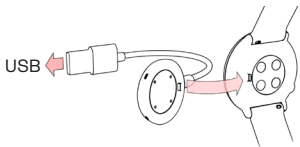


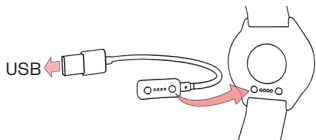
충전

워치의 절전 모드를 해제하고 충전하려면 상자에 동봉된 맞춤형 케이블 또는 충전 어댑터를 사용하여 전원이 공급되는 USB 포트 또는 USB 충전기에 연결하세요.

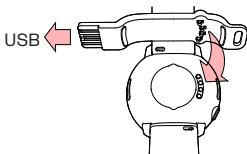
Ignite & Ignite 2



Ignite 3



Unite



설정

위치 절전 모드를 해제한 후에는 언어와 설정 방법을 선택하세요. 이 위치는 다음과 같은 세 가지 설정 옵션을 제공합니다.

- (A) 휴대폰을 사용한 설정
- (B) 컴퓨터를 사용한 설정
- (C) 워치에서 설정

디스플레이를 위나 아래로 살짝 밀어 옵션을 찾습니다. 디스플레이를 탭하여 선택사항을 확인합니다. **A** 또는 **B** 옵션을 권장합니다. 휴대폰 또는 컴퓨터를 사용하여 위치를 설정해 위치를 최신으로 업데이트할 수 있습니다.

A 휴대폰을 사용한 설정

Polar Flow 앱에서 페어링해야 하고 휴대폰의 Bluetooth 설정에서는 페어링하지 않아야 합니다.

1. **휴대폰이 인터넷에 연결되어** 있고 Bluetooth®가 켜져 있는지 확인하세요.
2. **App Store** 또는 **Google Play**에서 **Polar Flow 앱**을 다운로드하세요.
3. 휴대폰에서 Polar Flow 앱을 엽니다. Polar Flow 앱이 위치를 인식하고 페어링을 시작하라는 메시지를 표시합니다. **Start**(시작) 버튼을 탭합니다.

4. 휴대폰에서 Bluetooth 페어링 요청을 수락합니다. 위치의 핀 코드를 확인하면 페어링이 완료됩니다.
 5. **Polar 계정**으로 로그인하거나 새 계정을 만드세요. 앱에서 가입 및 설정 방법을 안내합니다.
- 설정이 끝나고 **저장 및 동기화**를 탭하면 설정이 위치에 동기화됩니다.

B 컴퓨터를 사용한 설정

1. **flow.polar.com/start**로 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.

가장 정확하고 개인화된 트레이닝 및 활동 데이터를 얻기 위해 설치 시 정확하게 설정하는 것이 중요합니다.

워치를 최신 상태로 유지하려면 새 버전이 제공될 때마다 반드시 펌웨어를 업데이트하세요. 새 버전을 사용할 수 있을 때 Flow에서 알림이 제공됩니다.

알아보기



살짝 밀기:

- 시간 보기에서 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어 보기 변경 또는 트레이닝 중 다양한 트레이닝 보기 확인
- 위나 아래로 살짝 밀어 스크롤

디스플레이 탭하기:

- 디스플레이를 탭하여 선택사항 확인 및 항목 선택
- 탭하여 보기에 나오지 않은 더 자세한 정보 확인

버튼 누르기:

- 시간 보기에서 버튼을 눌러 메뉴 들어가기
- 버튼을 눌러 돌아가거나 일시 정지 및 종료
- 길게 눌러 페어링 및 동기화 시작

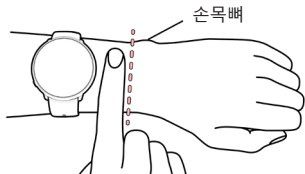
손목을 돌려 위치를 보면 백라이트가 자동으로 켜집니다.

Ignite 3: 트레이닝 중에 랩을 측정하려면 손가락을 모아 디스플레이를 칩니다.

착용

워치를 손목뼈 뒤에 단단히 착용합니다. 트레이닝 중에 정확한 심박수 측정값을 얻는 방법:

- 워치를 손목 상단에 착용하는데, 손목뼈에서 최소 손가락 하나 너비의 여유를 두고 착용합니다.
- 손목밴드를 손목 주위에서 조금 더 단단히 조입니다. 센서 뒷면이 피부에 계속 닿도록 하고, 워치가 팔 위에서 움직이지 않아야 합니다.



심박수를 측정하지 않거나 수면을 추적하지 않을 때는 피부가 숨 쉴 수 있도록 손목 밴드를 느슨하게 해주세요.

워치 관리하기

각 트레이닝 세션이 끝나면 흐르는 물에 씻어서 워치를 깨끗하게 유지하세요. 충전 전에 워치와 케이블의 충전 접점에 습기, 먼지 또는 이물질이 없는지 확인하세요. 먼지나 습기를 부드럽게 닦아내세요. 워치가 젖어 있을 때는 충전하지 마세요.

트레이닝

1. 워치를 착용하고 손목 밴드를 딱 맞게 조입니다.
2. 버튼을 눌러 주 메뉴로 들어가서 **Start training** (트레이닝 시작)을 탭한 후, 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어 스포츠 프로필을 선택합니다.
3. 녹색 원 안에 심박수가 표시될 때까지 기다렸다가 디스플레이를 탭해 트레이닝 기록을 시작합니다.

트레이닝 일시 정지 및 종료

트레이닝 세션을 일시 정지하려면 버튼을 누릅니다. 디스플레이를 탭하여 트레이닝을 계속합니다. 세션을 종료하려면 일시 정지 상태에서 **Recording ended** (기록 종료)가 표시될 때까지 버튼을 길게 누르세요.

GPS를 사용한 트레이닝

Ignite/Ignite 2/Ignite 3: 높은 빌딩과 나무에서 멀리 떨어진 실외로 나가세요. GPS 위성 신호를 포착하려면 디스플레이를 위쪽으로 향한 상태에서 워치를 가만히 두어야 합니다. GPS가 준비되면 GPS 아이콘 주변의 원이 녹색으로 바뀌고 워치가 진동합니다.

Unite: GPS 데이터를 가져올 수 있게 워치를 휴대폰에 연결하세요. 휴대폰에 Polar Flow 앱을 설치하고 Unite와 페어링한 후 항상 휴대폰의 위치를 사용할 수 있는 권한을 부여하세요. 트레이닝 세션 중에는 휴대폰을 항상 휴대해야 합니다.

Polar Flow

이동 중 Flow 앱에서 트레이닝 결과, 활동 및 수면에 대해 분석하고 Flow 웹 서비스에서 더 상세히 살펴보세요. 워치, 모바일 앱 및 웹 서비스 간 데이터를 최신 상태로 유지하도록 워치를 한 주에 한 번 이상 Polar Flow와 동기화하는 것이 좋습니다.

재질 및 기술 사양에 대한 정보는 support.polar.com/en의 사용 설명서에서 확인할 수 있습니다. 손목 밴드 교체에 대한 지침은 다음 동영상 참조하세요. bit.ly/polar-wristband.

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.

모델: Ignite/Ignite 2: 2Z, Ignite 3: 5J, Unite: 4B

App Store는 Apple Inc.의 서비스 마크업니다. Android 및 Google Play는 Google Inc.의 상표입니다.

제조사:

Polar Electro Oy
customer@polar.com
www.polar.com

호환:



KO 08/2022



스타트 가이드

Ignite/Ignite 2/Ignite 3

GPS 피트니스 워치

Unite

피트니스 워치

한국어

support.polar.com/en

에서 자세한 내용을 확인할 수 있습니다