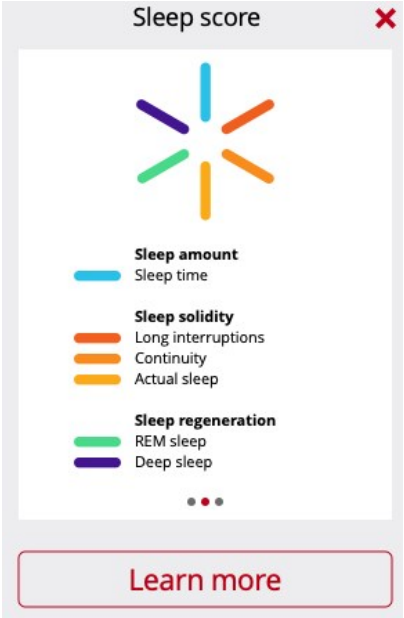
수면 데이터를 보려면 Flow 앱 메뉴에서 **Sleep(수면)**을 선택합니다. 수면 구조 보기에서 수면이 여러 수면 단계(얕은 수면, 깊은 수면, REM 수면)로 진행되는 과정과 수면에 대한 방해를 볼 수 있습니다. 일반적으로 수면 주기는 얕은 수면에서 깊은 수면으로, 그다음에 REM 수면으로 진행됩니다. 일반적으로 야간의 수면에서는 수면 주기가 4~5회 이루어집니다. 그러면 약 8시간의 수면을 취하게 됩니다. 평상시 야간 수면 중에는 길고 짧은 방해가 많이 발생합니다. 긴 수면 방해는 수면 구조 그래프에 긴 주황색 막대로 표시됩니다.

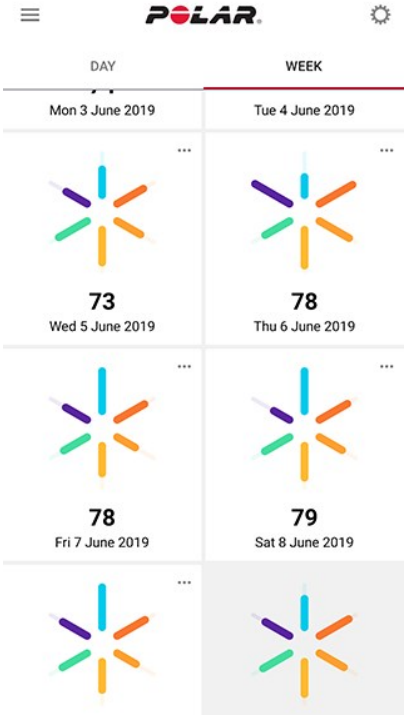




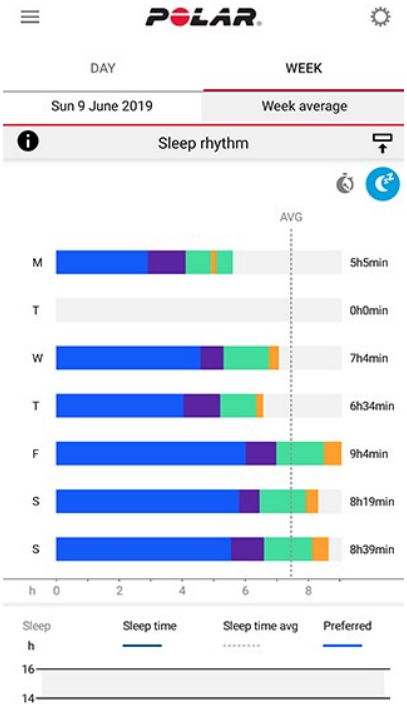
수면 점수의 6가지 구성요소는 3가지 항목, 즉 수면량(전체 수면 시간), 수면 안정도(긴 수면 방해, 수면 지속성 및 실제 수면), 수면을 통한 회복(REM 수면 및 깊은 수면)으로 분류됩니다. 그래프의 각 막대는 각 구성요소의 점수를 나타냅니다. 수면 점수는 해당 점수의 평균입니다. 주간 보기를 선택하면 주중에 수면 점수와 수면의 질(수면 안정도 및 수면을 통한 회복 항목)이 어떻게 변하는지를 볼 수 있습니다.







수면 리듬 섹션에서는 수면 시간과 수면 단계에 대한 주간 보기를 제공합니다.



Flow 웹 서비스에서 수면 단계에 따른 장기 수면 데이터를 보려면 **Progress(진행상황)**으로 가서 **Sleep report(수면 보고서)** 탭을 선택합니다.

수면 보고서는 수면 패턴에 대한 장기 보기를 제공합니다. 1개월, 3개월 또는 6개월 동안의 수면 세부 정보를 보도록 선택할 수 있습니다. 잠든 시간, 깬 시간, 수면 시간, REM 수면, 깊은 수면, 수면 방해 등의 수면 데이터에 대한 평균을 볼 수 있습니다. 수면 그래프 위에 마우스를 올리면 야간의 수면 데이터 분석 정보를 확인할 수 있습니다.

이 심층 가이드에서 Polar Sleep Plus Stages에 대해 자세히 알아보세요.

SERENE™ 가이드 호흡 운동

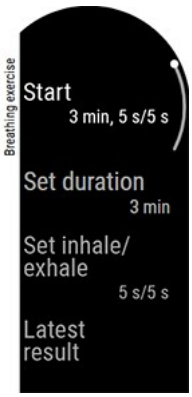
Serene™은 몸과 마음의 긴장을 풀고 스트레스를 관리하는 데 도움이 되는 **가이드 심호흡 운동**입니다. Serene은 느리고 규칙적인 리듬으로 호흡을 유도하여, **스트레스 완화 효과**를 위해 최적의 호흡 속도인 **분당 6회 호흡**을 하게 해줍니다. 호흡을 천천히 하면 심박수가 호흡의 리듬에 맞춰지기 시작하고 심장의 박동 간 간격이 더 다양해지기 시작합니다.

워치는 호흡 운동 중에 워치 디스플레이의 애니메이션과 진동을 사용하여 규칙적이고 느린 호흡 리듬을 유지하도록 도와줍니다. Serene은 운동에 대한 신체 반응을 측정하고 어떻게 운동하고 있는지에 대한 실시간 바이오피드백을 제공합니다. 운동 후에는 3가지 **평온한 구역**에서 보낸 시간에 대한 요약을 얻을 수 있습니다. 구역이 높을수록 최적의 리듬에 더 잘 맞춰진 것입니다. 높은 구역에서 보낸 시간이 길수록 장기적으로 더 많은 이점을 누릴 수 있습니다. Serene 호흡 운동을 정기적으로 사용하면 **스트레스 관리**에 도움이 되고, **수면의 질**이 향상되고 **전반적인 건강 상태**가 좋아졌다는 느낌을 받습니다.

워치의 Serene 호흡 운동

Serene 호흡 운동은 **호흡을 깊고 느리게** 하도록 유도하여 몸과 마음이 차분해지도록 합니다. 호흡을 천천히 하면 심박수가 호흡의 리듬에 맞춰지기 시작합니다. 호흡이 더 깊어지고 더 느려지면 심장의 박동 간 간격이 더 다양해집니다. 심호흡은 심장의 박동 간 간격에서 측정 가능한 반응을 일으킵니다. 숨을 들이마시면 연속 심박 사이의 간격이 짧아지고(심박수가 높아짐) 숨을 내쉬면 연속 심박 사이의 간격이 길어집니다(심박수가 낮아짐). 심장의 박동 간 간격 변화는 **분당 6회 호흡 주기** 리듬에 가장 가까워질 때 가장 커집니다(들숨 + 날숨 = 10초). 이는 **스트레스 완화 효과**를 위한 최적의 속도입니다. 성공이 동기화에 따라서만 측정되는 것이 아니라 최적의 호흡 속도에 얼마나 근접했는지에 따라서도 측정되는 이유가 여기에 있습니다.

Serene 호흡 운동의 기본 지속시간은 3분입니다. 호흡 운동의 지속시간은 2~20분 범위에서 조정할 수 있습니다. 필요한 경우 들숨과 날숨 지속시간을 조정할 수도 있습니다. 가장 빠른 호흡 횟수는 들숨 3초와 날숨 3초로 분당 10회 호흡이 될 수 있습니다. 가장 느린 호흡 횟수는 들숨 5초와 날숨 7초로 분당 5회 호흡입니다.



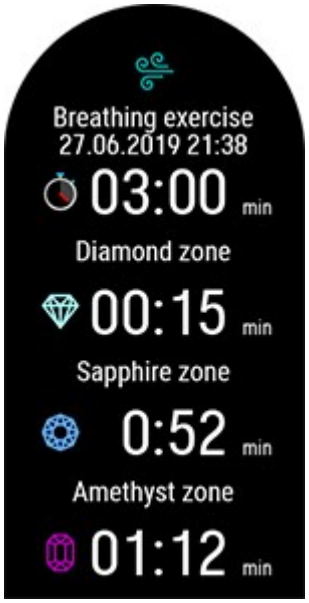
팔을 편안하게 놓고 호흡 운동을 하는 전체 시간 동안 손을 고정해 둘 수 있는 자세인지 확인합니다. 이렇게 하면 올바르게 휴식을 취하고 Polar 워치가 세션의 효과를 정확하게 측정할 수 있습니다.

1. 손목 뼈에서 적어도 손가락 하나 너비의 여유를 두고 손목 위에 워치를 편안하게 착용합니다.
2. 편안하게 앉거나 눕습니다.
3. 워치에서 **Serene**을 선택한 후 **Start(시작)**를 선택하여 호흡 운동을 시작합니다. 운동은 15초의 준비 단계로 시작됩니다.
4. 디스플레이의 호흡 지침 또는 진동을 따릅니다.
5. 언제든지 BACK(뒤로) 버튼을 눌러 운동을 끝낼 수 있습니다.
6. 애니메이션의 주요 가이드 요소는 현재 사용자가 평온한 구역 중 어디에 있는지에 따라 **색상이 바뀝니다**.
7. 운동 후에는 서로 다른 평온한 구역에서 보낸 시간 등의 결과가 워치에 표시됩니다.

평온한 구역은 Amethyst, Sapphire, Diamond입니다. 평온한 구역은 심박수와 호흡이 얼마나 잘 맞춰지는지, 분당 6회라는 최적의 호흡 속도에 얼마나 근접하는지를 알려줍니다. 구역이 높을수록 최적의 리듬에 더 잘 맞춰진 것입니다. 평온한 구역 중 가장 높은 Diamond의 경우, 분당 약 6회 호흡 이하의 느린 목표 리듬을 유지해야 합니다. 높은 구역에서 보낸 시간이 길수록 장기적으로 더 많은 이점을 누릴 수 있습니다.

호흡 운동 결과

운동 후에는 3가지 평온한 구역에서 보낸 시간에 대한 요약을 얻을 수 있습니다.



이 심층 가이드에서 Serene™ 가이드 호흡 운동에 대해 자세히 알아보세요.

손목 기반 심박수를 사용한 피트니스 데이터

손목 기반 심박수를 사용하는 Polar 피트니스 테스트는 휴식을 취할 때 유산소성(심혈관) 피트니스를 쉽고 안전하고 빠르게 측정하는 방법입니다. 5분이 소요되는 간단한 피트니스 레벨 평가로, 사용자는 자신의 최대 산소 섭취량(VO2max)을 추정해볼 수 있습니다. 피트니스 테스트 계산은 휴식 중 심박수, 심박 변이도 및 사용자의 개인 정보(성별, 나이, 키, 체중, 트레이닝 배경이라 불리는 신체 활동 레벨에 대한 자체 평가)를 바탕으로 합니다. Polar 피트니스 테스트는 건강한 성인이 사용할 수 있도록 개발되었습니다.

유산소성 피트니스는 몸에 산소를 운반하는 데 심혈관계가 얼마나 잘 작동하는지와 관련됩니다. 유산소성 피트니스가 좋을수록 심장은 더 강하고 더 효율적입니다. 적절한 유산소성 피트니스는 많은 건강 이점을 제공합니다. 예를 들어, 이것은 고혈압 위험과 심혈관 질환 및 뇌졸중의 위험을 줄이는 데 도움을 줍니다. 유산소성 피트니스를 향상시키려는 경우, 정기적인 트레이닝으로 피트니스 테스트 결과에서 눈에 띄는 변화를 보이는 데 평균적으로 6주가 걸립니다. 건강하지 못한 개인일수록 훨씬 더 빠르게 진척상황이 확인됩니다. 유산소성 피트니스가 좋을수록, 결과의 향상도는 작습니다.

유산소성 피트니스는 대근육군을 사용하는 트레이닝 유형에 의해 가장 많이 향상됩니다. 이러한 활동으로는 달리기, 사이클링, 걷기, 조정, 수영, 스케이트 및 크로스컨트리 스키가 있습니다. 진척상황을 모니터링하려면 기준선 값을 얻기 위해 처음 2주 동안 두 번 테스트를 수행하면서 시작한 다음, 대략 한 달에 한 번 테스트를 반복합니다.

테스트 결과가 안정적으로 되려면 다음 기본 요구사항이 적용됩니다.

- 테스트 환경이 평온한 경우, 집에서든, 사무실에서든, 헬스클럽에서든 어디에서나 테스트를 수행할 수 있습니다. 방해가 되는 소음(예: TV, 라디오 또는 전화)이 없고 다른 사람이 말을 걸고 있지 않아야 합니다.
- 항상 동일한 환경과 동일한 시간에 테스트를 받으세요.
- 테스트하기 2-3시간 전에 과식하거나 흡연하지 마세요.
- 테스트 당일과 전날 격렬한 신체 운동, 음주 및 각성제를 피하세요.
- 편안하고 평온해야 합니다. 테스트를 시작하기 전에 1~3분 동안 누워서 긴장을 푸세요.

테스트 전

테스트 시작 전에 **Settings(설정) > Physical settings(신체 설정)**에서 트레이닝 배경을 포함한 신체 설정이 정확한지 확인하세요.

손목 뼈에서 적어도 손가락 하나 너비의 여유를 두고 손목 위에 워치를 편안하게 착용합니다. 워치 뒷면의 심박수 센서가 피부와 계속 접촉하도록 착용해야 합니다.

테스트 수행

피트니스 테스트를 수행하려면 버튼을 누르고 아래로 살짝 밀어 **Fitness Test(피트니스 테스트)**를 찾습니다. 먼저 **Fitness Test (피트니스 테스트)**를 탭한 후 **Relax and start the test(긴장 풀고 테스트 시작)**를 탭합니다.

- 심박수가 발견되면 현재 심박수 및 **Lie down & relax(누워서 안정 취하기)**가 디스플레이에 표시됩니다. 편안한 상태를 유지하고 몸의 움직임을 제한하고 다른 사람과 이야기하지 마세요.
- 버튼을 누르면 어떤 단계에서나 테스트를 중단할 수 있습니다. **Test canceled(테스트 취소됨)** 메시지가 표시됩니다.

워치가 심박수 신호를 수신할 수 없는 경우 **Test failed(테스트 실패)** 메시지가 표시됩니다. 이 경우, 워치 뒷면의 심박수 센서가 피부와 계속 접촉하는지 확인해야 합니다. 손목에서 심박수를 측정할 때 워치 착용에 대한 자세한 지침은 손목 기반 심박수 측정을 참조하세요.

테스트 결과

테스트가 끝나면 워치 알림이 진동으로 알려주고 피트니스 데이터 결과에 대한 설명과 추정된 VO_{2max}가 표시됩니다.

Update to $VO2_{2max}$ to physical settings?($VO2_{2max}$를 신체 설정으로 업데이트하시겠습니까?)라는 메시지가 표시됩니다.

- 를 탭하여 값을 **Physical settings(신체 설정)**에 저장합니다.
- 최근에 측정한 VO_{2max} 값을 알고 있고 둘 이상의 피트니스 레벨 클래스가 해당 결과와 다른 경우에만 를 탭하여 취소하세요.

최신 테스트 결과는 **Tests(테스트) > Fitness test(피트니스 데이터) > Latest result(최신 결과)**에 표시됩니다. 가장 최근에 수행된 테스트 결과만 표시됩니다.

피트니스 데이터 결과를 시각적 분석으로 확인하려면 Flow 웹 서비스로 이동하고 다이어리에서 테스트를 선택하여 세부 정보를 확인하면 됩니다.

휴대폰이 Bluetooth 범위에 있으면 테스트 후에 워치는 Polar Flow 앱과 자동으로 동기화합니다.

테스트 수행

워치에서 **Fitness test(피트니스 데이터)** > **Relax and start the test(긴장 풀고 테스트 시작)**를 선택합니다. 워치가 심박수를 검색하기 시작합니다.

심박수가 검색되면 **Lie down & relax(누워서 긴장 풀기)** 메시지가 디스플레이에 표시됩니다. 편안한 상태를 유지하고 몸의 움직임을 제한하고 다른 사람과 이야기하지 마세요.

BACK(뒤로)을 눌러 어느 단계에서나 테스트를 중단할 수 있습니다. **Test canceled(테스트 취소됨)** 메시지가 표시됩니다.

워치가 심박수 신호를 수신할 수 없는 경우 **Test failed(테스트 실패)** 메시지가 표시됩니다. 이 경우, 워치 뒷면의 심박수 센서가 피부와 계속 접촉하는지 확인해야 합니다. 손목에서 심박수를 측정할 때 워치 착용에 대한 자세한 지침은 손목 기반 심박수 측정을 참조하세요.

테스트 결과

테스트가 끝나면 워치 알림이 진동으로 알려주고 피트니스 데이터 결과에 대한 설명과 추정된 VO_{2max}가 표시됩니다.

Update to $VO2_{2max}$ to physical settings?($VO2_{2max}$를 신체 설정으로 업데이트하시겠습니까?)라는 메시지가 표시됩니다.

- OK(확인)를 눌러 값을 **Physical settings(신체 설정)**에 저장합니다.
- 최근에 측정한 VO_{2max} 값을 알고 있고 둘 이상의 피트니스 레벨 클래스가 해당 결과와 다른 경우에만 BACK(뒤로)을 눌러 취소하세요.

최신 테스트 결과는 **Tests(테스트) > Fitness test(피트니스 데이터) > Latest result(최신 결과)**에 표시됩니다. 가장 최근에 수행된 테스트 결과만 표시됩니다.

피트니스 데이터 결과를 시각적 분석으로 확인하려면 Flow 웹 서비스로 이동하고 다이어리에서 테스트를 선택하여 세부 정보를 확인하면 됩니다.

휴대폰이 Bluetooth 범위에 있으면 테스트 후에 워치는 Flow 앱과 자동으로 동기화합니다.

피트니스 레벨 클래스

남자

나이 / 세	매우 낮음	낮음	적정	보통	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

여자

나이 / 세	매우 낮음	낮음	적정	보통	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
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

분류는 미국, 캐나다 및 7개 유럽 국가에서 건강한 성인을 대상으로 직접 VO_{2max}를 측정한 62가지 연구의 문헌 검토에 기반합니다. 참고: 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.

VO_{2MAX}

폐와 심장 기능에 따라 조직으로 산소가 전달되는 정도가 달라지기 때문에 신체의 최대 산소 소비량($VO2_{max}$)과 심폐 건강 사이에는 명확한 연관성이 있습니다. $VO2_{max}$(최대 산소 섭취량, 최대 유산소 파워)는 최대치로 운동할 때 신체에서 산소를 사용할 수 있는 최대 속도를 말합니다. 이는 근육에 혈액을 전달하는 심장의 최대 용량과 직접 관련이 있습니다. $VO2_{max}$는 건강 테스트를 통해 측정하거나 예측할 수 있습니다(예: 최대 운동 테스트, 준최대 운동 테스트, Polar 피트니스 데이터). $VO2_{max}$는 중거리 러닝, 사이클링, 크로스 컨트리 스키, 수영 등 지구력이 필요한 이벤트에서 심폐 건강을 나타내는 좋은 지표이자 수행 능력의 좋은 예측 변수입니다.

$VO2_{max}$는 분당 밀리리터(ml/min = ml ■ min-1)로 표시될 수도 있고 이 값을 사람의 킬로그램 단위 체중으로 나눌 수도 있습니다(ml/kg/min = ml ■ kg-1■ min-1).

FITSPARK™ 일일 트레이닝 가이드

FitSpark™ 트레이닝 가이드는 미리 준비된 **일일 온디맨드 운동**을 워치에서 바로 손쉽게 사용할 수 있도록 제공합니다. 운동은 전날 밤의 Nightly Recharge 상태를 기준으로 피트니스 레벨, 트레이닝 이력, 회복과 준비 상태에 맞게 구성됩니다. FitSpark는 매일 2~4가지 운동 옵션을 제공합니다. 한 가지 옵션은 귀하에게 가장 적합한 것이고 다른 1~3가지 옵션은 선택할 수 있습니다. 귀하는 일일 최대 4건의 제안을 받고 운동 종류는 총 19가지가 있습니다. 제안에는 **심장 강화**, **근육 강화** 및 **보조** 트레이닝 카테고리의 운동이 포함되어 있습니다.

> Grit X Pro에서 Recovery Pro를 사용하면, FitSpark 일일 트레이닝 제안을 제공할 때 그 날의 기립성 테스트 결과를 고려합니다. Leg Recovery Test(다리 회복 테스트)의 결과도 고려합니다.

FitSpark 운동은 Polar가 정의한 미리 준비된 트레이닝 목표입니다. 운동에는 운동을 수행하는 방법에 대한 지침과 실시간의 단계별 가이드가 포함되어 있어, 안전하게 운동하고 적절한 기법을 사용하도록 해줍니다. 모든 운동은 시간 기반으로 이루어지며, 피트니스 레벨에 관계없이 세션을 모든 사람에게 적합하게 만들기 위해 귀하의 현재 피트니스 레벨에 따라 조정됩니다. FitSpark 운동 제안은 각 트레이닝 세션(FitSpark 없이 수행한 트레이닝 세션 포함) 이후, 자정, 아침에 깰 때 업데이트됩니다. FitSpark는 다양한 유형의 일일 운동 중에서 선택할 수 있게 하여 귀하의 트레이닝의 다목적성을 유지합니다.

피트니스 레벨 결정 방법

귀하의 피트니스 레벨은 귀하의 다음과 같은 항목에 따라 매번 운동 제안을 하기 위해 결정됩니다.

- 트레이닝 이력(이전 28일간의 주별 평균 심박수 구역 실현)
- VO2max(워치의 피트니스 테스트에서)
- 트레이닝 배경

트레이닝 이력 없이도 이 기능의 사용을 시작할 수 있습니다. 하지만 FitSpark는 사용 7일 후에 최적으로 작동합니다.

> 피트니스 레벨이 높을수록 트레이닝 목표의 지속시간이 길어집니다. 가장 힘든 근육 강화 목표는 낮은 피트니스 레벨에서 사용할 수 없습니다.

트레이닝 카테고리에 포함되는 운동 유형

심장 강화 세션에서는 다양한 지속시간 동안 서로 다른 심박수 구역에서 트레이닝하도록 안내해 줍니다. 세션에는 준

비운동, 운동, 정리운동 단계가 포함됩니다. 심장 강화 세션은 워치의 스포츠 프로파일과 함께 완료할 수 있습니다.

근육 강화 세션은 시간 기반 지침의 근육 강화 트레이닝 운동으로 구성된 순환식 트레이닝 유형 운동입니다. 웨이트 운동은 자신의 몸을 저항력으로 사용하여 수행할 수 있으며, 추가적인 웨이트는 필요 없습니다. 순환식 트레이닝 운동에서는 운동을 수행하기 위해 범퍼 플레이트, 케틀 벨 또는 덤벨이 필요합니다.

보조 세션은 시간 기반 지침의 근육 강화 **및** 이동성 운동으로 구성된 순환식 트레이닝 유형 운동입니다.

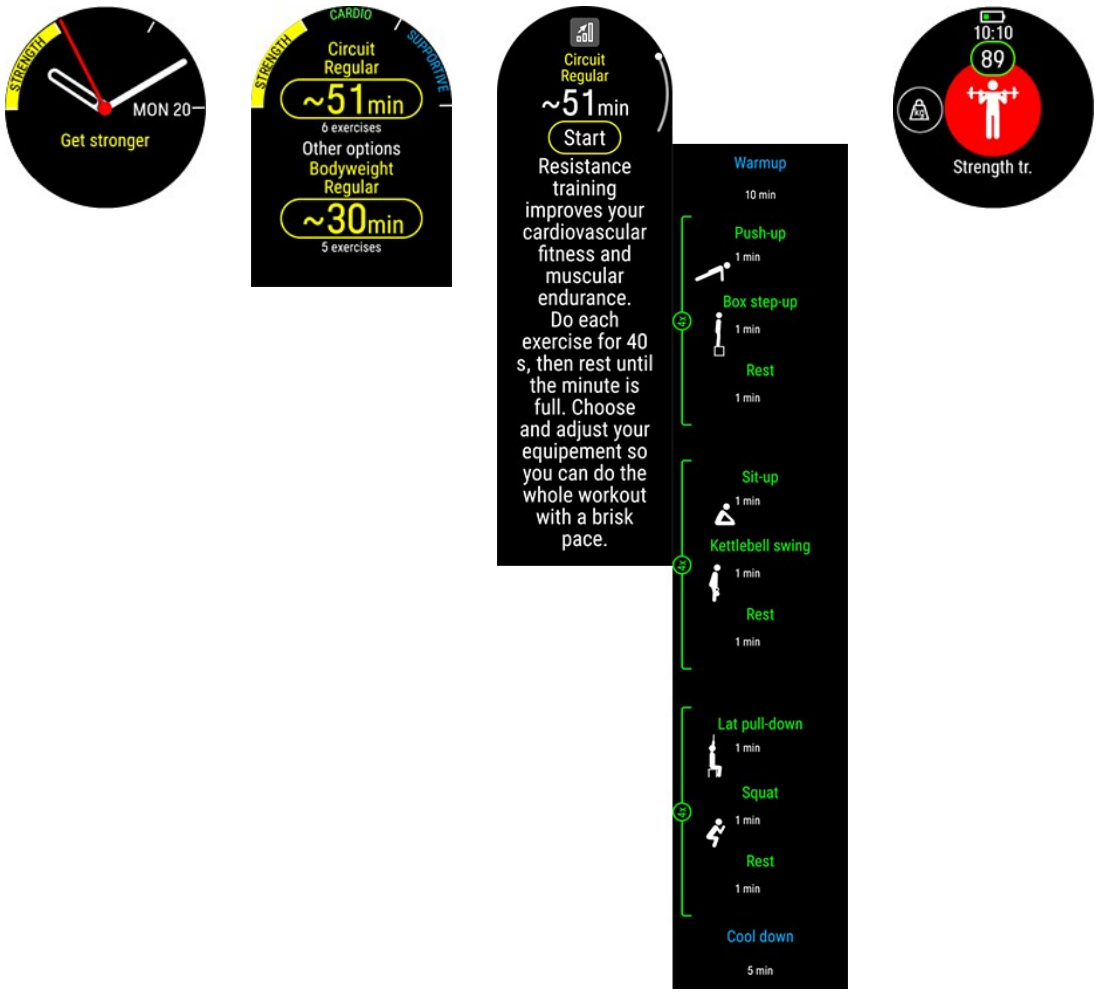
워치의 FitSpark

시간 보기에서 UP(위로) 및 DOWN(아래로) 버튼을 사용하여 **FitSpark** 워치 화면으로 이동합니다.

FitSpark 워치 화면에는 다양한 트레이닝 카테고리에 대한 다음 보기가 포함되어 있습니다.

> **프로그램 워치 화면:** Polar Flow에서 달리기 프로그램을 실행하면 달리기 프로그램 트레이닝 목표를 기반으로 FitSpark 제안이 이루어집니다.

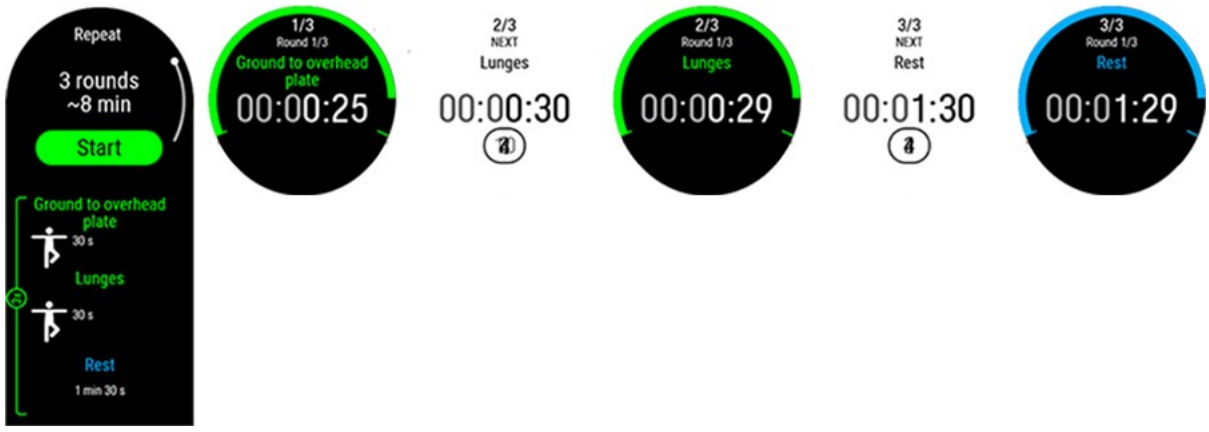
Fitspark 워치 화면에서 OK(확인)를 누르면 운동 제안을 볼 수 있습니다. 트레이닝 이력 및 피트니스 레벨에 따라 귀하에게 가장 적합한 운동이 먼저 나타납니다. 아래로 스크롤 이동하여 선택적인 다른 운동 제안을 확인하십시오. OK(확인)를 눌러 운동 제안을 선택하면 해당 운동의 세부 분류를 볼 수 있습니다. 아래로 스크롤 이동하여 운동에 포함된 운동(근육 강화 및 보조 운동)을 보고 개별 운동을 선택하여 운동 수행 방법에 대한 자세한 지침을 확인할 수 있습니다. **Start(시작)**로 스크롤 이동하고 OK(확인)를 눌러 트레이닝 목표를 선택한 다음, 스포츠 프로파일을 선택하여 트레이닝 목표를 시작하세요.



트레이닝 중

워치는 트레이닝 중 지침을 제공하며, 여기에는 트레이닝 정보, 심장 강화 목표를 위한 심박수 구역의 시간 기반 단계, 근육 강화 및 보조 목표를 위한 운동의 시간 기반 단계가 포함됩니다.

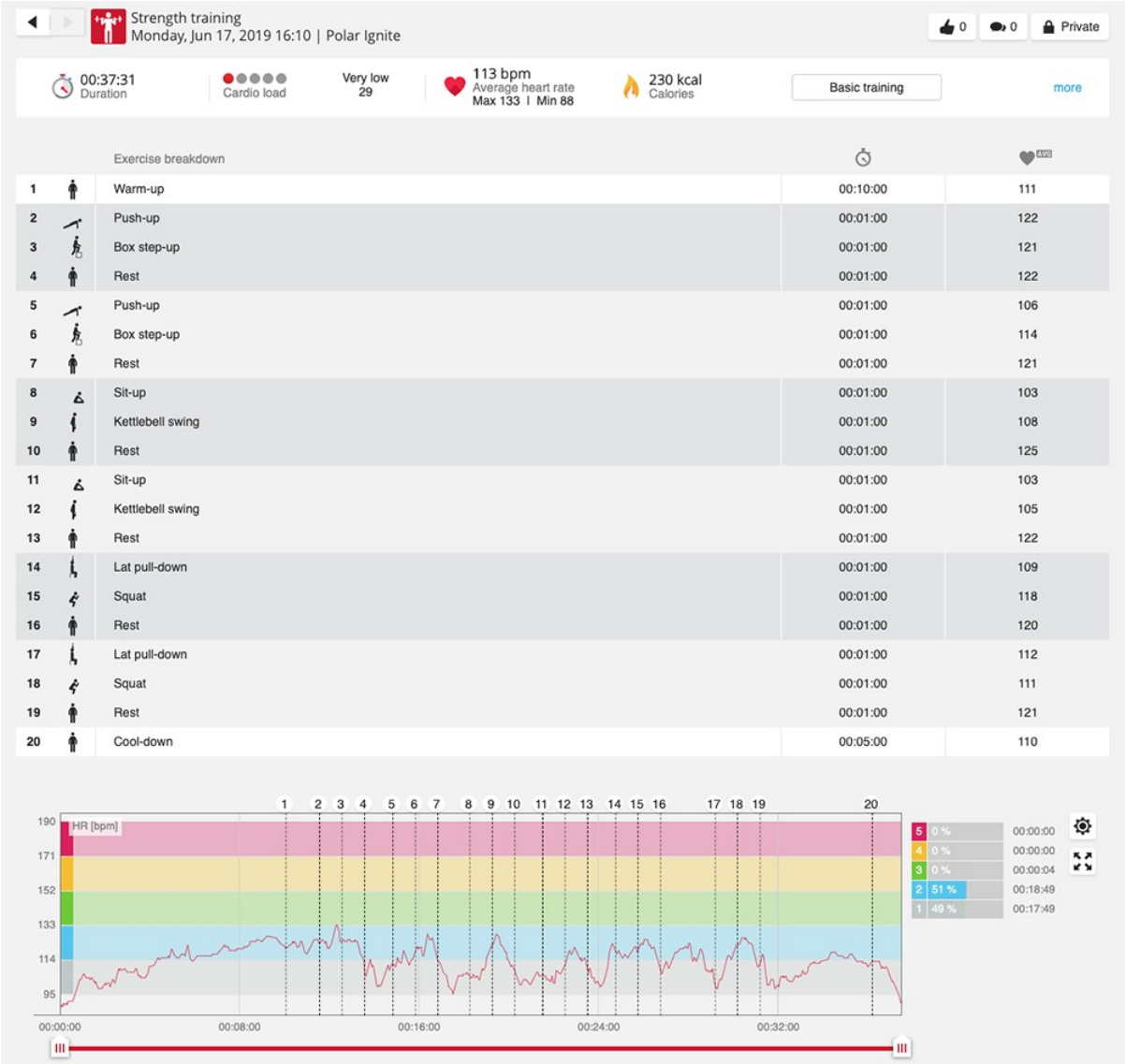
근육 강화 트레이닝 및 보조 트레이닝 세션은 운동 애니메이션과 실시간 단계별 안내가 있는 미리 준비된 운동 계획을 기반으로 합니다. 모든 세션에는 타이머와 진동이 포함되어 있어 다음 단계로 전환할 시점을 알려줍니다. 각 동작을 40 초 동안 계속한 다음, 1분이 끝날 때까지 쉬고 나서 다음 동작을 시작합니다. 첫 번째 세트의 모든 동작을 완료했으면 다음 세트를 수동으로 시작합니다. 원할 때 언제든지 트레이닝 세션을 끝낼 수 있습니다. 트레이닝 단계를 건너뛰거나 재정렬할 수는 없습니다.



워치 그리고 Polar Flow의 트레이닝 결과

세션이 끝난 직후 워치에서 트레이닝 세션 요약을 볼 수 있습니다. Polar Flow 앱 또는 Polar Flow 웹 서비스에서 더 자

세한 분석 보고서를 얻을 수 있습니다. 심장 강화 트레이닝 목표의 경우, 심박수 데이터가 있는 세션의 단계를 보여주는 기본 트레이닝 결과를 얻을 수 있습니다. 근육 강화 및 보조 트레이닝 목표의 경우, 평균 심박수와 각 운동에 들인 시간을 포함한 자세한 트레이닝 결과를 얻을 수 있습니다. 이는 목록으로 표시되며 각 운동은 심박수 곡선에도 표시됩니다.



트레이닝에는 어느 정도의 위험이 내포되어 있습니다. 정기적인 트레이닝 프로그램을 시작하기 전에 트레이닝 시 위험 최소화하기 지침을 읽으십시오.

스포츠 프로파일

스포츠 프로파일은 워치에 있는 스포츠 선택사항입니다. 워치에는 4개의 기본 스포츠 프로파일이 있지만, Polar Flow 앱 또는 웹 서비스에서 사용할 새로운 스포츠 프로파일을 추가하고 워치에 동기화할 수 있으며, 선호하는 모든 스포츠를 포함한 목록을 생성할 수 있습니다.

또한 각 스포츠 프로파일에 특별한 설정을 지정할 수 있습니다. 예를 들어, 훈련할 각 스포츠에 맞춘 **훈련 보기**를 생성하고, 심박수만 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 워치에 저장할 수 있습니다. Polar Flow 모바일 앱 또는 Polar Flow 웹 서비스에서는 스포츠 프로파일 수의 제한이 없습니다.

자세한 정보는 Flow의 스포츠 프로파일을 참조하세요.

스포츠 프로파일을 사용하면 스포츠 활동 정보를 최신 상태로 유지할 수 있고 다양한 스포츠에서 이룬 진도를 확인할 수 있습니다. Flow 웹 서비스에서 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 목록에서 기본적으로 활성화된 Bluetooth 브로드캐스팅이 있는지 확인할 수 있습니다. 스포츠 프로파일 설정에서 Bluetooth 브로드캐스팅을 활성화하거나 비활성화할 수 있습니다.

심장박동수 구역

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

목표 구역	Intensity % of HR_{max}(최대 심장박동수 강도 비율)*	예: 심장박동수 구역**	예: 기간	훈련 효과
MAXIMUM(최대)	90–100%	171–190 bpm	5분 미만	**혜택**: 호흡과 근육을 최대로 사용하는 활동 또는 최대한에 가까운 활동 **느낌**: 호흡과 근육이 매우 지치는 느낌 **권장 대상**: 경험이 매우 풍부하고 단련된 운동선수, 짧은 시간만 가능, 짧은 시합을 준비하는 최종 단계에서 주로 사용
HARD(힘든 수준)	80–90%	152–172 bpm	2–10분	**혜택**: 고속 지구력을 유지할 수 있는 능력 향상 **느낌**: 근육 피로와 헐떡이는 호흡 유발 **권장 대상**: 연중 내내 지속 기간이 다양한 훈련을 해야 하는 경험이 풍부한 운동선수, 대회 시즌 전에 더욱 중요
MODERATE(중간 수준)	70–80%	133–152 bpm	10–40분	**혜택**: 전반적인 훈련 페이스를 향상하고, 중간 강도의 활동을 더 쉽게 할 수 있게 해주고, 효율성을 향상 **느낌**: 안정되고, 통제된, 빠른 호흡 **권장 대상**: 시합을 위해 훈련을 하거나 훈련 성과를 향상하고 싶은 운동선수

목표 구역	Intensity % of HR_{max}(최대 심장박동수 강도 비율)*	예: 심장박동수 구역**	예: 기간	훈련 효과
LIGHT(가벼운 수준)	60–70%	114-133 bpm	40–80분	**혜택**: 전반적인 기본 체력 개선, 회복력 향상, 신진대사 증진 **느낌**: 편안하고 쉬움, 근육과 심장혈관이 받는 부하가 낮음 **권장 대상**: 기본 훈련 기간에 장기간 훈련 세션을 원하거나, 경기 시즌 중에 회복 운동을 원하는 모든 사람
VERY LIGHT(아주 가벼운 수준)	50–60%	104–114 bpm	20–40분	**혜택**: 준비 운동과 정리 운동에 도움이 되고 회복을 도움 **느낌**: 매우 쉬움, 부담이 거의 없음 **권장 대상**: 훈련 세션 내내 회복과 정리 운동을 원하는 사람

*$HR_{최대}$ = 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 측정한 HR최대 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.

심박수 센서 모드

심박수 센서 모드에서 워치를 심박수 센서로 전환하고 심박수를 트레이닝 앱, 체육관 장비 또는 사이클링 컴퓨터와 같은 다른 Bluetooth 장치와 공유할 수 있습니다. 심박수 센서 모드에서 워치를 사용하려면 먼저 수신 외부 장치와 페어링해야 합니다. 자세한 페어링 지침은 수신 장치의 사용자 안내서를 참조하세요.

심박수 센서 모드 켜기

1. 시간 보기에서 확인을 길게 누르거나 뒤로를 눌러 주 메뉴로 들어간 후 **트레이닝 시작**을 선택하세요. 원하는 스포츠를 찾아보세요.
2. 사전 트레이닝 모드에서 아이콘을 누르거나 라이트 버튼을 사용하여 빠른 메뉴를 열 수 있습니다.
3. **다른 장치와 심박수 공유**를 선택합니다.
4. 외부 장치의 페어링 모드를 활성화합니다.
5. 외부 장치에서 Grit X Pro를 선택합니다.
6. 외부 장치와 Grit X Pro 페어링을 수락합니다.
7. Polar 워치와 외부 장치 모두에서 심박수를 확인할 수 있어야 합니다. 준비가 되면, 외부 장치에서 세션을 시작하면 됩니다. 워치로 트레이닝 세션을 기록하려면 사전 트레이닝 모드로 되돌아가서 확인을 눌러 트레이닝 기록을 시작합니다.

심박수 공유 중지하기

공유 중지를 선택합니다. 사전 트레이닝 모드를 종료하거나 트레이닝 기록을 중지해도 심박수 공유가 중지됩니다.

SPEED ZONES(속도 구역)

속도/페이스 구역을 사용하면 세션 중에 속도 또는 페이스를 쉽게 모니터링하고 속도/페이스를 조정하여 목표한 훈련 효과를 얻을 수 있습니다. 구역은 세션 중 훈련의 효율성을 끌어내는 데 사용할 수 있고 최적의 효과를 위해 다양한 훈련 강도로 훈련을 혼합하는 데 도움이 됩니다.

속도 구역 설정

Flow 웹 서비스에서 속도 구역 설정을 조정할 수 있습니다. 5개의 다른 구역이 있으며, 구역 한계는 수동으로 조정하거나 기본 구역 한계를 사용할 수 있습니다. 구역은 스포츠별로 다르며 사용자는 각 스포츠에 가장 잘 맞는 구역을 조정할 수 있습니다. 구역은 러닝(러닝을 비롯한 팀 스포츠 포함), 사이클 스포츠뿐만 아니라 조정과 카누 타기에서도 사용할 수 있습니다.

Default(기본)

Default(기본)를 선택하면 한계를 변경할 수 없습니다. 기본 구역은 비교적 높은 피트니스 레벨을 가진 사람의 속도/페이스 구역 예입니다.

Free(자유)

Free(자유)를 선택하면 모든 한계를 변경할 수 있습니다. 예를 들면 무산소와 유산소 기준치 또는 상한과 하한 젖산 기준치와 같은 실제 기준치를 테스트한 경우 개별 기준치 속도나 페이스 기반의 구역을 이용하여 훈련할 수 있습니다. 무산소 기준치 속도와 페이스를 구역 5의 최소치로 설정할 것을 권장합니다. 유산소 기준치도 사용하는 경우 그것을 구역 3의 최소치로 설정합니다.

속도 구역이 있는 훈련 목표

속도/페이스 구역을 기반으로 훈련 목표를 생성할 수 있습니다. FlowSync를 통해 목표를 동기화한 후에 훈련 중에는 훈련 장치로부터 안내를 받게 됩니다.

훈련 중

훈련 동안 현재 훈련 중인 구역과 각 구역에서 소모한 시간을 볼 수 있습니다.

훈련 후

워치의 훈련 요약에서 각 속도 구역에서 보낸 시간의 개요를 볼 수 있습니다. 동기화 후에는 Flow 웹 서비스에서 자세한 시각적 속도 구역 정보를 볼 수 있습니다.

손목에서 속도와 거리 측정

워치에 내장된 가속도계가 손목의 움직임을 기준으로 속도와 거리를 측정합니다. 이 기능은 실내 또는 GPS 신호가 제한된 곳에서 달릴 때 편리합니다. 정확성을 극대화하려면 잘 쓰는 손과 키를 정확하게 설정해야 합니다. 손목에서 속도와 거리 측정은 사용자가 자연스럽고 편안하다고 느끼는 페이스로 달릴 때 가장 잘 작동합니다.

흔들림을 방지하도록 손목에 꼭 맞게 워치를 착용합니다. 일관된 측정 수치를 얻으려면 항상 손목의 동일한 위치에 착용해야 합니다. 같은 팔에 워치, 활동 추적기, 휴대폰 암밴드 등 다른 장치를 착용하지 마세요. 또한 같은 손에 지도나 휴대폰 같은 물건을 쥐고 있지 마세요.

손목에서 속도와 거리 측정을 사용할 수 있는 달리기 유형 스포츠: 걷기, 러닝, 조깅, 로드 러닝, 트레일 러닝, 트레드밀 러닝, 트랙 및 필드 러닝, 울트라 러닝. 훈련 세션 중 속도와 거리를 확인하려면, 러닝에 사용하는 스포츠 프로파일의 훈련 보기에 속도와 거리를 추가해야 합니다. Polar Flow 모바일 앱 또는 Flow 웹 서비스의 **스포츠 프로파일**에서 이 작업을 수행할 수 있습니다.

손목의 케이던스

손목의 케이던스는 별도의 보폭 센서 없이도 러닝 보속을 측정할 수 있는 옵션을 제공합니다. 케이던스는 내장된 가속도계가 손목의 움직임을 기준으로 측정합니다. 보폭 센서를 사용하면 케이던스가 항상 함께 측정된다는 점에 유의하세요.

손목의 케이던스를 사용할 수 있는 달리기 유형 스포츠: 러닝, 조깅, 로드 러닝, 트레일 러닝, 트레드밀 러닝, 트랙 및 필드 러닝, 울트라 러닝.

훈련 세션 중 케이던스를 보려면, 달리기에 사용하는 스포츠 프로파일의 훈련 보기에 케이던스를 추가합니다. Polar Flow 모바일 앱 또는 Flow 웹 서비스의 **스포츠 프로파일**에서 이 작업을 수행할 수 있습니다.

러닝 보속 모니터링 및 훈련에서 러닝 보속 사용법에 대해 자세히 읽어보세요.

수영 지표

수영 지표는 각 수영 세션을 분석하고 장기적인 성과와 진척상황을 추적하는 데 도움이 됩니다.

> 가장 정확한 정보를 얻으려면 워치를 착용하는 손을 설정했는지 확인하세요. Flow의 제품 설정에서 워치를 착용하는 손을 설정했는지 확인할 수 있습니다.

실내 수영

수영 또는 실내 수영 프로파일을 사용할 때, 워치는 수영 스타일을 식별하고 수영 거리, 시간 및 페이스, 스트로크율 및 휴식 시간을 기록합니다. 또한 SWOLF 점수 덕분에 발전 상황을 계속 추적할 수 있습니다.

수영 스타일: 워치는 사용자의 다음 수영 스타일을 인식하고 스타일별 지표뿐만 아니라 전체 세션의 합계도 계산합니다.

- 자유형
- 배영
- 평영
- 접영

페이스 및 거리: 워치가 수영 스타일을 위에서 언급한 네 가지 수영 스타일 중 하나로 인식했다면, 회전을 감지하고 이 정보를 사용하여 정확한 페이스와 거리를 제공할 수 있습니다. 페이스와 거리 측정은 감지된 회전과 설정된 수영장 길이를 바탕으로 합니다. 회전할 때마다, 수영장 길이 하나가 총 수영 거리에 추가됩니다.

스트로크: 워치가 분당 또는 수영장 길이당 스트로크 횟수를 알려줍니다. 이 정보는 수영 기술, 리듬 및 타이밍에 대해 자세히 알아보는 데 사용할 수 있습니다.

SWOLF(수영과 골프의 약어)는 간접적인 효율성 측정입니다. SWOLF는 수영장 길이를 수영하는 데 걸리는 시간과 스트로크 양을 더하여 계산됩니다. 예를 들어, 수영장 길이를 수영하는 데 30초가 걸리고 스트로크를 10회 하면 이는 SWOLF 40점과 같습니다. 일반적으로, 특정 거리와 스타일에 대해 SWOLF가 낮을수록 더 효율적입니다.

SWOLF는 매우 개인적이며, 따라서 다른 사람들의 수영 SWOLF 점수와 비교해서는 안 됩니다. 이는 사용자가 기술을 향상하고 미세 조정하며 다른 스타일에서 최적의 효율을 찾는 데 도움이 되는 개인 도구입니다.

수영장 길이 설정

정확한 수영장 길이를 선택하는 것은 중요합니다. 이는 페이스, 거리 및 스트로크 계산뿐만 아니라 SWOLF 점수에도 영향을 미치기 때문입니다. 빠른 메뉴의 사전 훈련 모드에서 수영장 길이를 선택할 수 있습니다. LIGHT(라이트)를 눌러 빠른 메뉴에 액세스하여 **Pool length(수영장 길이)** 설정을 선택하고 필요한 경우 이전에 설정한 수영장 길이를 변경합니다. 기본 길이는 25미터, 50미터 및 25야드이지만 수동으로 사용자 지정 길이로 설정할 수도 있습니다. 선택할 수 있는 최소 길이는 20미터/야드입니다.

바다 수영

바다 수영 프로파일을 사용할 때, 워치는 프리스타일의 수영 거리, 시간 및 페이스, 스트로크율뿐만 아니라 루트도 기록합니다.

> 프리스타일은 바다 수영 프로파일이 인식할 수 있는 유일한 스타일입니다.

페이스 및 거리: 워치는 GPS를 사용하여 수영하는 동안 페이스와 거리를 계산합니다.

프리스타일의 스트로크율: 워치는 세션에 대해 평균 및 최대 스트로크율(분당 스트로크 횟수)을 기록합니다.

루트: 루트는 GPS를 사용하여 기록되며, Flow 앱 및 웹 서비스에서 수영한 후 지도에서 볼 수 있습니다. GPS는 수중에서 작동하지 않습니다. 이런 이유로, 손이 물 밖에 있거나 물 표면에 매우 가까이 있을 때 획득된 GPS 데이터에서 루트가 필터링됩니다. 물

의 조건과 위성 위치 등의 외부 요소가 GPS 데이터의 정확성에 영향을 줄 수 있으며, 그 결과 동일한 루트의 데이터가 날마다 달라질 수 있습니다.

물속에서 심박수 측정

워치가 새로운 Polar Precision Prime 센서 융합 기술을 사용하여 손목에서 자동으로 심박수를 측정하므로 수영하는 동안 심박수를 쉽고 편안하게 측정할 수 있습니다. 물 때문에 손목 기반 심박수 측정이 최적으로 작동하지 못할 수도 있지만, Polar Precision Prime은 정확도가 높아 사용자가 수영 세션 중 평균 심박수와 심박수 구역을 모니터링하고 정확한 칼로리 소모 측정값과 세션의 훈련 부하 그리고 심박수 구역을 기반으로 한 Training Benefit 피드백을 얻을 수 있습니다.

심박수 데이터의 정확도를 최대화하려면 워치를 손목에 꼭 맞게 착용하는 것이 중요합니다(다른 스포츠에서보다 더 딱 맞게 착용). 트레이닝 중 워치 착용에 대한 지침은 손목 부착식 심박수 측정 트레이닝을 참조하세요.

> Bluetooth는 물속에서 작동하지 않기 때문에 수영할 때 워치와 함께 가슴 스트랩이 달린 Polar 심박수 센서를 사용할 수 없습니다.

수영 세션 시작

1. BACK(뒤로)을 눌러 주 메뉴로 들어가서 **Start training(트레이닝 시작)**을 선택한 후 **Swimming(수영)**, **Pool swimming(실내 수영)** 또는 **Open water swimming(바다 수영)**을 찾습니다.
2. **수영/실내 수영 프로파일을 사용할 때는** 수영장 길이가 정확한지 확인하세요. 수영장 길이를 변경하려면 LIGHT(라이트)를 눌러 빠른 메뉴에 액세스한 후, **Pool length(수영장 길이)** 설정을 선택하여 정확한 길이를 설정합니다.

   > 수영장에 가기 전에는 트레이닝 세션 기록을 시작하지 마십시오. 단 수중에서 버튼을 누르지는 마십시오.

3. START(시작)를 눌러 트레이닝 기록을 시작합니다.

수영 중

Flow 웹 서비스의 스포츠 프로파일 섹션에서 디스플레이에 표시된 내용을 사용자 지정할 수 있습니다. 수영 스포츠 프로파일의 기본 훈련 보기는 다음과 같은 정보를 제공합니다.

- 심박수 및 심박수 ZonePointer
- 거리
- 기간
- 휴식 시간(수영 및 수영장 수영)
- 페이스(바다 수영)
- 심박수 그래프
- 평균 심박수
- Maximum heart rate(최대 심박수)
- 시간

수영 후

수영 데이터 개요는 세션이 끝난 직후 워치의 훈련 요약에서 확인할 수 있습니다. 다음 정보를 볼 수 있습니다.

세션이 시작된 날짜와 시간

세션 지속시간

수영 거리

평균 심박수

Maximum heart rate(최대 심박수)

심장 강화 운동 부하

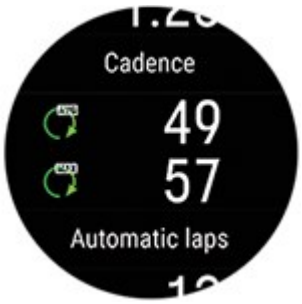
Heart rate zones(심박수 구역)

Calories(칼로리)

칼로리의 지방 연소 %

평균 페이스

최대 페이스



스트로크율(분당 스트로크 횟수)

- 평균 스트로크율
- 최대 스트로크율

수영장 수영 세션, 심박수, 페이스 및 스트로크율 곡선의 상세한 분석을 포함하여 사용자의 수영에 대한 보다 자세한 시각적 설명을 위해 워치를 Flow와 동기화하세요.

기압계

기압계의 특징에는 고도, 경사, 기울기, 상승 및 하강이 포함됩니다. 고도는 기압을 측정하여 고도 측정값으로 변환하는 대기압 센서로 측정됩니다. 상승과 하강은 미터/피트 단위로 표시됩니다.

기압계 고도는 세션의 처음 몇 분 동안 GPS를 통해 자동으로 두 번 보정됩니다. 세션 시작 시, 보정 시작 전에 고도는 기압계 공기 압력만을 기반으로 하며 상황에 따라 가끔은 부정확할 수 있습니다. 고도 데이터는 보정 후 수정되므로, 세션 시작 중에 표시되는 부정확한 측정값은 이후에 자동으로 수정되고, 수정된 데이터는 데이터 동기화 후 세션 이후에 Flow 웹 서비스 및 앱에서 볼 수 있습니다.

가장 정확한 고도 측정값을 얻으려면. 피크 또는 지형도와 같은 믿을 수 있는 기준을 사용할 수 있을 때 또는 해수면에 있을 때마다 항상 수동으로 고도를 보정하는 것이 좋습니다. 전체 화면 고도 트레이닝 보기에서 고도를 수동으로 보정할 수 있습니다. OK(확인)를 눌러 현재 고도를 설정하세요.

장치의 흙과 먼지가 고도 측정값을 부정확하게 만들 수 있습니다. 기압 고도 측정이 올바르게 이루어지도록 장치를 항상 깨끗한 상태로 유지하세요.

트레이닝하지 않을 때의 고도 데이터

트레이닝하지 않을 때는 **위치** 워치 화면에서 현재 고도 및 지난 6시간 동안의 고도 프로파일을 볼 수 있습니다.

워치 화면 보기로 이동하여 **위치** 워치 화면을 추가하면 트레이닝하지 않을 때 워치에서 바로 고도를 확인할 수 있습니다.

나침반

세션 중에 나침반을 사용하려면 보려고 하는 스포츠 프로파일을 추가해야 합니다. Flow 웹 서비스에서, **Sport Profiles(스포츠 프로파일)**로 이동하여 추가하려는 스포츠 프로파일에서 **edit(편집)**를 선택하고, **Related to device(장치 관련)**로 이동하여 **Grit X Pro** > **Training views(트레이닝 보기)** > **Add new(새로 추가)** > **Fullscreen(전체 화면)** > **Compass(나침반)**를 선택하고 Save(저장)를 선택합니다. 워치에 대한 변경사항 동기화를 잊지 마세요.

세션 중 나침반 사용

세션 중 UP/DOWN(위로/아래로) 버튼을 사용하여 나침반 보기로 스크롤할 수 있습니다. 화면에 나침반으로 측정한 방향과 기본 방향이 표시됩니다.

나침반 보정

세션 중에 나침반을 보정하라는 메시지가 표시될 수 있습니다. 그런 경우에는 화면의 지침에 따라 보정하세요.

빠른 메뉴에서 나침반을 수동으로 보정할 수도 있습니다. 세션을 일시 정지하고 LIGHT(라이트)를 눌러 빠른 메뉴에 액세스한 후 Calibrate compass(나침반 보정)를 선택하세요. 화면의 지침을 따르세요.

방향 고정

나침반 트레이닝 보기에서 OK(확인)를 눌러서 내 현재 방향을 고정하십시오. 고정된 방향에서 벗어나면 디스플레이에 빨간색으로 표시됩니다.

먼저 나침반 보정이 필요합니다.

트레이닝 세션 외의 나침반 사용

트레이닝을 하지 않을 때 나침반을 사용하려면 **워치 화면 보기**에서 나침반 워치 화면을 추가합니다. 이를 추가한 후 시간 보기에서 나침반이 나타날 때까지 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밉니다.

방향 고정

나침반 보기에서 **확인**을 눌러서 내 현재 방향을 고정하십시오. 고정된 방향에서 벗어나면 디스플레이에 빨간색으로 표시됩니다.

나침반 보정

나침반을 보정하려면 아래로 스크롤하여 **보정**을 선택합니다.

날씨

날씨 워치 화면은 오늘 시간별 예보와 내일 3시간 예보 및 모레 6시간 예보를 손목에 표시합니다. 제공되는 다른 날씨 정보에는 풍속, 풍향, 습도 및 비 올 확률이 포함됩니다.

날씨 정보는 날씨 워치 화면에서만 볼 수 있습니다. 시간 보기에서, 나타날 때까지 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밉니다.

날씨 기능을 사용하려면 휴대폰에 Flow 앱이 있어야 하며, 워치와 페어링해야 합니다. 날씨 정보를 받으려면 위치 서비스(iOS) 또는 위치 설정(Android)도 설정해야 합니다.

오늘 예보

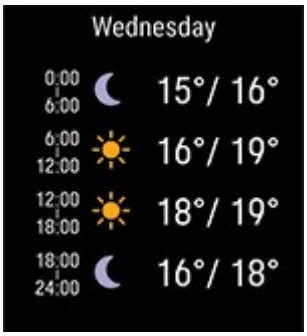
- 예보 위치
- 마지막 업데이트 시간
- 새로 고침(날씨 정보를 업데이트해야 하는 경우(예: 위치가 변경되었거나 업데이트 후 시간이 많이 지난 경우) 표시됨)
- 현재 온도
- 체감
- 비
- 풍속
- 풍향
- 습도
- 시간별 예보

트레이닝 세션 중 날씨 정보를 포함한 날씨 기록은 제공되지 않습니다.

내일 예보

- 3시간마다 낮음/높음 예보

모레 예보



- 6시간마다 낮음/높음 예보

절전 설정

절전 설정을 사용하면 GPS 기록 속도를 변경하고 손목 기반 심박수를 끄고 화면 보호기를 사용하여 트레이닝 시간을 연장할 수 있습니다. 이 설정을 사용하면 배터리 사용을 최적화하고 매우 긴 세션 동안 또는 배터리 잔량이 부족할 때도 트레이닝을 더 오래 할 수 있습니다.

절전 설정은 빠른 메뉴에 있습니다. 일시 정지된 세션 중에 그리고 멀티스포츠 세션의 전환 모드 중에 사전 트레이닝 모드에서 빠른 메뉴에 액세스할 수 있습니다. 사전 트레이닝 모드에서는 을 누르거나 LIGHT(가벼운 수준) 버튼을 눌러 액세스할 수 있습니다. 일시 정지 및 전환 모드에서는 LIGHT(가벼운 수준) 버튼으로만 액세스할 수 있습니다.

절전 설정 중 하나를 설정하면 사전 트레이닝 모드에서 예상 트레이닝 시간에 미치는 영향을 볼 수 있습니다. 절전 설정은 각 세션에 대해 별도로 설정됩니다. 설정은 저장되지 않습니다.

ⓘ 온도는 예상 트레이닝 시간에 영향을 미칩니다. 추운 조건에서 트레이닝하면 실제 트레이닝 시간은 세션 시작 시 표시된 시간보다 짧을 수 있습니다.

GPS 기록 속도

GPS 기록 속도를 조금 긴 간격(1분 또는 2분)으로 설정하세요. 매우 긴 세션에서 긴 배터리 수명이 필요할 때 좋습니다.

ⓘ 루트 안내, Komoot 루트, Strava Live 구간 등의 탐색 기능을 사용하려면 GPS 기록 속도를 1초로 설정해야 합니다. 사용되는 스포츠 프로파일과 센서에 따라 다른 기능(예: 러닝 파워, 속도/페이스, 거리)도 영향을 받을 수 있습니다.

손목 기반 심박수

손목 기반 심박수를 끕니다. 반드시 심박수 데이터가 필요한 경우가 아니면 전원을 절약하기 위해 끕니다. 가슴 스트랩으로 심박수 모니터를 사용할 때는 손목 기반 심박수가 기본적으로 꺼져 있습니다.

화면 보호기

트레이닝 데이터를 지속적으로 보지 않아도 되는 세션에서는 화면 보호기를 켭니다.

화면 보호기가 켜져 있으면 화면에 시간만 표시됩니다. 아무 버튼이나 누르면 화면 보호기가 종료되고 트레이닝 데이터가 표시됩니다. 화면 보호기는 8초 후에 다시 켜집니다.

에너지원

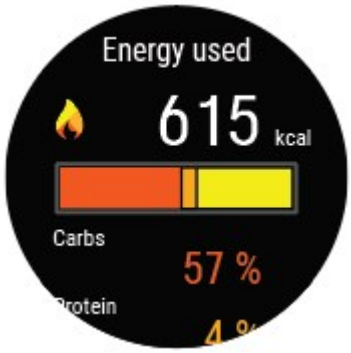
에너지원 분석에는 세션 중에 사용한 서로 다른 에너지원(지방, 탄수화물, 단백질)의 양이 표시됩니다. 워치에서, 세션을 마친 직후에 트레이닝 요약에서 볼 수 있습니다. 데이터를 동기화한 후 Flow 모바일 앱에서 더 자세한 정보를 볼 수 있습니다.

신체 활동 중에, 신체는 주요 에너지원으로 탄수화물과 지방을 사용합니다. 트레이닝 강도가 높을수록 지방에 비례하여 더 많은 탄수화물을 사용하고, 그 반대도 마찬가지입니다. 단백질의 역할은 일반적으로 매우 작지만, 고강도 활동 중 그리고 긴 세션 중에 신체는 단백질에서 에너지의 약 5~10%를 사용할 수 있습니다.

심박수에 기반해서 다양한 에너지원의 사용을 계산하지만 물리적 설정도 고려합니다. 여기에는 나이, 성별, 키, 체중, 최대 심박수, 휴식 중 심박수, VO2max, 유산소 기준치 및 무산소 기준치가 포함됩니다. 가장 정확한 에너지원 소비 데이터를 얻을 수 있도록 이러한 설정을 최대한 정확하게 설정하는 것이 중요합니다.

에너지원 요약

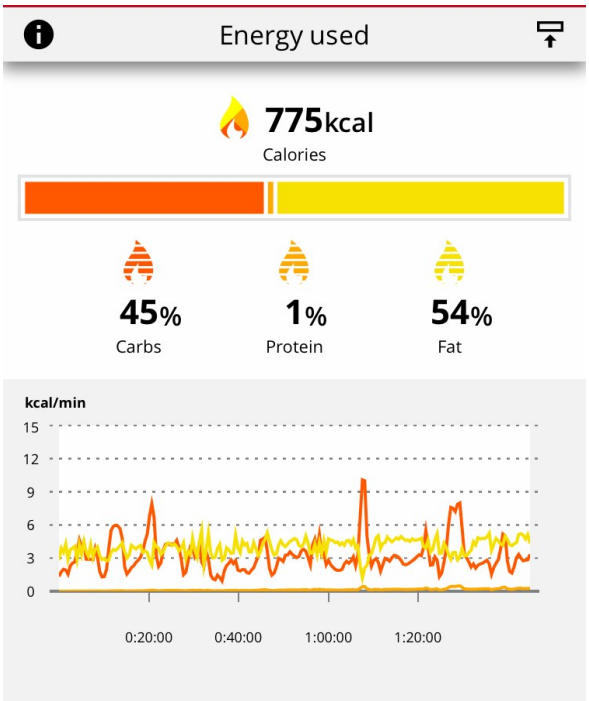
세션이 끝나면 다음 정보가 트레이닝 요약에 표시됩니다.



세션 중에 사용한 탄수화물, 단백질 및 지방.

ⓘ 사용한 에너지원과 그 양을 세션 후 식사 시 지침으로 해석해서는 안 됩니다.

FLOW 모바일 앱의 자세한 분석



Flow 앱에서, 세션의 각 지점에서 사용한 이러한 에너지원의 양과 전체에 걸쳐 누적된 양을 확인할 수도 있습니다. 그래프에서는 신체가 다양한 트레이닝 강도와 트레이닝 세션의 다양한 단계에서 다양한 에너지원을 어떻게 사용하는지 확인할 수 있습니다. 또한 시간이 지남에 따라 유사한 세션의 분석을 비교할 수 있고, 1차 에너지원으로 지방을 사용하는 능력이 얼마나 발전하는지도 확인할 수 있습니다.

에너지원에 대해 자세히 알아보기 Energy sources

휴대폰 알림

휴대폰 알림 기능을 통해 앱으로부터 들어오는 전화, 메시지 및 알림에 대한 경보를 워치에서 받을 수 있습니다. 휴대폰 화면으로 받는 알림을 워치에서도 똑같이 받을 수 있습니다. iOS 및 Android 휴대폰에서 휴대폰 알림을 사용할 수 있습니다.

휴대폰 알림을 사용하려면 휴대폰에서 Flow 앱을 실행해야 하며 또한 워치와 페어링해야 합니다. 자세한 정보는 모바일 장치를 워치에 페어링을 참조하세요.

휴대폰 알림 켜기로 설정

워치에서 **Settings(설정)** > **General settings(일반 설정)** > **Phone notifications(휴대폰 알림)**로 이동하여 켜기로 설정합니다. 훈련 중이 아닐 때 휴대폰 알림을 **Off(끄기)** 또는 **On(켜기)으로 설정합니다**. 훈련 세션 중에는 알림을 받지 못한다는 점에 유의하세요.

Flow 앱에서 **Devices(장치)** 메뉴로 이동하여 장치를 선택하고 **Smart notifications/Phone notifications(스마트 알림/휴대폰 알림)**이 **On(켜기)**으로 설정되어 있는지 확인합니다.

알림을 설정하면 워치가 Flow 앱과 동기화됩니다.

ⓘ 워치의 배터리로 휴대폰 알림을 설정하면 Bluetooth가 계속 켜져 있기 때문에 휴대폰 배터리가 더 빨리 소모됩니다.

방해 금지

일정 시간의 기간 동안 알림과 통화 경보를 받지 않으려면, Do not disturb(방해 금지)를 on(켜기)으로 설정하세요. 이 기능이 켜져 있으면 설정한 시간의 기간 동안 알림 또는 통화 경보를 받지 않게 됩니다.

Off(끄기), **On(켜기)** 또는 **On(켜기)(22.00 - 7.00)**, 그리고 방해 금지가 켜져 있는 기간을 선택합니다. **Starts at(시작 시간)** 및 **Ends at(종료 시간)**을 선택합니다.

알림 보기

알림을 받을 때마다 워치가 진동하고 디스플레이 하단에 빨간 점이 나타납니다. 디스플레이 하단에서 위로 살짝 밀거나 손목을 돌려 워치를 보는 방식으로 알림을 봅니다.

전화가 오면 워치가 진동하고 발신자를 표시합니다. 워치를 사용하여 전화를 받거나 통화를 거부할 수도 있습니다.

휴대폰 알림은 사용 중인 Android 휴대폰 모델에 따라 다르게 기능할 수 있습니다.

근육 제어

트레이닝 세션 중 워치로 휴대폰에서, 그리고 트레이닝을 하지 않을 때는 시간 보기에서도 근육 및 미디어 재생을 제어합니다. **설정 > 일반 설정 > 음악 제어**에서 음악 제어를 사용하도록 설정합니다. 트레이닝 디스플레이, 시간 보기의 워치 화면 또는 둘 다에서 음악을 제어할 수 있습니다. 세션 중에 음악을 제어하려면 **트레이닝 디스플레이**를 선택하고, **워치 화면**을 선택하면 트레이닝 하지 않을 때 시간 보기에서 음악 제어 워치 화면을 통해 제어를 사용할 수 있습니다. **워치 화면 보기 > 음악 제어**에서 음악 제어 워치 화면도 추가하세요.

iOS 및 Android 휴대폰에서 음악 제어를 사용할 수 있습니다. 음악 제어를 사용하려면 휴대폰에서 Flow 앱을 실행하고 있어야 하고, 워치와 페어링해야 합니다. 지침은 모바일 장치를 워치에 페어링을 참조하세요. 음악 제어 설정은 Flow 앱을 통해 워치를 휴대폰에 페어링한 후 확인할 수 있습니다. Flow 앱을 통해 워치에 대한 설정을 했다면 워치가 이미 휴대폰과 페어링되어 있습니다.

워치 화면에서

음악 제어 워치 화면을 통해 트레이닝을 하지 않을 때 시간 보기에서 편리하게 음악과 미디어를 제어할 수 있습니다.

- 시간 보기에서 음악 제어 워치 화면이 표시될 때까지 좌우로 살짝 밉니다.
- 제어로 곡을 일시 중지/재생하거나 곡 사이를 전환합니다.
- 을 눌러 볼륨 제어에 액세스합니다.

트레이닝 중

트레이닝 디스플레이에서 음악을 제어할 것을 선택한 경우, 플레이어가 켜져 있고 세션이 시작되었을 때 음악 제어 트레이닝 보기가 활성화됩니다.

- UP(위로) 버튼을 눌러 트레이닝 세션 중 음악 제어 트레이닝 보기로 이동합니다.
- OK(확인) 버튼을 눌러 이전/다음 및 일시 중지/재생 버튼을 봅니다. UP/DOWN (위로/아래로) 버튼으로 이전 또는 다음 곡으로 전환하고 OK(확인) 버튼으로 일시 중지합니다. 라이트 버튼을 눌러 볼륨 제어에 액세스합니다.

교체 가능한 손목 밴드

Grit X Pro는 표준 22mm 밴드를 사용합니다. 교체 가능한 손목 밴드를 사용하면 모든 상황과 스타일에 맞게 워치를 개인화할 수 있으므로, 항상 착용하여 연중 무휴 활동 측정, 지속적 심박수 측정 및 수면 추적을 최대한 활용할 수 있습니다.

ⓘ 금속 손목 밴드는 GPS 정확도에 영향을 줄 수 있으므로 사용하지 않는 것이 좋습니다.

손목 밴드 교체

스프링 바가 부착된 손목 밴드는 빠르고 간단하게 교체할 수 있습니다. Polar의 선택 목록에서 원하는 손목 밴드를 선택하거나 22mm 스프링 바를 사용하는 다른 워치 밴드를 사용하세요.

1. 밴드를 분리하려면 퀵 릴리스 손잡이를 안쪽으로 당기로 워치에서 밴드를 떼냅니다.
2. 밴드를 부착하려면 (퀵 릴리스 손잡이 반대쪽) 핀을 워치의 핀 구멍에 삽입합니다.
3. 퀵 릴리스 손잡이를 안쪽으로 당겨 핀의 다른 쪽 끝을 워치의 구멍에 맞춥니다.
4. 손잡이를 놓으면 밴드가 제자리에 고정됩니다.

호환 가능한 센서

호환되는 Bluetooth® 센서로 더 나은 훈련을 경험하고, 성과를 더욱 완벽하게 이해하세요. 다수의 Polar 센서 외에도, 워치는 여러 타사 센서와 완벽하게 호환됩니다.

호환되는 Polar 센서 및 액세서리의 전체 목록 보기

호환되는 타사 센서 보기

새 센서를 사용하기 전에 워치와 페어링해야 합니다. 페어링은 몇 초 만에 이루어집니다. 워치는 센서에서만 신호를 받도록 해야 합니다. 이를 통해 두 장치가 하나로 연결되어 방해받지 않고 훈련할 수 있습니다. 이벤트나 레이스를 시작하기 전에, 데이터 전송으로 인한 간섭을 받지 않도록 집에서 페어링을 해야 합니다. 자세한 내용은 센서를 워치에 페어링하기를 참조하세요.

POLAR VERITY SENSE

Polar Verity Sense는 팔이나 관자놀이에서 심박수를 측정하는 다양한 기능의 고품질 광학 심박수 센서입니다. Polar Verity Sense는 심박수 가슴 스트랩과 손목 기반 장치에 대한 훌륭한 대안입니다. 제품의 암밴드, 수영 고글 스트랩 클립과 함께 사용할 수도 있고, 피부에 단단히 고정되면서도 너무 끼지 않는 곳 어디에나 착용할 수도 있습니다. Polar Verity Sense는 움직임이 최대로 자유롭게 해주고 수많은 다양한 스포츠에서 기능합니다. 가장 좋은 점은 사용자가 수영장에서 수영할 때 Polar Verity Sense가 심박수, 거리, 페이스 및 회전을 기록한다는 것입니다. 센서의 내부 메모리에 운동을 기록한 후 나중에 운동 데이터를 휴대폰으로 전송하거나, 센서를 워치와 연결하고 운동 중에 실시간으로 심박수를 추적할 수 있습니다.

POLAR H10 심박수 센서

가슴 스트랩이 달린 Polar H10 심박수 센서를 사용하여 심박수를 최대 정밀도로 모니터링하세요.

Polar Precision Prime은 가장 정확한 광학 심박수 측정 기술이고 거의 모든 곳에서 작동하지만, 센서가 손목에 접촉된 상태가 유지되기 어렵거나 센서 가까이의 근육이나 힘줄이 압력을 받거나 움직일 수 있는 스포츠에서는 Polar 10 심박수 센서가 심박수를 가장 정확히 측정해 줍니다. Polar H10 심박수 센서는 심박수가 빠르게 증가하거나 감소할 때 더 잘 반응하므로, 빠른 단거리 달리기를 사용하는 간격 유형의 훈련에도 적합한 옵션입니다.

Polar H10 심박수 센서에는 연결된 훈련 장치 또는 가까이의 모바일 훈련 앱 없이 하나의 훈련 세션을 기록할 수 있는 내부 메모리가 있습니다. H10 심박수 센서와 Polar Beat 앱을 페어링하고 앱을 사용하여 훈련 세션을 시작하기만 하면 됩니다. 이렇게 하면 Polar H10 심박수 센서를 사용하여 예를 들어 수영 세션에서 심박수를 기록할 수 있습니다. 자세한 내용은 Polar Beat 및 Polar H10 심박수 센서에 대한 지원 페이지를 참조하세요.

사이클링 세션 중에 Polar H10 심박수 센서를 사용하면 자전거 핸들 바에 워치를 장착하여 사이클링 중에 훈련 데이터를 쉽게 볼 수 있습니다.

POLAR 보폭 센서 BLUETOOTH® SMART

보폭 센서 Bluetooth® Smart는 기술과 성과를 향상시키려는 러너를 위한 것입니다. 이를 사용하면 트레드밀에서 달리든 진흙길에서 달리든 상관없이 속도와 거리 정보를 볼 수 있습니다.

- 러닝 속도와 거리를 표시하기 위해 사용자의 각 보폭을 측정합니다.
- 러닝 케이던스와 보폭을 보여줌으로써 러닝 기술을 향상하도록 돕습니다.
- 작은 센서가 신발 끈에 단단히 고정되어 있습니다.
- 내충격성과 내수성이 있어 가장 어려운 러닝도 처리합니다.

POLAR 속도 센서 BLUETOOTH® SMART

사이클링 속도에 영향을 줄 수 있는 다양한 요인이 있습니다. 피트니스는 확실히 그 중 하나이지만, 기상 상태와 다양한 도로 경사도 큰 요인으로 작용합니다. 이러한 요인이 성과에 얼마나 영향을 미치는지 측정하는 가장 첨단화된 방법은 공기 역학적 속도 센서를 사용하는 것입니다.

- 현재, 평균 및 최대 속도를 측정합니다.
- 평균 속도를 추적하여 진척상황과 성과 향상을 확인합니다.
- 가볍지만 튼튼하고 부착하기 쉬움

POLAR 케이던스 센서 BLUETOOTH® SMART

사이클링 세션을 측정하는 가장 유용한 방법은 고급 무선 케이던스 센서를 이용하는 것입니다. 이것은 분당 회전 수로 실시간, 평균 및 최대 사이클링 케이던스를 측정하여 라이딩 기술을 이전과 비교할 수 있습니다.

- 사이클링 기술을 향상시키고 최적의 케이던스를 파악합니다.
- 간섭을 받지 않은 케이던스 데이터를 통해 개인 성과를 평가할 수 있습니다.
- 공기 역학적이고 가볍게 설계되었음

타사 파워 센서

사이클링 파워

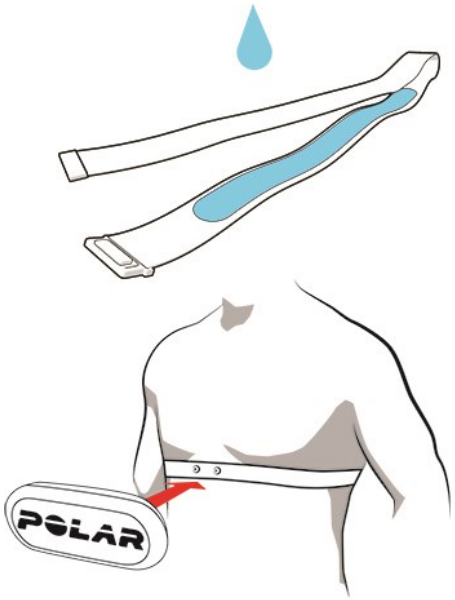
사이클링 파워를 측정하면 사이클링 성과와 페달링 기술을 모니터링하고 발전시킬 수 있습니다. 심박수와 달리, 파워 출력은 절대적이고 객관적인 노력의 대가입니다. 즉, 귀하의 파워 값을 같은 성별과 비슷한 체격을 가진 동료 사이클리스트와 비교해 볼

수도 있습니다. 또는 가장 신뢰할 만한 결과를 얻으려면 킬로그램당 와트를 비교하세요. 심박수가 파워 구역과 어떻게 일치하는지 보는 것으로도 더 많은 통찰력을 얻을 수 있습니다.

센서를 워치에 페어링하기

심박수 센서를 워치에 페어링

워치와 페어링된 Polar 심박수 센서를 착용하고 있으면 워치는 손목에서 심박수를 측정하지 않습니다.



1. 물기가 있는 심박수 센서를 착용합니다.
2. 워치에서 **General settings(일반 설정)** > **Pair and sync(페어링 및 동기화)** > **Pair sensor or other device(센서 또는 다른 장치 페어링)**로 이동하여 OK(확인)를 누릅니다.
3. 워치에서 심박수 센서를 터치하고 발견될 때까지 기다립니다.
4. 심박수 센서가 검색되면 장치 ID(예: **Polar H10 xxxxxxxx**)가 표시됩니다. OK(확인)를 눌러 페어링을 시작합니다.
5. 완료되면 **Pairing Completed(페어링 완료됨)** 메시지가 표시됩니다.

보폭 센서를 워치에 페어링

1. 워치에서 **General settings(일반 설정)** > **Pair and sync(페어링 및 동기화)** > **Pair sensor or other device(센서 또는 다른 장치 페어링)**로 이동하여 OK(확인)를 누릅니다.
2. 워치가 센서를 검색하기 시작합니다. 워치에서 센서를 터치하고 발견될 때까지 기다립니다.
3. 센서가 발견되면 장치 ID가 표시됩니다. OK(확인)를 눌러 페어링을 시작합니다.
4. 완료되면 **Pairing Completed(페어링 완료됨)** 메시지가 표시됩니다.

보폭 센서 보정

빠른 메뉴를 통해 보폭 센서를 수동으로 보정하는 두 가지 방법이 있습니다. 달리기 스포츠 프로파일 중 하나를 선택한 후 **Calibrate stride sensor(보폭 센서 보정)** > **Calibrate by running(달리기별 보정)** 또는 **Calibration factor(보정 계수)**를 선택합니다.

- **Calibrate by running(달리기별 보정)**: 트레이닝 세션을 시작하고 알고 있는 거리를 달립니다. 거리는 400미터를 넘어야 합니다. 해당 거리를 달렸으면 OK(확인)를 눌러 랩을 측정합니다. 실제로 달린 거리를 설정하고 OK(확인)를 누릅니다. 보정 계수가 업데이트됩니다.
  보정 중에는 인터벌 타이머를 사용할 수 없습니다. 인터벌 타이머를 켜놓은 경우, 수동 보폭 센서 보정을 사용하려면 이 타이머를 끄라고 워치에서 요청합니다. 보정 후 일시 정지 모드 빠른 메뉴에서 이 타이머를 켤 수 있습니다.
- **Calibration factor(보정 계수)**: 정확한 거리를 제공하는 계수를 알고 있으면 보정 계수를 수동으로 설정합니다.

보폭 센서의 수동 및 자동 보정에 대한 자세한 지침은 Grit X/Vantage V/Vantage M을 사용한 Polar 보폭 센서 보정을 참조하세요.

사이클링 센서를 워치에 페어링

케이던스 센서, 속도 센서 또는 타사 파워 센서를 페어링하기 전에 올바르게 설치되었는지 확인하세요. 센서 설치에 대한 자세한 내용은 사용 설명서를 참조하세요.

타사 파워 센서를 페어링하는 경우 워치와 센서 모두에 최신 펌웨어가 있는지 확인하세요. 파워 전송기가 2개 있는 경우에는 한 번에 하나씩 전송기를 페어링해야 합니다. 첫 번째 송신기를 페어링한 후, 즉시 두 번째 전송기를 페어링할 수 있습니다. 각 송신기 뒷면에 있는 장치 ID를 확인하여 목록에서 올바른 전송기를 찾으세요.

1. 워치에서 **General settings(일반 설정) > Pair and sync(페어링 및 동기화) > Pair sensor or other device(센서 또는 다른 장치 페어링)**로 이동하여 OK(확인)를 누릅니다.
2. 워치가 센서를 검색하기 시작합니다. **케이던스 센서**: 크랭크를 몇 번 돌려 센서를 활성화합니다. 센서 표시등이 빨간색으로 깜박이면 센서가 활성화되었음을 나타냅니다. **속도 센서**: 바퀴를 몇 번 돌려 센서를 활성화합니다. 센서 표시등이 빨간색으로 깜박이면 센서가 활성화되었음을 나타냅니다. **타사 파워 센서**: 크랭크를 돌려 전송기의 절전 모드를 해제합니다.
3. 센서가 발견되면 장치 ID가 표시됩니다. OK(확인)를 눌러 페어링을 시작합니다.
4. 완료되면 **Pairing Completed(페어링 완료됨)** 메시지가 표시됩니다.

바이크 설정

1. **센서 연결 대상:**이 표시됩니다. **자전거 1** 또는 **자전거 2**을 선택합니다. OK(확인)를 눌러 확인하세요.
2. 속도 센서 또는 속도를 측정하는 파워 센서를 페어링하면 **바퀴 크기 설정**이 표시됩니다. 크기를 설정하고 OK(확인)를 누르세요.
3. **크랭크 길이**: 크랭크 길이(밀리미터)를 설정합니다. 이 설정은 파워 센서를 페어링한 경우에만 표시됩니다.

바퀴 크기 측정

바퀴 크기 설정은 올바른 사이클링 정보의 전제 조건입니다. 자전거의 바퀴 크기를 판별하는 두 가지 방법이 있습니다.

방법 1

- 가장 정확한 결과를 얻기 위해 바퀴를 수동으로 측정합니다.
- 밸브를 사용하여 바퀴가 지면에 닿는 점을 표시합니다. 지면에 해당 점을 표시하는 선을 그립니다. 편평한 표면에서 자전거를 앞으로 완전히 한 바퀴 굴리세요. 타이어는 지면에 수직이어야 합니다. 밸브의 지면에 다른 선을 그려 전체 회전을 표시합니다. 두 선 사이 거리를 측정합니다.
- 자전거에 탔을 때 체중을 감안한 4mm를 빼서 바퀴 원주를 구합니다.

방법 2

바퀴에 인쇄된 직경(인치 또는 ETRTO)을 찾습니다. 이것을 차트의 오른쪽 열에 있는 바퀴 크기(밀리미터)와 일치시킵니다.

ETRTO	바퀴 크기 지름(인치)	바퀴 크기 설정(mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080

ETRTO	바퀴 크기 지름(인치)	바퀴 크기 설정(mm)
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

바퀴 크기는 바퀴 유형과 공기 압력에 따라 달라지므로 차트의 바퀴 크기는 참조용입니다.

사이클링 파워 센서 보정

빠른 메뉴에서 센서를 보정할 수 있습니다. 먼저, 사이클링 스포츠 프로파일 중 하나를 선택하고 크랭크를 돌려 전송기의 절전 모드를 해제합니다. 그런 다음 빠른 메뉴에서 **Calibrate power sensor(파워 센서 보정)**를 선택하고 화면의 지침에 따라 센서를 보정합니다. 사용 중인 파워 센서에 맞는 보정 지침은 제조업체의 지침을 참조하세요.

페어링 삭제

센서 또는 모바일 장치와의 페어링을 삭제하는 방법:

1. **Settings(설정) > General settings(일반 설정) > Pair and sync(페어링 및 동기화) > Paired devices(페어링된 장치)**로 이동하여 OK(확인)를 누릅니다.
2. 목록에서 제거할 장치를 선택하고 OK(확인)를 누릅니다.
3. **Remove pairing?(페어링 제거?)** 메시지가 표시됩니다. OK(확인)를 눌러 페어링 요청을 확인합니다.
4. 완료되면 **Pairing removed(페어링 제거됨)** 메시지가 표시됩니다.

POLAR FLOW

POLAR FLOW 앱

Polar Flow 모바일 앱에서 트레이닝 및 활동 데이터에 대한 즉각적인 시각적 해석을 볼 수 있습니다. 또한 앱에서 트레이닝을 계획할 수 있습니다.

트레이닝 데이터

Polar Flow 앱으로 과거 및 계획된 트레이닝 세션의 정보를 쉽게 액세스하고 새 트레이닝 목표를 생성할 수 있습니다. 빠른 목표 또는 단계별 목표를 생성하도록 선택할 수 있습니다.

트레이닝의 빠른 개요를 확인하고 즉시 성과를 자세히 분석할 수 있습니다. 트레이닝 다이어리에서 주간 트레이닝 요약을 확인하세요. 또한 Image sharing(이미지 공유) 기능으로 친구와 트레이닝의 중점사항을 공유할 수 있습니다.

활동 데이터

연중무휴 활동 정보를 확인하세요. 일일 활동 목표에 대한 진척상황과 그 목표를 달성하는 방법을 알아보세요.- 걸음 수, 걸음 수에 기반한 거리 및 소모된 칼로리를 확인하세요.

수면 데이터

수면 패턴을 추적하여 일상생활의 변화가 수면 패턴에 영향을 미치는지를 확인하고 휴식, 일일 활동 및 트레이닝 간의 적절한 균형을 찾으세요. Polar Flow 앱으로, 수면 타이밍, 수면량 및 수면 질을 볼 수 있습니다.

원하는 수면 시간을 설정하여 매일 밤 목표 수면 시간을 정의할 수 있습니다. 또한 수면을 평가할 수도 있습니다. 수면 데이터, 원하는 수면 시간 및 수면 평가에 기반하여 수면 상태에 대한 피드백을 받습니다.

스포츠 프로파일

Flow 앱에서 쉽게 스포츠 프로파일을 쉽게 추가, 편집, 제거 및 인식할 수 있습니다. Flow 앱 및 워치에서 최대 20가지 스포츠 프로파일을 저장할 수 있습니다.

자세한 내용은 Polar Flow의 스포츠 프로파일을 참조하세요.

이미지 공유

Flow 앱의 이미지 공유 기능으로 트레이닝 데이터를 포함한 이미지를 Facebook 및 Instagram과 같은 가장 일반적인 소셜 미디어 채널에 트레이닝 데이터와 함께 공유할 수 있습니다. 기존 사진을 공유하거나 사진을 새로 촬영하고 이 사진을 트레이닝 데이터로 사용자 지정할 수 있습니다. 트레이닝 세션 중 GPS 기록을 켰다면 트레이닝 경로의 스냅샷도 공유할 수 있습니다.

비디오를 보려면 다음 링크를 클릭하세요.

Polar Flow 앱 | 사진으로 트레이닝 결과 고유

FLOW 앱을 사용하여 시작

모바일 장치와 Flow 앱을 사용하여 워치를 설정할 수 있습니다.

Flow 앱을 사용하려면, App Store 또는 Google Play에서 모바일 장치로 다운로드하세요. Polar Flow 앱 사용에 관한 지원과 자세한 정보는 support.polar.com/en/support/Flow_app을 확인하세요.

새로운 모바일 장치(스마트폰, 태블릿)를 사용하기 전에, 워치와 페어링해야 합니다. 자세한 내용은 페어링을 참조하세요.

세션 후에 워치는 트레이닝 데이터를 Flow 앱과 자동으로 동기화합니다. 휴대폰에 인터넷이 연결되어 있으면, 활동과 트레이닝 데이터도 자동으로 Flow 웹 서비스에 동기화됩니다. Flow 앱을 사용하는 것은 워치의 트레이닝 데이터를 웹 서비스에 동기화할 수 있는 가장 간편한 방법입니다. 동기화에 관한 정보는 동기화 부분을 참조하세요.

Flow 앱 기능에 대한 자세한 내용 및 지시사항은 Polar Flow 앱 제품 지원 페이지를 방문하세요.

POLAR FLOW 웹 서비스

Polar Flow 웹 서비스에서 트레이닝을 계획하고 자세히 분석하고 성과에 대해 자세히 알아볼 수 있습니다. 워치를 설정하고 스포츠 프로파일을 추가하고 해당 설정을 편집하여 트레이닝 요구에 완벽하게 맞게 사용자 지정하세요. 또한 트레이닝 세션을 친구와 공유하고, 클럽의 클래스에 가입하고, 러닝 이벤트에 대한 맞춤 트레이닝 프로그램을 가져올 수 있습니다.

또한 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.

컴퓨터를 사용하여 flow.polar.com/start에서 워치를 설정할 수 있습니다. 사이트에서 워치와 웹 서비스의 데이터 동기화를 위한 FlowSync 소프트웨어를 다운로드하고 설치한 후 웹 서비스용 사용자 계정을 생성하라는 안내를 받습니다. 모바일 장치와 Polar Flow 앱을 사용하여 설정을 마쳤다면, 설정에서 이미 생성한 사용자의 자격 증명으로 Flow 웹 서비스에 로그인할 수 있습니다.

DIARY(다이어리)

Diary(다이어리)에서 일일 활동, 수면, 계획된 트레이닝 세션(트레이닝 목표)을 확인할 뿐만 아니라 과거 트레이닝 결과를 검토할 수 있습니다.

REPORTS(보고서)

Reports(보고서)에서 발달 상황을 추적할 수 있습니다.

트레이닝 보고서는 장기간의 트레이닝 시 진척상황을 추적하는 데 있어서 유용한 방법입니다. 주, 월 및 연 보고에서 보고에 적합한 스포츠를 선택할 수 있습니다. 사용자 지정 기간에서는 기간과 스포츠를 모두 선택할 수 있습니다. 드롭다운 목록에서 보고할 기간과 스포츠를 선택하고 휠 아이콘을 누르면 보고 그래프에서 보고자 하는 데이터를 선택하세요.

활동 보고서를 통해 사용자는 장기적인 일일 활동 추세를 추적할 수 있습니다. 일일, 주간, 월간 보고서 화면을 선택할 수 있습니다. 활동 보고서에서 선택한 기간부터 일일 활동, 걸음 수, 칼로리 및 수면에 관한 최고 성과 일의 수도 확인할 수 있습니다.

프로그램

Polar 달리기 프로그램은 Polar 심박수 구역을 기반으로 개인 목표에 맞춰 설정되며 개인 특성과 트레이닝 배경을 고려합니다. 프로그램은 지능적이고, 발달상황에 기반한 방식과 함께 맞춰집니다. 이 Polar 달리기 프로그램은 5K, 10K, 하프 마라톤 및 마라톤 이벤트에 사용할 수 있으며, 프로그램에 따라 주당 2~5번 달리기 운동으로 구성됩니다. 매우 간단합니다!

Flow 웹 서비스 사용에 대한 지원 및 자세한 내용은 support.polar.com/en/support/flow를 참조하세요.

POLAR FLOW에 있는 스포츠 프로파일

워치에 기본값으로 설정된 14개의 스포츠 프로파일이 있습니다. Polar Flow 앱 또는 웹 서비스에서 스포츠 목록에 새 스포츠 프로파일을 추가할 수 있고 설정을 편집할 수 있습니다. 워치는 최대 20개의 스포츠 프로파일을 저장할 수 있습니다. Polar Flow 앱 및 웹 서비스에 저장된 스포츠 프로파일이 20개를 넘으면 목록에 있는 처음 20개 프로필이 동기화를 통해 워치로 옮겨집니다.

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

동영상을 보려면 다음 링크 중 하나를 클릭하세요.

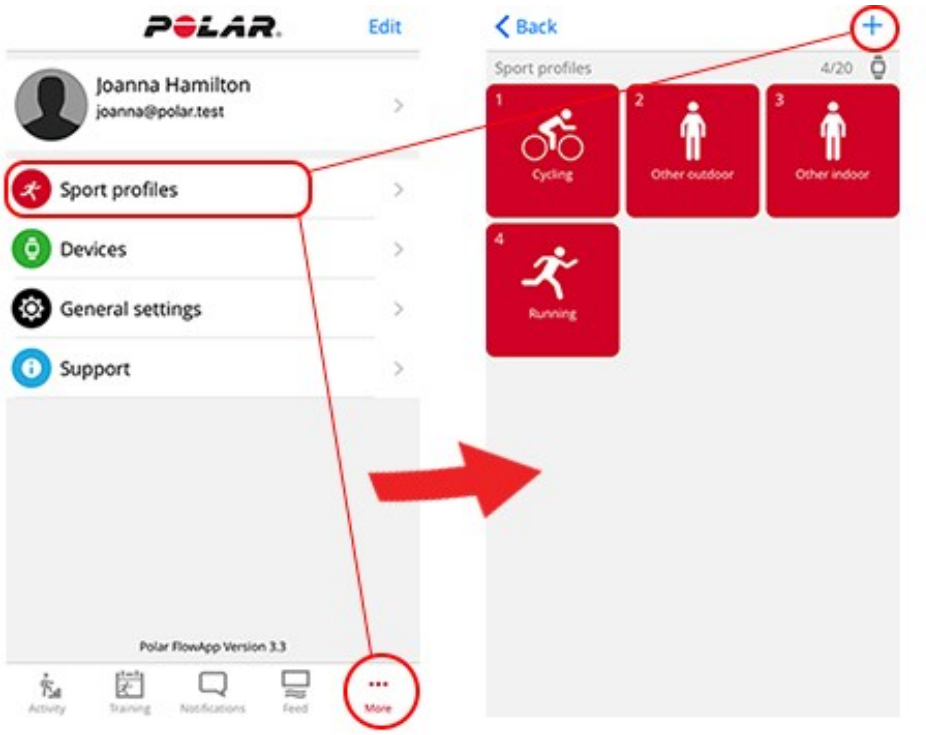
Polar Flow 앱 | 스포츠 프로파일 편집

Polar Flow 웹 서비스 | 스포츠 프로파일

스포츠 프로파일 추가

Polar Flow 모바일 앱에서:

1. **스포츠 프로파일**로 이동합니다.
2. 오른쪽 상단 모서리의 플러스 기호를 탭합니다.
3. 목록에서 스포츠를 선택합니다. Android 앱에서 완료를 탭합니다. 해당 스포츠가 스포츠 프로파일 목록에 추가됩니다.



Polar Flow 웹 서비스에서:

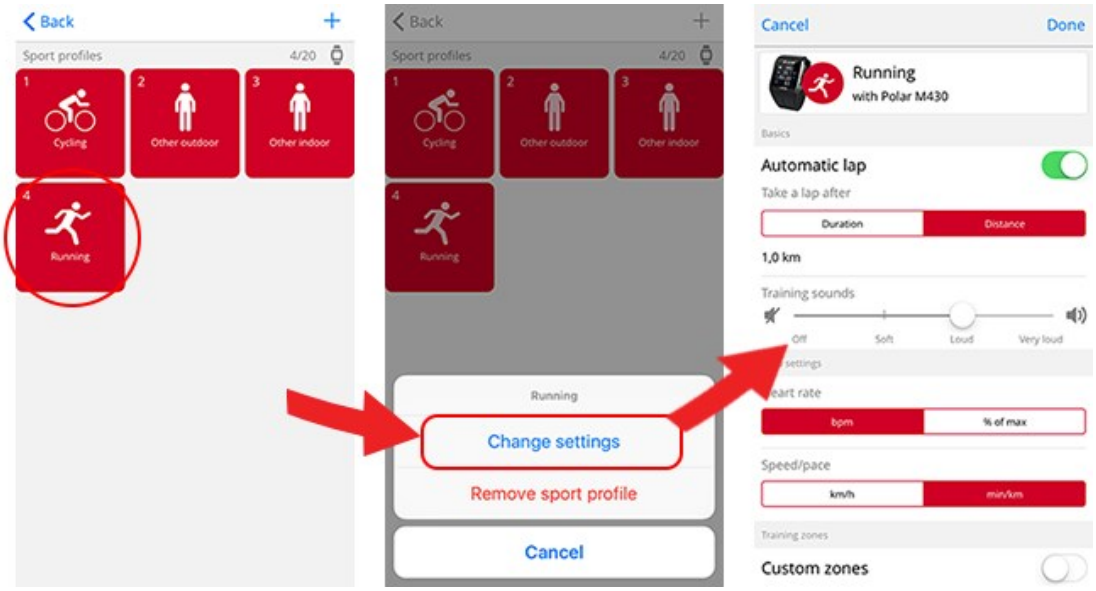
1. 오른쪽 윗부분에 있는 사용자 이름과 프로필을 클릭하세요.
2. **Sport Profiles(스포츠 프로파일)**를 선택하세요.
3. **Add sport profile(스포츠 프로파일 추가)**를 클릭하고 목록에서 해당 스포츠를 선택하세요.
4. 해당 스포츠가 스포츠 목록에 추가됩니다.

새 스포츠를 사용자가 직접 만들 수는 없습니다. 각 스포츠에는 예를 들어 칼로리 계산, 훈련 부하 및 회복 기능에 영향을 주는 특정 기본 설정 및 값이 있으므로 스포츠 목록은 Polar에서 관리합니다.

스포츠 프로파일 편집

Polar Flow 모바일 앱에서:

1. **스포츠 프로파일**로 이동합니다.
2. 스포츠를 선택하고 **설정 변경**을 탭합니다.
3. 준비가 되면 완료를 탭합니다. 워치에 대한 설정 동기화를 잊지 마세요.



Flow 웹 서비스에서,

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

각 스포츠 프로파일에서 다음 정보를 편집할 수 있습니다.

Basics(기본)

- 자동 랩(기간 또는 거리 기준으로 설정하거나 끌 수 있음)

Heart Rate(심박수)

- 심박수 보기(분당 심박수 또는 최대 심박수의 %)
- 다른 장치에서 볼 수 있는 심박수(체육관 장비 등 Bluetooth Smart 무선 기술을 사용하는 다른 호환 장치가 심박수를 감지할 수 있습니다. Polar Club 클래스 중에 워치를 사용하여 심박수를 Polar Club 시스템에 전송할 수 있습니다.)
- 심박수 구역 설정(심박수 구역을 사용하면 훈련 강도를 쉽게 선택하고 모니터링할 수 있습니다. Default(기본)를 선택하면 심박수 한계를 변경할 수 없습니다. Free(자유)를 선택하면 모든 한계를 변경할 수 있습니다. 기본 심박수 구역 한계는 최대 심박수로 계산됩니다.)

Speed/Pace settings(속도/페이스 설정)

- 속도/페이스 화면(km/h / mph로 속도 선택 또는 min/km / min/mi로 페이스 선택)
- 속도/페이스 구역 설정(속도/페이스 구역을 사용하면 선택사항에 따라 속도 또는 페이스를 쉽게 선택하고 모니터링할 수 있습니다. 기본 구역은 비교적 높은 피트니스 레벨을 가진 사람의 속도/페이스 구역 예입니다. Default(기본)를 선택하면 한계를 변경할 수 없습니다. Free(자유)를 선택하면 모든 한계를 변경할 수 있습니다.)

훈련 보기

세션 중에 훈련 보기에서 확인하는 정보를 선택합니다. 각 스포츠 프로파일에 대해 총 8가지 다른 훈련 보기를 보유할 수 있습니다. 각 훈련 보기는 최대 4개의 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)

- Automatic pause(자동 일시 정지): 훈련 중에 **Automatic pause(자동 일시 정지)**를 사용하려면 GPS를 **High Accuracy (높은 정확도)**로 설정하거나 Polar 보폭 센서를 사용해야 합니다. 세션은 사용자가 정지할 때 자동으로 일시 정지되며 시작할 때 자동으로 계속 진행됩니다.
- GPS 기록 속도를 선택합니다(GPS 기록을 끄거나 **높은 정확도**로 설정 가능, 높은 정확도로 설정하면 GPS 기록을 켬).

스포츠 프로파일 설정을 완료하면, **Save(저장)**을 클릭하세요. 워치에 대한 설정 동기화를 잊지 마세요.

> 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 목록에서 기본적으로 활성화된 Bluetooth 브로드캐스팅이 있는지 확인할 수 있습니다. 스포츠 프로파일 설정에서 Bluetooth 브로드캐스팅을 활성화하거나 비활성화할 수 있습니다.

트레이닝 계획하기

Polar Flow 앱 또는 Polar Flow 웹 서비스에서 훈련을 계획하고 개인 훈련 목표를 생성할 수 있습니다.

시즌 플래너를 사용하여 훈련 계획 세우기

Flow 웹 서비스의 시즌 플래너는 맞춤형 연례 훈련 계획을 세울 수 있는 훌륭한 도구입니다. 훈련 목표가 어떤 것이든, Polar Flow를 사용하면 달성할 포괄적인 계획을 세울 수 있습니다. 시즌 플래너 도구는 Polar Flow 웹 서비스의 **Programs(프로그램)** 탭에서 찾을 수 있습니다.

> Polar Flow for Coach는 무료 원격 코칭 플랫폼으로, 코치가 풀 시즌 계획부터 개인 운동까지 훈련의 모든 세부 사항을 계획할 수 있게 해줍니다.

POLAR FLOW 앱 및 웹 서비스에서 훈련 목표 세우기

훈련 목표는 사용 전에 FlowSync 또는 Flow 앱을 사용하여 워치에 동기화해야 합니다. 훈련 중 목표를 달성할 수 있도록 워치가 안내해 드립니다.

Polar Flow 웹 서비스에서 훈련 목표를 세우는 방법:

1. **Diary(다이어리)**로 이동해서, **Add(추가)** > **Training target(훈련 목표)**를 클릭하세요.
2. **Add training target(훈련 목표 추가)**에서 **Sport(스포츠)**를 선택하고, **Target name(목표 이름)**(최대 45자릿수), **Date (날짜)** 및 **Time(시간)**, 추가할 **Notes(메모)**(선택 항목)를 입력하세요.

그리고 나서 다음 중에서 훈련 목표 유형을 선택합니다.

지속시간 목표

시간 및 분 단위로 목표 지속시간을 선택합니다.

1. **Duration(지속시간)**을 선택합니다.
2. 지속시간을 입력합니다.
3. **Add to favorites(즐겨찾기에 추가)** ☆를 클릭하여 목표를 원하는 즐겨찾기 목록에 추가합니다.
4. 목표를 **Diary(다이어리)**에 추가하려면 **Save(저장)**을 클릭하세요.

거리 목표

킬로미터 또는 마일 단위로 목표 거리를 선택합니다.

1. **Distance(거리)**를 선택합니다.
2. 거리를 입력합니다.
3. **Add to favorites(즐겨찾기에 추가)** ☆를 클릭하여 목표를 원하는 즐겨찾기 목록에 추가합니다.
4. 목표를 **Diary(다이어리)**에 추가하려면 **Save(저장)**을 클릭하세요.

칼로리 목표

훈련 세션 중에 소모하고자 하는 칼로리량에 따라 목표를 선택합니다.

1. **Calorie(칼로리)**를 선택합니다.
2. 칼로리량을 입력합니다.
3. **Add to favorites(즐겨찾기에 추가)** ☆를 클릭하여 목표를 원하는 즐겨찾기 목록에 추가합니다.
4. 목표를 **Diary(다이어리)**에 추가하려면 **Save(저장)**을 클릭하세요.

인터벌 목표

인터벌에 따라 목표를 선택합니다. 일상의 에너지를 붇돋우기 위해 고강도 운동 단계와 저강도 회복 기간을 훈련 세션에 넣습니다.

1. **Interval(인터벌)**을 선택합니다.
2. 원하는 경우 **Repeat phases(단계 반복)**를 클릭하여 기본 인터벌 목표의 잠금을 해제합니다.
   오른쪽에 있는 펜 아이콘을 클릭하면 각 단계를 편집할 수 있습니다. 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)**을 클릭합니다. 펜 아이콘을 클릭하면 추가한 단계를 편집할 수 있습니다.
3. **Add to favorites(즐겨찾기에 추가)** ☆를 클릭하여 목표를 원하는 즐겨찾기 목록에 추가합니다.
4. 목표를 **Diary(다이어리)**에 추가하려면 **Save(저장)**을 클릭하세요.

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.

1. **Phased(단계별)**을 선택하세요.
2. **Create new(새로 만들기)** 또는 **Use template(템플릿 사용)** 중에 원하는 것을 선택하세요.
   - 새 목표 생성: 목표에 단계를 추가합니다. **Duration(지속시간)**을 클릭하여 지속시간에 기반한 단계를 추가하거나 **Distance(거리)**를 클릭하여 거리에 기반한 단계를 추가합니다. 각 단계의 **Name(이름)**, **Duration(기간)**, **Distance(거리)**를 선택하고, **Manual(수동)** 또는 **Automatic(자동)**으로 다음 단계 시작을 선택하고, **Select intensity(강도 선택)**를 선택하세요. 그런 다음, **Done(완료)**을 클릭합니다. 펜 아이콘을 클릭하면 추가한 단계를

편집할 수 있습니다.
- 템플릿 사용: 오른쪽의 펜 아이콘을 클릭하여 템플릿 단계를 편집할 수 있습니다. 위에서 설명한 단계별 목표 새로 만들기처럼, 더 많은 단계를 템플릿에 추가할 수 있습니다.

3. **Add to favorites(즐겨찾기에 추가)** ☆를 클릭하여 목표를 즐겨찾기 목록에 추가합니다.
4. 목표를 **Diary(다이어리)**에 추가하려면 **Save(저장)**를 클릭하세요.

즐겨찾기

목표를 세우고 목표를 즐겨찾기에 추가했으면 이것을 예약된 목표로 사용할 수 있습니다.

1. **Diary(다이어리)**에서 즐겨찾기를 예약된 목표로 사용할 날짜에 **+Add(+추가)**를 클릭하세요.
2. **Favorite target(즐겨찾기 목표)**을 클릭하여 즐겨찾기 목록을 여세요.
3. 사용할 즐겨찾기를 클릭하세요.
4. 즐겨찾기는 해당 일의 예약된 목표로 다이어리에 추가됩니다. 트레이닝 목표에 대한 기본 예약 시간은 18.00/6pm입니다. 트레이닝 목표의 상세정보를 변경하려면 **Diary(다이어리)**에서 목표를 클릭하고 원하는 대로 수정하세요. 그런 다음 **Save(저장)**를 클릭하여 변경사항을 업데이트하세요.

기존 즐겨찾기를 트레이닝 목표의 템플릿으로 사용하려면 다음과 같이 하세요.

1. **Diary(다이어리)**로 이동해서, **Add(추가)** > **Training target(트레이닝 목표)**을 클릭하세요.
2. **Add training target(트레이닝 목표 추가)** 보기에서 **Favorite targets(즐겨찾기 목표)**를 클릭하세요. 훈련 목표 즐겨찾기가 표시됩니다.
3. 목표에 대한 템플릿으로 즐겨찾기를 클릭하세요.
4. **Sport(스포츠)**를 선택하고, **Target name(목표 이름)**(최대 45자릿수), **Date(날짜)** 및 **Time(시간)**, 추가할 **Notes(메모)**(선택 항목)를 입력하세요.
5. 원하는 대로 즐겨찾기를 수정하세요. 이 보기에서 목표를 편집해도 원래 즐겨찾기 목표는 변경되지 않습니다.
6. **Add to Diary(다이어리에 추가)**를 클릭하여 목표를 **Diary(다이어리)**에 추가하세요.

목표를 워치에 동기화

Flow 웹 서비스에서 FlowSync 또는 Flow 앱을 통해 워치에 트레이닝 목표를 동기화하세요. 동기화하지 않으면 트레이닝 목표는 Flow 웹 서비스 다이어리 또는 즐겨찾기 목록에만 표시됩니다.

트레이닝 목표 세션 시작에 대한 내용은 트레이닝 세션 시작을 참조하세요.

POLAR FLOW 앱에서 트레이닝 목표 생성

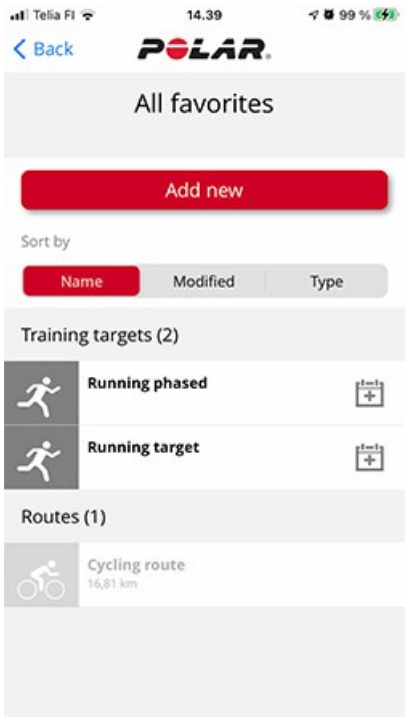
Polar Flow 앱에서 트레이닝 목표 생성 방법:

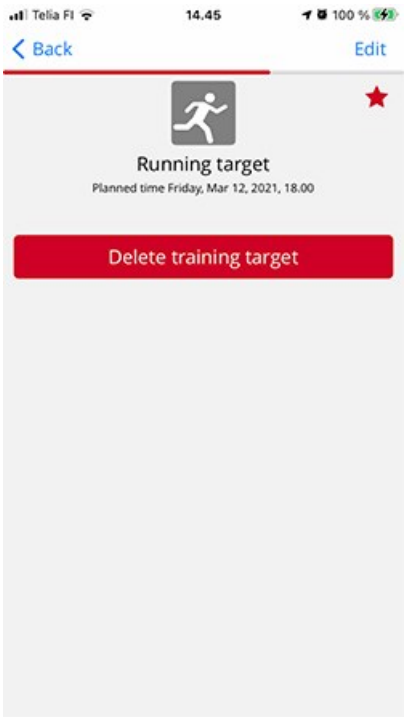
1. **Training(트레이닝)**으로 이동하고, 페이지 맨 위에 있는 ⊞을 클릭합니다.
2. 그리고 나서 다음 중에서 트레이닝 목표 유형을 선택합니다.

선호 목표

1. **Favorite target(선호 목표)**를 선택합니다.
2. 기존의 선호하는 트레이닝 목표를 하나 선택하거나 선호 목표를 **Add new(새로 추가)**합니다.
3. 기존 목표 옆에 있는 ⊞을 탭하여 이것을 다이어리에 추가합니다.
4. 선택한 트레이닝 목표는 오늘 트레이닝 캘린더에 추가됩니다. 다이어리에서 트레이닝 목표를 열어 트레이닝 목표에 대한 시간을 편집합니다.
5. Add new(새로 추가)를 선택하면 새 선호하는 **Quick target(빠른 목표)**, **Phased target(단계별 목표)**, **Strava Live Segment(Strava Live 구간)** 또는 **Komoot route(Komoot 루트)**를 생성할 수 있습니다.

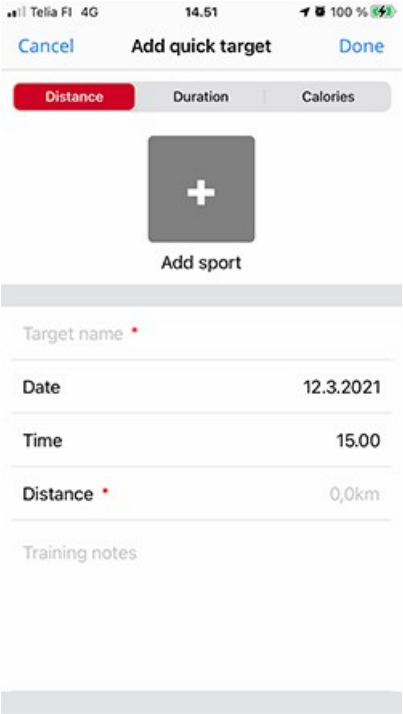
Komoot 루트는 Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro 및 Vantage V2에서만 사용할 수 있습니다. Strava Live 구간은 Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V 및 Vantage V2에서 사용할 수 있습니다.

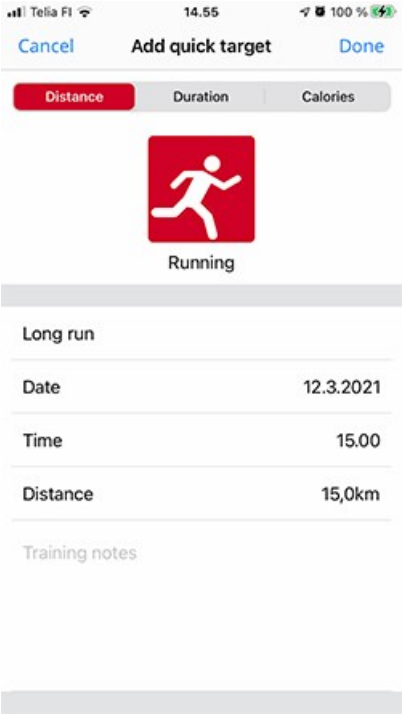




빠른 목표

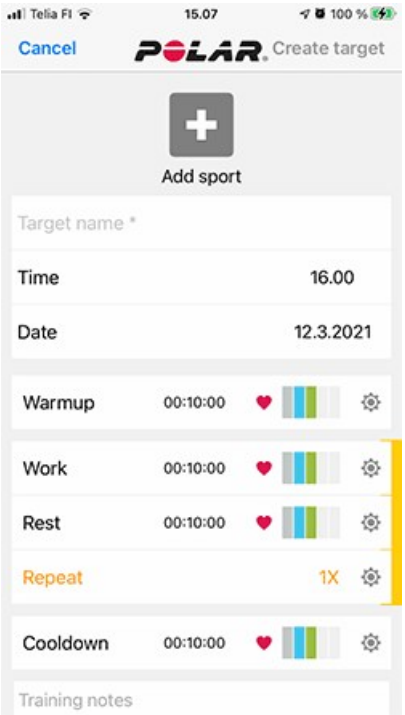
1. **Quick Target(빠른 목표)**을 선택합니다.
2. 빠른 목표가 거리, 기간 또는 칼로리에 기반하는 경우 선택합니다.
3. 스포츠를 추가합니다.
4. 목표에 이름을 지정합니다.
5. 목표 거리, 기간 또는 칼로리 양을 설정합니다.
6. **Done(완료)**을 탭하여 목표를 트레이닝 다이어리에 추가합니다.

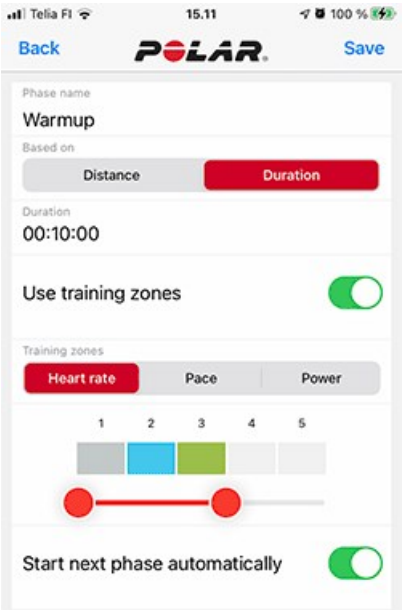


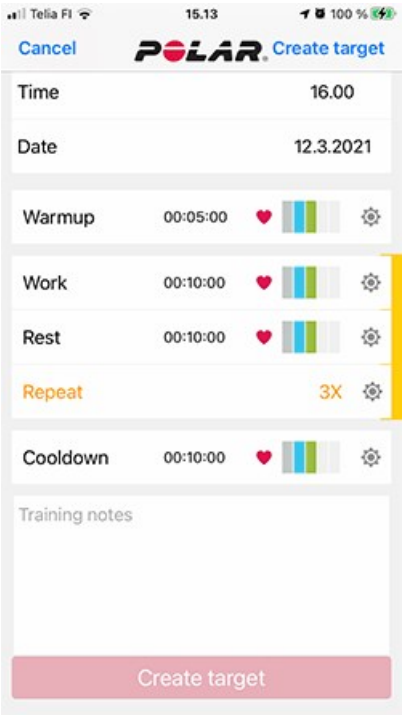


단계별 목표

1. **Phased target(단계별 목표)**을 선택합니다.
2. 스포츠를 추가합니다.
3. 목표에 이름을 지정합니다.
4. 목표에 대한 시간과 날짜를 설정합니다.
5. 단계 설정을 편집할 단계 옆에 있는 아이콘을 탭합니다.
6. **Create target(목표 생성)**을 탭하여 목표를 트레이닝 다이어리에 추가합니다.







워치를 Flow 앱과 동기화하여 트레이닝 목표를 워치로 이동합니다.

즐겨찾기

Flow 웹 서비스 및 Flow 모바일 앱의 **Favorites(즐겨찾기)**에서 즐겨찾는 트레이닝 목표를 저장하고 관리할 수 있습니다. 워치에 예약된 목표로 즐겨찾기를 사용할 수 있습니다. 자세한 내용은 Flow 웹 서비스에서 트레이닝 계획을 참조하십시오.

워치의 최대 수를 확인할 수 있습니다. Flow 웹 서비스에서 즐겨찾기 수는 제한되지 않습니다. Flow 웹 서비스에 저장된 즐겨찾기 항목이 20개를 넘으면 즐겨찾기 목록의 처음 20개 항목이 동기화를 통해 워치로 옮겨집니다. 끌어 놓기로 즐겨찾기 순서를 변경할 수 있습니다. 이동할 즐겨찾기를 선택하고 목록에서 둘 위치로 끌어줍니다.

즐겨찾기에 트레이닝 목표 추가:

1. 트레이닝 목표를 생성합니다.
2. 페이지 오른쪽 아래 가장자리에 있는 즐겨찾기 아이콘 ☆을 클릭합니다.
3. 목표가 즐겨찾기에 추가됩니다.

또는

1. **Diary(다이어리)**에서 만든 기존 목표를 엽니다.
2. 페이지 오른쪽 아래 가장자리에 있는 즐겨찾기 아이콘 ☆을 클릭합니다.
3. 목표가 즐겨찾기에 추가됩니다.

즐겨찾기 편집

1. 이름 옆의 오른쪽 위 모서리에 있는 즐겨찾기 아이콘 ☆을 클릭합니다. 모든 즐겨찾는 트레이닝 목표가 나타납니다.
2. 편집할 즐겨찾기를 클릭한 다음, **Edit(편집)**를 클릭합니다.
3. 스포츠, 목표 이름을 변경하고 메모를 추가할 뿐만 아니라, 목표를 위한 트레이닝 세부정보를 변경할 수 있습니다. 자세한 내용은 트레이닝 계획하기 장을 참조하세요. 필요한 사항을 모두 변경했으면 **Update changes(변경사항 업데이트)**를 클릭합니다.

즐겨찾기 제거

1. 이름 옆의 오른쪽 위 모서리에 있는 즐겨찾기 아이콘 ☆을 클릭합니다. 모든 즐겨찾는 트레이닝 목표가 나타납니다.
2. 트레이닝 목표의 오른쪽 위 모서리에 있는 삭제 아이콘을 클릭하여 즐겨찾기 목록에서 제거합니다.

동기화 중

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

어디를 가든 항상 워치, 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.
- 워치를 휴대폰과 페어링해야 합니다. 자세한 정보는 페어링 부분을 참조하세요.

데이터 동기화:

1. Flow 앱에 로그인하고 워치의 BACK(뒤로) 버튼을 길게 누르세요.
2. **Connecting to device(장치에 연결 중)** 메시지와 **Connecting to app(앱에 연결 중)** 메시지가 차례로 표시됩니다.
3. 완료되면 **Syncing completed(동기화 완료됨)** 메시지가 표시됩니다.

휴대폰이 Bluetooth 범위에 있으면 훈련 세션을 마친 후에 워치는 Flow 앱과 자동으로 동기화합니다. 워치를 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_app을 확인하세요.

FLOWSYNC를 통해 FLOW 웹 서비스와 동기화

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

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

워치를 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.

워치가 컴퓨터에 연결되어 있을 때 Flow 웹 서비스에서 설정을 변경하면 FlowSync에서 동기화 버튼을 눌러 설정을 워치로 전송하세요.

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

FlowSync 소프트웨어 사용에 관한 자세한 정보와 지원은 support.polar.com/en/support/FlowSync를 참조하세요.

중요 정보

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.

배터리 충전

충전 전에 워치와 케이블의 충전 접점에 습기, 먼지 또는 이물질이 없는지 확인하세요. 먼지나 습기를 부드럽게 닦으세요. 워치가 젖어 있을 때는 충전하지 마세요.

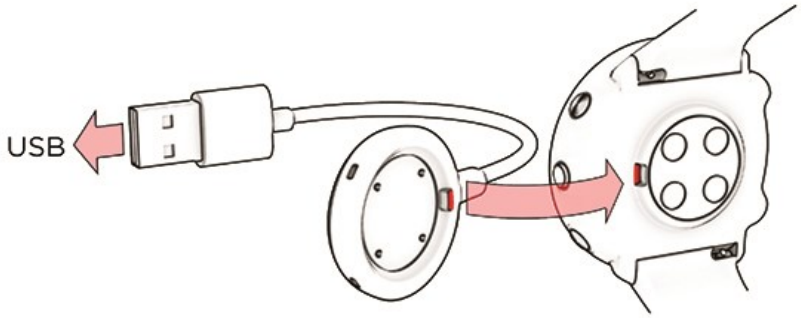
워치에는 충전 배터리가 내장되어 있습니다. 충전 배터리의 충전 횟수는 한정되어 있습니다. 충전과 방전을 500회 이상 반복하면 충전 성능이 현저히 감소합니다. 또한, 충전 횟수는 사용 및 동작 조건에 따라 다릅니다.

0°C 이하의 저온이나 40°C 이상의 고온에서, 또는 USB 포트가 물기에 젖은 상태에서 배터리를 충전하지 마세요.

제품 세트에 포함된 USB 케이블을 사용하여 컴퓨터의 USB 포트를 통해 충전하세요. 벽 콘센트를 통해서도 배터리를 충전할 수 있습니다. 벽 콘센트로 충전하려면 USB 전원 어댑터를 사용하세요. (USB 전원 어댑터는 제품 구성에 포함되지 않습니다.)

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

1. 워치를 충전하려면 상자에 동봉된 맞춤형 케이블을 사용하여 전원이 공급되는 USB 포트 또는 USB 충전기에 연결하세요. 케이블이 자석에 의해 제자리에 고정되면 케이블의 돌출부와 시계의 슬롯(빨간색으로 표시)을 맞춥니다.



2. **Charging(충전)**이 화면에 표시됩니다.
3. 배터리 아이콘이 다 채워지면 워치가 완전히 충전된 상태입니다.

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

훈련 중 충전

보조 배터리 등의 휴대용 충전기를 사용하여 훈련 세션 중에 워치를 충전하려 하지 마세요. 훈련 세션 중에 워치를 전원에 연결하면 배터리가 충전되지 않습니다. 훈련 중 땀을 흘리거나 습기가 차 있을 때 충전 케이블에 연결하면 충전 케이블과 워치가 부식되고 손상될 수 있습니다. 또한 워치 충전 중에 훈련 세션을 시작하면 충전이 중지됩니다.

배터리 상태 및 알림

배터리 상태 기호

손목을 돌려 워치를 보거나 시간 보기에서 LIGHT(가벼운 수준) 버튼을 누르거나 메뉴에서 시간 보기로 돌아가면 배터리 상태 기호가 표시됩니다.

배터리 알림

- 배터리 충전량이 낮으면 **Battery low. Charge(배터리 부족. 충전하세요)**가 시간 모드에 표시됩니다. 워치를 충전하는 것이 좋습니다.
- 배터리 충전량이 너무 낮아 훈련 세션을 기록할 수 없는 경우 **Charge before training(훈련 전 충전)**이 표시됩니다.

훈련 중 배터리 부족 알림:

- 배터리 충전량이 낮으면 **Battery low(배터리 부족)**가 표시됩니다. 배터리 충전량이 너무 낮아 심박수 및 GPS 데이터를 측정할 수 없는 경우 알림이 반복되고 심박수 측정 및 GPS 기능이 꺼집니다.
- 배터리가 매우 부족하면 **Recording ended(기록 종료)**가 표시됩니다. 워치가 훈련 기록을 중지하고 훈련 데이터를 저장합니다.
- 디스플레이가 공백이면 배터리가 비어 있는 것이고 워치가 수면 모드로 이동합니다. 워치를 충전하세요. 배터리가 완전히 소모된 상태면, 디스플레이에 배터리 충전 애니메이션이 표시되는 데 시간이 걸릴 수 있습니다.

디스플레이가 공백이면 배터리가 비어 있는 것이고 워치가 수면 모드로 이동합니다. 워치를 충전하세요. 배터리가 완전히 소모된 상태면, 디스플레이에 배터리 충전 애니메이션이 표시되는 데 시간이 걸릴 수 있습니다.

작동 시간은 워치 사용 환경 온도, 사용하는 기능과 센서, 배터리 노후화 등 여러 가지 요인에 따라 달라집니다. Flow 앱과 자주 동기화하는 것도 배터리 수명을 단축시킵니다. 온도가 영하로 내려가면 작동 시간이 현저히 감소합니다. 워치를 착용하고 그 위에 옷을 입으면 보온이 되어 작동 시간이 늘어날 수 있습니다.

워치 관리하기

다른 전자 장치와 마찬가지로, Polar Grit X Pro도 청결하게 유지하고 조심해서 다루어야 합니다. 아래 지침은 보증 의무를 준수하고 장치를 최고의 상태로 유지하며 충전 또는 동기화 도중의 문제를 방지하는 데 도움이 됩니다.

워치를 깨끗하게 유지하기

각 트레이닝 세션이 끝난 후 중성 비눗물을 사용하여 흐르는 물에 워치를 세척합니다. 부드러운 수건으로 물기를 닦으세요.

원활한 충전과 동기화를 위해 워치와 케이블의 충전 접점을 깨끗하게 유지하세요.

충전 전에 워치와 케이블의 충전 접점에 습기, 먼지 또는 이물질이 없는지 확인하세요. 먼지나 습기를 부드럽게 닦으세요. 워치가 젖어 있을 때는 충전하지 마세요.

워치의 충전 접점을 깨끗하게 유지하여 먼지 및 염수(예: 땀이나 해수)으로 인한 산화 및 기타 손상으로부터 워치를 효과적으로 보호하세요. 충전 접점을 깨끗하게 유지하는 가장 좋은 방법은 각 트레이닝 세션 후에 워치를 미지근한 수돗물로 헹구는 것입니다. 워치에는 방수 기능이 있으므로 흐르는 물에 헹구더라도 전자 부품이 손상되지 않습니다. **워치가 젖어 있거나 땀으로 축축할 때는 충전하지 마세요**.

광학 심박수 센서를 잘 관리하세요.

뒷면 덮개의 광학 센서 부분에 긁힘이 없도록 유지하세요. 긁힘과 먼지는 손목 기반 심박수 측정의 성능을 저하시킵니다.

워치를 착용하는 부위에는 향수, 로션, 선탠/선크림 또는 방충제를 사용하지 마세요. 워치가 이 제품 또는 다른 화학물질과 접촉하면 순한 비눗물로 닦고 흐르는 물로 잘 헹구세요.

보관

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

장치를 극단적인 추위(–10°C/14°F 미만) 및 극단적인 열(50°C/120°F 초과) 또는 직사광선 아래에서 방치하지 마세요.

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 www.polar.com/support와 국가별 웹사이트를 확인하세요.

주의 사항

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/accessories에서 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.

훈련 중 간섭

전자파 간섭과 훈련 장비

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

LED 디스플레이, 모터, 전기식 브레이크와 같은 전기전자 구성요소가 사용된 훈련 장비는 빗나간 신호 간섭을 야기할 수 있습니다. 이러한 문제를 해결하려면 다음과 같이 하세요.

1. 가슴에서 심박수 센서 스트랩을 떼어내고 정상적으로 훈련 장비를 사용하세요.
2. 제 위치를 벗어난 판독값이 표시되지 않거나 심장 기호가 깜박이지 않는 영역을 찾을 때가지 훈련 장치를 주변으로 이동하세요. 종종 간섭은 장비의 디스플레이 패널 바로 앞에서 최악인 반면, 디스플레이 왼쪽 또는 오른쪽은 비교적 방해를 받지 않습니다.
3. 가슴에 심박수 센서 스트랩을 다시 붙이고 이 간섭이 없는 영역에서 가능한 많이 훈련 장치를 유지하세요.

훈련 장치가 훈련 장비와 호환이 되지 않으면, 전기적 잡음이 너무 심해서 무선 심장박동수 측정을 할 수 없습니다.

건강 및 트레이닝

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

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

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

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

주의하세요! 심박조율기 또는 기타 이식형 전자 장치를 사용하는 경우 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 장치에 적합하다는 공식 보증서를 발행할 수 없습니다. 의심이 들거나 Polar 제품을 사용 중에 이상한 느낌을 받았다면, 의사에게 상의하거나 이식형 전자 장치 제조사에 문의하셔서 안전성을 확인하시기 바랍니다.

피부에 닿는 물질에 알레르기 반응을 일으키거나 이 제품을 사용함으로 인해 알레르기 반응이 나타난 것으로 의심되는 경우 기술 사양에 열거된 재료들을 확인하세요. 피부 반응이 발생하는 경우, 제품 사용을 중단하고 의사와 상의하십시오. 피부 반응에 대해 Polar 고객 센터에도 알려주십시오. 심장박동수 센서에 대한 피부 반응을 피하려면, 셔츠 위에 착용하되 축축한 셔츠를 입고 그 위에 전극을 착용해서 작동에 차질이 없도록 하십시오.

> 피부에 땀이 차고 심박수 센서에 살이 강하게 쓸려서 센서 또는 손목 밴드 표면에서 물이 배어나와 밝은색 옷을 물들일 수 있습니다. 또한 어두운 옷을 입었을 경우 옷에서 색이 배어나와 밝은색 훈련 장치를 물들일 수 있습니다. 밝은색 훈련 장치가 앞으로도 몇 년 동안 변색되지 않게 하려면 어두운색이 배어나올 수 있는 옷은 훈련 중에 입지 않도록 하십시오. 향수, 로션, 선탠/선크림 또는 방충제를 피부에 사용하면 반드시 트레이닝 장치나 심박수 센서에 접촉하지 않게 하세요. 추운 날씨 조건(-20°C~-10°C/-4°F~14°F)에서 훈련할 경우에는 재킷 소매 아래, 피부 바로 위에 훈련 장치를 착용하시기 바랍니다.

경고 - 배터리를 아이들의 손이 닿지 않는 곳에 보관하세요

Polar 심박수 센서(예: H10 및 H9)에는 단추형 전지 배터리가 들어 있습니다. 단추형 전지 배터리를 삼킬 경우 2시간 정도가 지나면 심각 내부 화상이 발생할 수 있고 사망으로 이어질 수 있습니다. 새로운 배터리와 사용한 배터리를 아이들의 손이 닿지 않는 곳에 보관하세요. 배터리 칸이 확실하게 닫히지 않으면 제품 사용을 중단하고 아이들이 접근하지 않도록 하세요. 배터리를 삼켰거나 신체 내부의 어떤 부분에 있다고 생각되면 즉시 진찰을 받으세요.

저희는 귀하의 안전을 중요하게 생각합니다. Polar 보폭 센서 Bluetooth® Smart의 모양은 뭔가의 방해를 받을 가능성을 최소화하도록 설계되었습니다. 어떤 경우, 예를 들어 보폭 센서를 사용하여 덤불 속을 달릴 때는 주의하세요.

안전하게 POLAR 제품을 사용하는 방법

Polar는 제품 판매 시작 시점부터 고객에게 최소 5년의 제품 지원 서비스를 제공합니다. 제품 지원 서비스에는 Polar 장치에 필요한 펌웨어 업데이트 및 필요한 경우 치명적인 취약점 수정이 포함됩니다. Polar는 알려진 취약점 공개를 계속해서 모니터링합니다. 정기적으로, 그리고 Polar Flow 모바일 애플리케이션 또는 Polar FlowSync 컴퓨터 소프트웨어가 새 펌웨어 버전 가용성에 대해 알리는 즉시, Polar 제품을 업데이트하세요.

Polar 장치에 저장된 트레이닝 세션 데이터와 기타 데이터에는 이름, 신체 정보, 전체 건강 및 위치와 같은 사용자에 대한 중요 정보가 포함됩니다. 위치 데이터는 트레이닝 시기를 추적하고 보통의 경로가 무엇인지 알아보는 데 사용될 수 있습니다. 이러한 이유로 해서 장치를 사용하지 않을 때 장치를 보관할 경우 각별히 주의를 기울이세요.

손목 장치에서 휴대폰 알림을 사용하는 경우, 특정 애플리케이션에서의 메시지가 손목 장치 디스플레이에도 나타납니다. 또한 최신 메시지도 장치 메뉴에서 볼 수 있습니다. 개인 메시지의 기밀성을 보장하려면 휴대폰 알림 기능을 사용하지 마세요.

테스트를 위해 장치를 제3자에게 건네기 전이나 장치를 판매하기 전에, 장치에서 공장 재설정을 수행하고 Polar Flow 계정에서 장치를 제거해야 합니다. 컴퓨터에서 FlowSync 소프트웨어로 공장 재설정을 수행할 수 있습니다. 공장 재설정은 장치 메모리를 지우고, 장치를 더 이상 사용자의 데이터에 연결할 수 없습니다. Polar Flow 계정에서 장치를 제거하려면 Polar Flow 웹 서비스에 로그인하고, 제품을 선택하고, 제거할 제품 옆에 있는 "Remove(제거)" 버튼을 클릭하세요.

또한 동일한 트레이닝 세션이 Polar Flow 애플리케이션이 있는 모바일 장치에 저장됩니다. 보안 강화를 위해 강력한 인증 및 장치 암호화와 같은 다양한 보안 강화 옵션을 모바일 장치에서 활성화할 수 있습니다. 이러한 옵션의 활성화 방법은 해당 모바일 장치의 사용 설명서를 참조하세요.

Polar Flow 웹 서비스를 사용할 때 12자 정도의 암호를 사용하는 것이 좋습니다. Polar Flow 웹 서비스를 공용 컴퓨터에서 사용하는 경우 다른 사람이 사용자의 계정에 액세스하지 못하게 하려면 캐시와 탐색 기록을 반드시 지우세요. 뿐만 아니라, 개인 컴퓨터가 아닌 경우에는 컴퓨터의 브라우저가 Polar Flow 웹 서비스의 암호를 저장하거나 기억하지 못하게 하세요.

보안 문제는 security(a)polar.com 또는 Polar 고객 서비스에 보고할 수 있습니다.

기술 사양

GRIT X PRO

배터리 유형:	346mAh 리튬 폴리머 충전식 배터리
작동 시간:	트레이닝 모드(GPS 및 손목 기반 심박수)에서 최대 40시간 또는 워치 모드에서 연속 심박수 추적을 사용할 때 최대 7일의 배터리 수명. 다중 절전 옵션 사용 가능. 다중 절전 옵션을 사용하면 트레이닝 모드에서 최대 100시간까지 작동 가능합니다.
작동 온도:	-20°C~+50°C/-4°F~122°F. 온도가 -10°C/14°F 미만이면 배터리 수명과 성능에 영향을 미칠 수 있습니다.
워치 재료:	**블랙 Black DLC(Black DLC)**

	장치: 사파이어 글라스 렌즈, PA12+30GF, TPE, 스테인리스 스틸, PMMA, 다이아몬드 유사 탄소 코팅 손목 밴드: FKM 버클: 스테인리스 스틸 **노르딕 코퍼(Nordic Copper)** 장치: 사파이어 글라스 렌즈, PA12+30GF, TPE, 스테인리스 스틸, PMMA 손목 밴드: FKM 버클: 스테인리스 스틸 **아크틱 골드(Arctic Gold)** 장치: 사파이어 글라스 렌즈, PA12+30GF, TPE, 스테인리스 스틸, PMMA 손목 밴드: FKM 버클: 스테인리스 스틸 **타이탄(Titan)** 장치: 사파이어 글라스 렌즈, PA12+30GF, TPE, 티타늄, PMMA 블랙-레드 손목 밴드: 퍼포레이티드 레더 (베지터블 태닝) 블랙 손목 밴드: FKM 버클: 스테인리스 스틸
액세서리 손목 밴드 재료:	**레드**: 실리콘 버클: 알루미늄 **로즈플럼**: 실리콘 버클: 알루미늄

	화이트: 실리콘 버클: 알루미늄
케이블 재료:	황동, PA66+PA6, PC, TPE, 탄소강, 나일론
워치 정확도:	25°C / 77°F 온도에서 ± 0.5초/일 이하
GNSS 정확도:	평균 루트 정확도: 5m 거리 정확도: +-2% 이것은 아파트 건물이 없거나 위성 보기를 가리는 나무가 없을 때 개방된 지역 위성 조건에서 얻어진 값입니다. 도심 또는 숲 지역에서 이 값을 얻을 수 있으나 간혹 편차가 나타날 수 있습니다.
고도 분석:	1m
상승/하강 분해능:	5m
최대 고도:	9000m/29525ft
샘플 처리 속도:	1초
심박수 측정 범위:	15~240bpm
현재 속도 표시 범위:	0~399km/h 247.9mph (0~36km/h 또는 0~22.5mph(Polar 보폭 센서로 속도 측정 시))
내수:	100m(수영에 적합)
메모리 용량:	언어 설정에 따라 GPS 및 심박수를 포함한 트레이닝에서 최대 90시간.
디스플레이	상시 표시 컬러 터치 디스플레이. 크기 1.2", 해상도 240 x 240. 지문 방지 코팅 처리가 된 사파이어 글라스 렌즈.
최대 파워	5mW
주파수	2.402 ~ 2.480GHz

무선 Bluetooth® 기술을 사용합니다.

Polar Precision Prime 광학 심박수 센서 융합 기술은 매우 작고 안전한 전류량을 피부에 사용하여 장치와 손목의 접촉을 측정해 정확도를 높입니다.

POLAR FLOWSYNC 소프트웨어

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

support.polar.com에서 최신 호환성 정보를 확인하십시오.

POLAR FLOW 모바일 애플리케이션 호환성

support.polar.com에서 최신 호환성 정보를 확인하십시오.

POLAR 제품의 내수 기능

대부분의 Polar 제품은 수영할 때도 착용할 수 있습니다. 그러나, 잠수용 기기는 아닙니다. 내수 기능을 유지하려면 물속에서 장치의 버튼을 누르지 마세요.

손목 기반 심박수 측정 기능이 있는 Polar 장치가 수영 및 목욕을 할 경우에 적합합니다. 수영 중에도 손목 동작에서 활동 데이터를 수집합니다. 하지만 Polar 테스트 결과, 손목 기반 심박수 측정이 물에서 최적으로 작동하지 않는 것으로 나타났으므로 수영에서는 손목 기반 심박수 측정을 권장하지 않습니다.

시계 산업에서는 방수 기능이 일반적으로 미터로 표시되는데, 이것은 해당 깊이의 정수압을 의미합니다. Polar는 이와 동일한 표시 시스템을 사용합니다. Polar 제품의 내수 기능은 국제 표준 **ISO 22810** 또는 **IEC60529에 따라 테스트됩니다**. 내수 표시가 있는 모든 Polar 장치는 수압을 견디도록 배송 전에 테스트됩니다.

Polar 제품은 해당 방수 기능에 따라 네 가지 범주로 나뉩니다. 사용하는 Polar 제품의 방수 범주는 제품 뒷면을 확인하시고 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, 땀, 빗방울 등	목욕과 수영	스노클을 착용한 스킨 다이빙 (에어 탱크 없음)	스쿠버 다이빙 (에어 탱크 포함)	방수 특징
방수 IPX7	가능	-	-	-	고압 세척기로 씻지 마세요. 튀는 물, 빗방울 등으로부터 보호됨 참조 표준: IEC60529.
방수 IPX8	가능	가능	-	-	목욕과 수영을 위한 최소 조건. 참조 표준: IEC60529.
방수 20/30/50미터 방수 수영에 적합	가능	가능	-	-	목욕과 수영을 위한 최소 조건. 참조 표준: ISO22810.
100미터 방수	가능	가능	가능	-	물에서 자주 사용할 수 있으나 스쿠버 다이빙에서는 사용할 수 없습니다. 참조 표준: ISO22810.

규제 정보

CE	이 제품은 지침 2014/53/EU, 2011/65/EU 및 2015/863/EU를 준수합니다. 각 제품의 적합성 및 기타 규제 정보는 www.polar.com/en/regulatory_information에서 확인할 수 있습니다.

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

Grit X Pro별 규제 라벨을 보려면 **Settings(설정)** > **General settings(일반 설정)** > **About your watch(워치 정보)**로 이동하세요.

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 긁힌 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 기간에는 구매 국가에 상관없이 공인 Polar Central Service에서 제품에 대한 수리나 교체 서비스를 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, www.polar.com.

Polar Electro Oy는 ISO 9001:2015 인증 회사입니다.

© 2021 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.

- 이 설명서의 자료는 정보 목적만을 위한 것입니다. 여기서 설명하는 제품은 제조업체의 지속적인 개발 프로그램으로 인해, 사전 통지 없이 변경될 수 있습니다.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy는 이 설명서와 관련하여 또는 여기에 설명된 제품과 관련하여 확약이나 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.

1.1 KO 12/2022