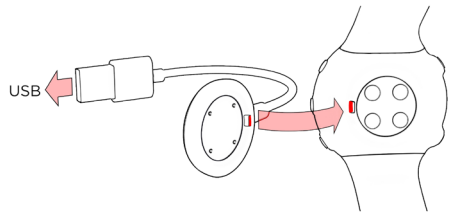


# 시작하기

탁월한 선택을 하신 것을 축하합니다! 이 가이드에서는 새로운 Polar 위치 사용을 시작하기 위한 첫 단계를 안내합니다.

**진행하기 전에 설정하는 동안 최신 펌웨어를 다운로드하세요.** 모바일 기기 또는 컴퓨터로 설정할 때 새 버전이 사용 가능하면 사용자에게 알려줍니다.

1. 위치의 절전 모드를 해제하고 충전하려면 상자에 동봉된 맞춤형 케이블을 사용하여 전원이 공급되는 USB 포트 또는 USB 충전기에 연결하세요. 케이블이 자석에 의해 제자리에 고정되면 케이블의 돌출부와 위치의 슬롯(빨간색으로 표시)을 맞춥니다. 디스플레이에 충전 애니메이션이 표시되는 데 시간이 걸립니다. 배터리가 완전히 방전되지 않은 경우 4초 동안 OK(확인)를 길게 눌러 위치의 절전 모드를 해제할 수 있습니다.



2. 위치를 설정하려면 언어와 기본 설정 방법을 선택하세요. 이 위치는 모바일 장치를 사용한 설정(A), 컴퓨터를 사용한 설정(B), 위치를 사용한 설정(C)이라는 3가지 설정 옵션을 제공합니다. 위로/아래로 버튼을 사용하여 사용자에게 가장 편리한 옵션을 찾은 후 OK(확인)를 눌러 선택사항을 확인하세요. 옵션 A 또는 B를 권장합니다.

## A 모바일 장치 및 POLAR FLOW 앱을 사용한 설정

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

1. 모바일 장치가 인터넷에 연결되어 있고 Bluetooth®가 켜져 있는지 확인하세요.
2. 모바일 장치에서 App Store 또는 Google Play를 통해 Polar Flow 앱을 다운로드하세요.
3. 모바일 장치에서 Flow 앱을 엽니다. Polar Flow 앱이 가까이 있는 위치를 인식하고 페어링을 시작하라는 메시지를 표시합니다. START(시작) 버튼을 탭합니다.
4. Bluetooth Pairing Request(Bluetooth 페어링 요청) 확인 메시지가 모바일 장치에 표시되면 모바일 장치에 표시된 코드가 위치에 표시된 코드와 일치하는지 확인합니다.
5. 모바일 장치에서 Bluetooth 페어링 요청을 수락하고 OK(확인)를 눌러 위치에 표시된 핀 코드를 확인하세요. 페어링이 완료되면 Pairing done(페어링 완료) 메시지가 표시됩니다.
6. Polar 계정으로 로그인하거나 새 계정을 만드세요. 앱에서 가입 및 설정 방법을 안내합니다.

설정이 끝나고 Save and sync(저장 및 동기화)를 탭하면 설정이 위치에 동기화됩니다. 위치와 Flow를 정기적으로 동기화하세요.

## B 컴퓨터에서 설정하기

1. flow.polar.com/start로 이동하여 Polar FlowSync 데이터 전송 소프트웨어를 다운로드한 후 컴퓨터에 설치하세요.
2. Polar 계정으로 로그인하거나 새 계정을 만드세요. Polar Flow 웹 서비스에서 가입 및 설정 방법을 안내합니다.

**i** 정확한 개인화된 트레이닝 및 활동 데이터를 얻으려면, 설정 단계에서 정확히 하는 것이 중요합니다.

**i** 옵션 A 및 B: 위치에서 사용할 수 있는 펌웨어 업데이트가 있으면 설정 중에 설치할 것을 권장합니다. 완료까지 최대 10분이 걸릴 수 있습니다.

# 위치에 대해 알기



### 주요 버튼 기능

- OK(확인)를 눌러 선택사항을 확인합니다.
- 위로/아래로 버튼을 사용하여 위치 화면, 트레이닝 보기 및 메뉴를 탐색하고 선택 목록을 이동하고 선택한 값을 조정합니다.
- BACK(뒤로) 버튼을 사용하여 돌아가거나 일시 정지하거나 중지합니다. 시간 보기에서 BACK(뒤로) 버튼을 누르면 메뉴로 들어가고 길게 누르면 페어링 및 동기화를 시작합니다.
- LIGHT(라이트) 버튼을 길게 누르면 버튼이 잠깁니다.

☀ LIGHT(라이트)

■ BACK/MENU/SYNC(뒤로/메뉴/동기화)

▲ 아래로

### 터치 디스플레이\*(일부 모델에서만 사용 가능)

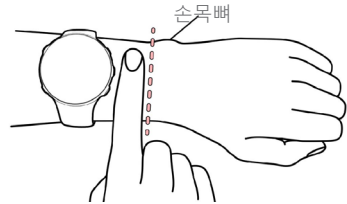
- 디스플레이를 탭하여 항목 선택
- 위나 아래로 살짝 밀어 스크롤
- 다른 위치 화면을 보려면 시간 보기에서 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀기

\*트레이닝 세션 동안 비활성화됨

## 손목 기반 심박수

트레이닝 중에 정확한 심박수 측정값을 얻으려면 위치를 올바르게 착용해야 합니다.

- 위치를 손목 상단에 착용하는데, 이때 손목뼈로부터 최소 손가락 하나 정도의 폭이 되도록 합니다.
- 손목에 감아 단단히 조입니다. 뒷면의 센서는 항상 피부와 접촉되어야 하며 위치가 팔에서 움직일 수 없어야 합니다.
- 몇 분 동안 위치가 피부에 적응하도록 한 후 트레이닝 세션을 시작하십시오.



심박수를 측정하지 않을 때는 보다 편안한 착용감과 피부 호흡을 위해 손목밴드를 약간 풀어줍니다.

**i** 사용 중인 위치는 가슴 스트랩이 있는 Polar 심박수 센서와 함께 사용할 수 있습니다. 심박수 센서를 액세서리로 구입할 수 있습니다. [support.polar.com/en/support/compatibility\\_with\\_my\\_Polar](https://support.polar.com/en/support/compatibility_with_my_Polar)에서 위치와 호환되는 센서 및 액세서리의 전체 목록을 볼 수 있습니다.

## 트레이닝 시작하기

1. 위치를 착용하고 손목 밴드를 딱 맞게 조입니다.
2. **BACK(뒤로)**을 눌러 주 메뉴로 들어가서 **Start training(트레이닝 시작)**을 선택한 후 **스포츠 프로파일**을 찾습니다.
3. 실외로 나간 다음 높은 빌딩과 나무에서 멀리 떨어진 곳에서 시작하십시오. GPS 위성 신호를 포착하려면 디스플레이를 위쪽으로 향한 상태에서 위치를 가만히 두어야 합니다. GPS가 준비되면 GPS 아이콘 주변의 원이 녹색으로 바뀝니다.
4. 심박수가 표시되면 위치가 사용자의 심박수를 감지한 것입니다.
5. 모든 신호가 발견되면 **확인**을 눌러 훈련 기록을 시작합니다.

### 트레이닝 일시 정지 및 종료

트레이닝 세션을 일시 정지하려면 **BACK(뒤로)** 버튼을 누릅니다. 트레이닝을 계속하려면 **OK(확인)**를 누릅니다. 세션을 종료하려면 일시 정지 상태에서 **Recording ended(기록 종료)**가 표시될 때까지 **BACK(뒤로)** 버튼을 길게 누르세요. 트레이닝을 종료하는 즉시 위치에서 트레이닝 세션의 요약 내용을 확인하실 수 있습니다.

**i** 휴대폰이 Bluetooth 범위에 있고 Flow 앱이 실행 중이면 위치가 트레이닝 데이터를 Polar Flow 모바일 앱과 자동으로 동기화합니다.

### 위치 관리하기

각 트레이닝 세션이 끝나면 흐르는 물에 씻어서 위치를 깨끗하게 유지하세요. 충전 전에 시계와 케이블의 충전 접점에 습기, 먼지 또는 이물질이 없는지 확인하세요. 먼지나 습기를 부드럽게 닦으세요. **위치**가 젖어 있을 때는 충전하지 마세요.

## Polar Flow 앱 및 웹 서비스

### 모바일 앱에서 트레이닝 데이터를 한 번에 보기

App Store 또는 Google Play에서 Polar Flow 앱을 받고 앱을 사용하여 모바일 기기와 위치를 페어링하세요. 트레이닝 후 Flow 앱과 위치를 동기화하여 트레이닝, 활동 및 수면에 대한 개요와 피드백을 바로 받아보세요.

### 자세한 분석 데이터를 위한 POLAR FLOW 웹 서비스

컴퓨터 또는 Flow 앱으로 훈련 데이터를 Flow 웹 서비스에 동기화하세요. 웹 서비스로 성취도를 추적하고 안내를 받고 트레이닝 결과, 활동 및 수면에 대한 자세한 분석 데이터를 살펴볼 수 있습니다.

### 재질 및 기술 사양에 대한 정보는 [support.polar.com/en/support/의](https://support.polar.com/en/support/의) 사용 설명서에서 확인하실 수 있습니다.

무선 장비는 2.402~2.480GHz ISM 주파수 대역 및 5mW 최대 파워로 작동합니다.

Polar Precision Prime 광학 심박수 센서 융합 기술은 매우 작고 안전한 전류량을 피부에 사용하여 장치와 손목의 접촉을 측정해 정확도를 높입니다.

APP STORE는 APPLE INC.의 서비스 마크입니다.

ANDROID 및 GOOGLE PLAY는 GOOGLE INC.의 상표입니다.

IOS는 미국 및 기타 국가에서 CISCO의 상표 또는 등록 상표이며 라이선스 계약에 따라 사용됩니다.

제조사:  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE

전화 +358 8 5202 100  
[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)

호환 제품:



## GPS 멀티스포츠 워치

### 시작하기 안내

[support.polar.com/en/support](https://support.polar.com/en/support)에서 자세한 내용을 확인할 수 있습니다.  
한국어