

**POLAR®**

# Polar Street X



사용 설명서

# 목차

목차	2
<b>Polar Street X 사용 설명서</b>	<b>10</b>
소개	10
Polar Street X 최대한 활용하기	11
Polar Flow 앱	11
Polar Flow 웹 서비스	11
<b>시작하기</b>	<b>12</b>
위치 설정하기	12
충전	12
언어 선택	12
위치에 PIN 설정하기	12
설정 방법 선택	12
옵션 A: 휴대폰 및 Polar Flow 앱을 사용한 설정	13
옵션 B: 컴퓨터에서 설정	13
옵션 C: 위치를 사용한 설정	13
버튼 기능 및 터치 디스플레이	13
버튼 기능	13
시간 보기 및 메뉴	14
트레이닝 준비 모드	14
트레이닝 중	14
컬러 터치 디스플레이	14
제스처	15
백라이트 활성화	15
알림 보기	15
트레이닝 중에 랩 표시	15
위치 화면, 화면 및 메뉴	15
위치 화면	15
화면	16
메뉴	16
백라이트 및 디스플레이 설정	19
백라이트 활성화	19
백라이트 밝기	19
디스플레이 항상 켜기	19
트레이닝 중	20
디스플레이가 항상 켜져 있는데 왜 디스플레이의 시간이 바뀌나요?	20
휴대폰을 위치에 페어링	20
휴대폰을 페어링하기 전에:	20
휴대폰 페어링 방법:	20
페어링 삭제	20
펌웨어 업데이트하기	21
휴대폰 또는 태블릿 사용	21
컴퓨터 사용	21
<b>설정</b>	<b>22</b>
General settings(일반 설정)	22
Pair and sync(페어링 및 동기화)	22
Bike settings(바이크 설정)	22

Continuous HR tracking(지속적 심박수 추적)	22
Recovery tracking(회복 추적)	22
Flight mode(비행 모드)	23
Display brightness(디스플레이 밝기)	23
Display always on(디스플레이 항상 켜기)	23
Notifications(알림)	23
Do not disturb(방해 금지)	23
Music controls(음악 제어)	23
Units(단위)	24
Language(언어)	24
Vibrations(진동)	24
화면	24
위치 화면 설정	30
레이아웃	30
시곱바늘 및 배경	31
색상 테마	31
위젯	31
Time & Date(시간 및 날짜)	33
Time(시간)	33
Date(날짜)	33
날짜 형식	33
First day of week(주의 첫 요일)	33
Physical settings(신체 설정)	34
체중	34
키	34
생년월일	34
성별	34
트레이닝 배경	34
활동 목표	35
원하는 수면 시간	35
최대 심박수	35
휴식 중 심박수	35
VO2max	36
I wear my watch on(위치 착용)	36
데이터 및 보안	36
PIN 설정	36
PIN 변경 / PIN 끄기	36
위치 정보	36
빠른 설정	37
알람	37
손전등	38
디스플레이 아이콘	39
재시작 및 재설정	39
위치를 재시작하는 방법	40
위치를 공장 설정으로 재설정하는 방법	40
FlowSync를 통한 공장 재설정	40
위치에서 공장 재설정	40
위치에 PIN 설정 및 사용	40
위치에 PIN 설정하기	40
위치가 잠겨 있을 때는 어떤 기능에 액세스할 수 있나요?	41

잘못된 PIN을 입력하거나 PIN을 잊어버린 경우에는 어떻게 해야 하나요?	41
<b>트레이닝</b>	<b>42</b>
손목 기반 심박수 측정	42
손목에서 심박수를 측정하거나 수면을 추적할 때 위치 착용	42
손목에서 심박수를 측정하지 않거나 수면/Nightly Recharge를 추적하지 않을 때 위치 착용	43
트레이닝 세션 시작	43
계획한 트레이닝 세션 시작	45
멀티스포츠 트레이닝 세션 시작하기	46
트레이닝 설정	46
트레이닝 중	49
트레이닝 보기 탐색	49
디스플레이 항상 켜기 설정	51
타이머 설정	51
인터벌 타이머	51
카운트다운 타이머	52
심박수, 속도 또는 파워 구역 잠금	52
심박수 구역 잠그기	52
속도/페이스 구역 잠그기	53
파워 구역 잠그기	53
랩 표시	53
멀티스포츠 세션 동안 스포츠 전환	54
목표 사용 트레이닝	54
단계별 세션 중 단계 변경	54
트레이닝 목표 정보 보기	54
알림	54
훈련 세션 일시정지/중단하기	55
트레이닝 요약	55
트레이닝 후	55
Polar Flow 앱의 트레이닝 데이터	58
Polar Flow 웹 서비스의 트레이닝 데이터	59
<b>기능</b>	<b>60</b>
Smart Coaching	60
Training Load Pro	60
심장 강화 운동 부하	60
자각 부하	61
근육 부하	61
단일 세션의 트레이닝 부하	61
피로와 내성	62
Cardio load status(심장 강화 운동 부하 상태)	62
위치에 나타나는 심장 강화 운동 부하 상태	62
Flow 앱 및 웹 서비스의 장기 분석	63
Recovery Pro	64
Recovery Pro 시작하기	65
회복 피드백 보기	66
기립성 테스트	67
테스트 수행	67
Recovery Pro를 사용한 기립성 테스트	69
워킹 테스트	70
테스트 수행	70
테스트 결과	71

Flow 웹 서비스 및 앱의 자세한 분석	71
다리 회복 테스트	72
테스트 수행	72
테스트 결과	73
Flow 웹 서비스 및 앱의 자세한 분석	74
사이클링 퍼포먼스 테스트	74
테스트 수행	75
테스트 결과	76
Flow 웹 서비스 및 앱의 자세한 분석	77
달리기 능력 테스트	77
테스트 수행	78
테스트 결과	79
Flow 웹 서비스 및 앱의 자세한 분석	80
손목 기반 심박수를 사용한 피트니스 데이터	81
테스트 전	82
테스트 수행	82
테스트 결과	82
피트니스 레벨 클래스	83
남자	83
여자	83
VO2max	83
Nightly Recharge™ 회복 측정	85
Polar Flow 앱의 ANS 상태 세부 정보	87
Polar Flow의 수면 상태 세부 정보	87
운동	88
수면	88
에너지 수준 조절	88
Sleep Plus Stages™ 수면 추적	89
SleepWise™ 주간 기민성 가이드	93
夜間の皮膚温	97
FitSpark™ 일일 트레이닝 가이드	98
트레이닝 중	100
심박수를 기반으로 한 세트 운동 도우미	101
세트 운동 도우미를 사용한 트레이닝	102
디스플레이의 안내	102
Serene™ 가이드 호흡 운동	104
FuelWise™	105
Fuelwise를 사용한 트레이닝	105
스마트 탄수화물 알림	106
수동 탄수화물 알림	106
음료 알림	107
손목의 러닝 파워	107
러닝 파워와 근육 부하	107
위치에 러닝 파워가 표시되는 방법	107
Polar 달리기 프로그램	109
Polar 달리기 프로그램 생성	109
달리기 목표 시작	110
진척상황 추적	110
Running Index	110
단기 분석	111

장기 분석 .....	112
스마트 칼로리 .....	113
Training Benefit .....	113
지속적 심박수 .....	114
위치에 나타나는 지속적 심박수 .....	114
연중무휴 활동 추적 .....	115
Activity goal(활동 목표) .....	115
위치에 나타나는 활동 데이터 .....	116
활동 알림 .....	116
Flow 앱 및 웹 서비스의 활동 데이터 .....	117
Activity Guide(활동 안내) .....	117
활동 혜택 .....	117
위치 추적 위성 .....	117
A-GPS 만료일 .....	118
트랙백 및 시작으로 돌아가기 .....	118
Komoot .....	119
Komoot와 Polar Flow 계정 연결 .....	119
Komoot 루트와 위치 동기화 .....	120
Komoot 루트로 트레이닝 세션 시작 .....	122
루트 안내 .....	122
루트 및 고도 프로파일 .....	123
계획한 루트의 전체 오르막 및 내리막 .....	123
위치에 루트 추가 .....	123
루트 안내를 사용하여 트레이닝 세션 시작 .....	124
나침반 .....	124
트레이닝 세션 중 나침반 사용 .....	125
트레이닝 세션 외의 나침반 사용 .....	125
수직 속도 및 VAM .....	126
수직 속도 .....	126
상승 속도(VAM) .....	126
트레이닝 보기에 수직 속도 및 VAM 추가 .....	127
Hill Splitter™ .....	128
스포츠 프로필에 Hill Splitter 보기 추가 .....	129
Hill Splitter를 사용한 트레이닝 .....	129
Hill Splitter 요약 .....	130
Flow 웹 서비스 및 앱의 자세한 분석 .....	130
레이스 페이스 .....	132
Strava Live 구간 .....	133
Strava와 Polar Flow 계정을 연결합니다. ....	133
Strava 구간을 Polar Flow 계정으로 가져오기 .....	134
Strava Live 구간을 사용하여 세션 시작 .....	134
심박수 구역 .....	135
Speed zones(속도 구역) .....	135
속도 구역 설정 .....	135
트레이닝 목표와 속도 구역 .....	136
트레이닝 중 .....	136
트레이닝 후 .....	136
손목에서 속도와 거리 측정 .....	136
손목의 케이던스 .....	136
수영 지표 .....	136

실내 수영	136
수영장 길이 설정	137
바다 수영	137
물속에서 심박수 측정	137
수영 세션 시작	138
수영 중	138
수영 후	138
기압계	139
트레이닝하지 않을 때의 고도 데이터	140
날씨	140
절전 설정	142
에너지원	142
에너지원 요약	143
Flow 모바일 앱의 자세한 분석	143
음성 안내	143
휴대폰 알림	144
휴대폰 알림 설정	144
Do not disturb(방해 금지)	145
알림 보기	145
내부 알림	145
내 휴대폰 찾기	146
트레이닝 중이 아닐 때 내 휴대폰 찾기 기능 사용하기	146
트레이닝 중 내 휴대폰 찾기 기능 사용하기	147
휴대폰을 두고 자리를 비운 경우 알림 받기	147
Flow 앱에서 내 휴대폰 찾기 기능 켜기/끄기	147
음악 제어	148
Polar Flow 앱 내의 음악 제어 설정	148
심박수 센서 모드	148
심박수 센서 모드 켜기	149
심박수 공유 중지하기	149
실시간 심박수 방송	149
위치에서 실시간 심박수 방송을 켜거나 끄려면 다음과 같이 하세요.	149
스포츠 프로파일	150
교체 가능한 손목 밴드	150
손목 밴드 교체	150
호환 가능한 센서	151
Polar Verity Sense	151
Polar OH1 광학 심박수 센서	151
Polar H10 심박수 센서	151
Polar H9 심박수 센서	151
Polar 속도 센서 Bluetooth® Smart	152
Polar 케이던스 센서 Bluetooth® Smart	152
타사 파워 센서	152
센서를 위치에 페어링하기	152
심박수 센서를 위치에 페어링	152
Polar H9, Polar H10	152
Polar OH1+, Polar Verity Sense	152
사이클링 센서를 위치에 페어링	153
바이크 설정	153
바퀴 크기 측정	154

사이클링 파워 센서 보정 .....	154
보폭 센서를 위치에 페어링 .....	154
보폭 센서 보정 .....	155
페어링 삭제 .....	155
Sennheiser MOMENTUM Sport 이어버드 페어링 .....	155
페어링 삭제 .....	155
<b>Polar Flow .....</b>	<b>157</b>
Polar Flow 앱 .....	157
트레이닝 데이터 .....	157
활동 데이터 .....	157
수면 데이터 .....	157
스포츠 프로파일 .....	157
이미지 공유 .....	157
Flow 앱을 사용하여 시작 .....	157
Polar Flow 웹 서비스 .....	158
Diary(다이어리) .....	158
Reports(보고서) .....	158
프로그램 .....	158
Polar Flow에 있는 스포츠 프로파일 .....	158
스포츠 프로파일 추가 .....	159
스포츠 프로파일 편집 .....	159
트레이닝 계획하기 .....	160
시즌 플래너를 사용하여 훈련 계획 세우기 .....	160
Polar Flow 웹 서비스에서 트레이닝 목표 세우기 .....	161
즐거찾는 트레이닝 목표를 기반으로 목표 만들기 .....	163
목표를 위치에 동기화 .....	164
Polar Flow 앱에서 트레이닝 목표 생성 .....	164
즐거찾기 .....	166
즐거찾기에 트레이닝 목표 추가: .....	166
즐거찾기 편집 .....	167
즐거찾기 제거 .....	167
동기화 중 .....	167
Flow 모바일 앱과 동기화 .....	167
FlowSync를 통해 Flow 웹 서비스와 동기화 .....	168
<b>중요 정보 .....</b>	<b>169</b>
배터리 .....	169
배터리 충전 .....	169
트레이닝 중 충전 .....	170
배터리 수명 .....	170
배터리 상태 및 알림 .....	171
배터리 상태 .....	171
배터리 알림 .....	171
위치 관리하기 .....	171
위치를 깨끗하게 유지하기 .....	171
광학 심박수 센서를 잘 관리하세요. .....	172
보관 .....	172
서비스 .....	172
주의 사항 .....	172
트레이닝 중 간섭 .....	172
건강 및 트레이닝 .....	173

경고 - 배터리를 아이들의 손이 닿지 않는 곳에 보관하세요 .....	173
안전하게 Polar 제품을 사용하는 방법 .....	173
기술 사양 .....	174
Polar Street X .....	174
Polar FlowSync 소프트웨어 .....	176
Polar Flow 모바일 애플리케이션 호환성 .....	176
Polar 제품의 내수 기능 .....	176
규제 정보 .....	177
제한된 국제 Polar 보증 .....	177
면책 조항 .....	178

# Polar Street X 사용 설명서

이 사용 설명서는 새로운 위치의 사용을 시작하는 데 도움을 드립니다. 동영상 교육과 자주하는 질문은 [support.polar.com/en/street-x](https://support.polar.com/en/street-x)를 참조하세요.

## 소개

Polar Street X의 새로운 사용자가 되신 것을 축하합니다!

Polar Street X는 도시에 살고 일하며 트레이닝하는 사람들을 위해 만든 강인하고 가벼운 도심형 스포츠 워치입니다. 현대적이고 다재다능한 운동인을 위해 디자인된 Street X는 트레이닝을 위한 성능과 일상을 위한 실용성을 모두 제공합니다. Gorilla Glass 3으로 이루어진 밝은 1.28" AMOLED 터치 스크린으로 낮이나 밤이나 화면이 잘 보이며, 내장 GPS, 기압계, 루트 안내 기능은 도심 러닝을, 다양한 지형의 세션과 일상 내비게이션을 지원합니다. 통합 LED 손전등에는 실생활을 위해 빨간색 등 모드가 추가되어 어두운 곳에서 눈에 띄지 않게 두면서도 필요 시 즉각적으로 불을 켤 수 있습니다. Precision Prime™ 광학 심박수 추적은 모든 유형의 움직임에 정확한 성능 데이터를 제공하며, 내충격성, 군용 등급의 내구성으로 Street X가 도시 생활의 일상적인 요구 사항을 충족할 수 있도록 보장합니다.

Polar Street X에는 [루트 안내](#), [Komoot 루트](#), [트랙백](#), [시작으로 돌아가기](#) 기능을 포함한 내비게이션 도구가 있어서 야외 활동 중에 올바른 방향으로 향할 수 있도록 돕습니다. Komoot로 세부 루트를 계획하고 Polar Flow 앱을 사용하여 위치에 동기화하여 이동 중에 지속적인 루트 안내를 받을 수 있습니다. 루트와 고도 프로파일은 예정된 모험을 더 효과적으로 요약하여 표시하고 루트의 진행 상황을 확인하는 데 도움이 됩니다. 트랙백과 시작으로 돌아가기 기능은 시작 지점으로 돌아갈 수 있도록 안내합니다. 같은 루트로 돌아가는 안내를 받을지 시작 지점으로 향하는 방향을 표시할지 선택할 수 있습니다.

워치는 [수직 속도](#), [VAM](#), 3D 속도 등 첨단 야외 트레이닝 지표를 보여줍니다. 수직 속도는 상승과 하강을 실시간으로 즉시 측정하는 것으로, 고도만 고려하여 분당 몇 미터 또는 몇 피트나 상승 또는 하강했는지 계산하는 데 사용됩니다. VAM은 30 초 동안의 평균 상승 속도와 랩 시작 이후의 평균 상승 속도를 시간당 수직 미터 단위로 측정합니다. 3D 속도는 수직과 수평 움직임을 모두 고려하여 속도를 측정합니다.

트레이닝 부하 및 회복 추적 도구가 트레이닝을 최적화하고 과다 트레이닝을 방지하는 데 도움을 줍니다. 고유의 복구 솔루션인 [Recovery Pro](#)를 사용하면 과다 트레이닝과 부상을 예방할 수 있습니다. 사용자의 신체가 얼마나 회복되었는지를 측정하고 회복 피드백 및 지침을 제공합니다. [Training Load Pro](#)를 통해 이상적인 트레이닝 양을 달성하고 최고의 성과를 발휘해 보세요.

Street X는 밤새 얼마나 신체가 회복되었는지에 대한 전체 분석과 더불어 다음날의 에너지 및 기민성 상태에 대한 예측을 제공합니다. [Sleep Plus Stages™](#) 수면 추적은 수면 단계(REM 수면, 얇은 수면, 깊은 수면)를 모니터링하고 수면 피드백과 숫자로 나타낸 수면 점수를 제공합니다. [Nightly Recharge™](#)는 하루 동안의 부담으로부터 몸이 얼마나 잘 회복되었는지를 보여주는 밤 사이의 회복 측정 방법입니다. [Sleepwise™](#) 기능은 수면이 주간 기민성 수준과 일과 수행을 준비하는 데 어떻게 기여하는지 파악하는 데 도움이 됩니다.

[FitSpark™](#) 트레이닝 가이드를 사용하면 회복, 준비 및 트레이닝 기록에 맞는 미리 준비된 일일 운동을 통해 트레이닝을 정복하고자 하는 계획에 맞춰 준비할 수 있습니다. [세트 운동 도우미](#)는 근육 강화 트레이닝을 하는 동안 심박수를 분석하여 휴식을 최적화하기 위한 개인 맞춤형 가이드를 제공합니다. 다음 세트를 시작할 준비가 되면 알림을 주므로, 몸이 충분히 회복한 후에 다시 시작할 수 있습니다.

Polar 테스트로 시간 경과에 따른 진행 상황을 추적하세요. [워킹 테스트](#)는 VO<sub>2max</sub>를 측정하고 자신의 유산소성 피트니스가 얼마나 향상되었는지 추적하는 간단하고 안전하며 반복 가능한 방법입니다. [러닝 퍼포먼스 테스트](#)를 통해 현재 러닝 성과가 어느 정도인지 알 수 있으며, 심박수, 속도, 파워 존을 개인화하여 항상 러닝을 최대한 활용할 수 있습니다. 테스트를 통해 최대 심박수를 확인할 수도 있습니다. [Cycling Performance Test\(사이클링 퍼포먼스 테스트\)](#)를 통해 파워 구역을 개

인화하고 개인의 기능적 역치 파워를 알 수 있습니다. [다리 회복 테스트](#)를 통해 전문 장비 없이 몇 분만에 다리가 고강도 트레이닝 준비가 되었는지 여부를 알 수 있습니다. 위치만 있으면 됩니다.

추가적인 주요 기능에는 다음이 포함됩니다.

- [지속적 심박수](#) 추적 기능은 24시간 내내 심박수를 측정합니다. [24/7 활동 측정](#)과 함께 모든 일일 활동에 대해 전반적으로 살펴봅니다.
- 위치는 [Serene™ 가이드 호흡 운동](#)으로 긴장을 풀고 스트레스를 완화하도록 도와줍니다.
- 새로운 [FuelWise™](#) 영양 공급 도우미를 통해 트레이닝 세션 내내 활력을 유지하세요. FuelWise™는 영양을 공급하라고 알려주고 긴 세션 동안 충분한 에너지 수준을 유지하도록 도와줍니다.
- 트레이닝 세션 동안 신체가 서로 다른 [에너지 원천](#)을 어떻게 사용하는지 확인하세요.
- [Hill Splitter™](#) 기능을 사용하면 트레이닝 세션의 오르막과 내리막 구간에서 어떤 성과를 냈는지 알 수 있습니다. Hill Splitter는 속도, 거리 및 고도 데이터를 사용하여 모든 오르막과 내리막을 자동으로 감지합니다.
- [Strava Live 구간](#)으로 러닝과 라이딩을 더 신나게 만들어 보세요. 주변 구간에 대한 알림을 받고, 구간 중 실시간 성과 데이터를 보고, 완료 직후에 결과를 확인할 수 있습니다.
- [러닝 파워](#)를 사용하여 러닝 세션의 강도에 대한 보다 포괄적인 통찰력을 얻으세요.
- [Running Index](#)와 [달리기 프로그램](#) 등의 고급 러닝 기능을 사용하여 러닝 진척상황을 모니터링하세요.
- [수영 지표](#) 기능은 심박수, 수영 스타일, 거리, 페이스, 스트로크 및 휴식 시간을 자동으로 감지합니다. 바다 수영에서도 거리와 스트로크가 추적됩니다.
- [음성 안내](#) 기능을 사용하면 트레이닝 중 헤드폰이나 스피커로 Polar Flow 앱을 통해 실시간 음성 안내를 받을 수 있습니다.
- Polar Street X에는 [음악 제어](#), [날씨](#) 및 [휴대폰 알림](#)의 필수 스마트 위치 기능이 함께 제공됩니다.
- [교체 가능한 손목 밴드](#)가 있어 모든 상황과 스타일에 맞게 위치를 개인화할 수 있습니다.
- Polar Street X은 150여 가지의 스포츠를 지원합니다. Polar Flow에서 좋아하는 스포츠를 위치에 추가하고, 선호도 및 트레이닝 중 추적하고 싶은 지표에를 기준으로 스포츠별 트레이닝 화면을 맞춤 설정하세요.
- [심박수 센서 모드](#)에서는 Street X를 심박수 센서로 쉽게 전환하고 심박수를 트레이닝 앱, 피트니스 장비 또는 사이클링 컴퓨터와 같은 다른 Bluetooth 장치와 공유할 수 있습니다. 또한 Polar Club 클래스 중 Street X를 사용하여 심박수를 [Polar Club 시스템](#)에 브로드캐스트할 수 있습니다.



당사는 보다 나은 사용자 경험을 위해 지속적으로 제품을 발전시키고 있습니다. 위치를 최신 상태로 유지하고 최상의 성능을 얻으려면 새 버전이 제공될 때마다 항상 [펌웨어를 업데이트](#)해야 합니다. 펌웨어 업데이트는 향상된 기능을 통해 위치의 기능을 향상시킵니다.

## Polar Street X 최대한 활용하기

Polar 에코시스템에 연결하여 위치를 최대한 활용하세요.

### Polar Flow 앱

App Store® 또는 Google Play™에서 [Polar Flow 앱](#)을 받으세요. 훈련 후 Flow 앱으로 위치를 동기화하여 훈련 결과 및 성과에 대한 개요와 피드백을 바로 받아보세요. Polar Flow 앱에서 사용자는 하루 동안 얼마나 활동적이었는지, 밤에 트레이닝과 스트레스로부터 몸이 얼마나 회복되었는지, 얼마나 잘 잤는지를 확인할 수 있습니다. Nightly Recharge 자동 야간 측정 및 사용자에 대해 측정된 매개변수를 바탕으로 Polar Flow 앱에서 운동에 대한 개인화된 팁, 수면에 대한 팁, 특히 힘든 날의 에너지 수준 조절에 대한 팁을 얻을 수 있습니다.

### Polar Flow 웹 서비스

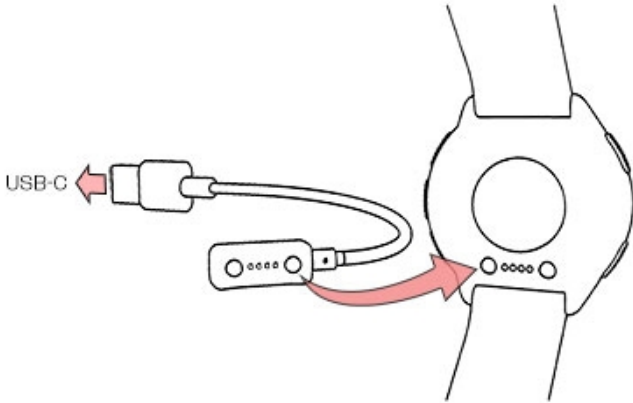
위치로 Flow 앱에 동기화하면 인터넷 연결을 통해 데이터도 자동으로 [Polar Flow 웹 서비스](#)에 동기화됩니다. Flow 웹 서비스에서 트레이닝을 계획하고, 성취도를 추적하고, 안내를 받고, 트레이닝 결과, 활동, 수면에 대한 자세한 분석 데이터를 확인할 수 있습니다.

# 시작하기

## 위치 설정하기

### 충전

워치의 절전 모드를 해제하고 충전하려면 상자에 동봉된 맞춤형 케이블을 사용하여 전원이 공급되는 USB 포트 또는 USB 충전기에 연결하세요. 케이블이 자석으로 제자리에 고정됩니다. 디스플레이에 충전 애니메이션이 표시되는 데 시간이 걸릴 수 있습니다. 위치를 사용하기 전에 배터리를 충전하는 것이 좋습니다. 배터리 충전에 관한 자세한 정보는 [배터리](#)를 참조하세요.



### 언어 선택

워치에서 사용할 언어를 선택합니다. 워치는 다음 언어를 지원합니다. **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Suomi, Svenska, 简体中文, 日本語 및 Türkçe.**

### 워치에 PIN 설정하기

워치에 6자리 PIN을 설정하여 데이터를 보호하세요. PIN이 활성화된 경우, 손목에서 워치를 벗으면 워치가 자동으로 잠기며 잠금을 해제하려면 PIN이 필요합니다. 이렇게 하면 워치를 분실하거나 도난당하더라도 권한이 없는 사용자가 개인 정보에 접근하는 것을 방지할 수 있습니다. 설정 중에 또는 나중에 **Settings(설정) > Data & security(데이터 & 보안) > Set PIN(PIN 설정)**으로 이동하여 PIN을 설정할 수 있습니다.

자세한 내용은 [워치에서 PIN 설정 및 사용](#)을 참조하세요.

### 설정 방법 선택

이 워치는 다음과 같은 세 가지 설정 옵션을 제공합니다. 디스플레이를 위나 아래로 살짝 밀어 가장 편리한 옵션을 찾습니다. 디스플레이를 탭하여 선택사항을 확인합니다.

- A. **휴대폰에서:** Flow 앱을 사용하여 워치를 설정하면 최신 펌웨어 업데이트를 받고 휴대폰과 페어링할 수 있습니다. 이 방법을 사용하려면 인터넷에 연결해야 합니다.
- B. **컴퓨터에서:** 유선 컴퓨터 설정이 더 빠르며 동시에 워치도 충전할 수 있습니다. 단, 컴퓨터를 사용하여 워치를 설정한 후 나중에 Flow 앱과 함께 사용하려면 휴대폰과 별도로 페어링해야 합니다. 또한 이 방법을 사용하려면 인터넷에 연결해야 합니다.
- C. **워치에서:** 호환되는 모바일 장치가 없거나 인터넷에 연결된 컴퓨터를 바로 사용할 수 없는 경우 워치에서 직접 설정할 수 있습니다. 하지만 이 방법을 사용하면 워치가 Flow에 연결되지 않습니다. 펌웨어 업데이트를

받고 자세한 트레이닝, 활동 및 수면 데이터를 보려면 나중에 옵션 A 또는 B를 사용하여 장치를 설정해야 합니다.



**옵션 A와 B가 권장됩니다.** 장치에서 직접 위치를 설정하는 경우(옵션 C) Flow에는 그 즉시 연결되지 않습니다. 펌웨어 업데이트는 Flow를 통해서만 가능합니다. 위치와 Polar의 고유한 기능을 최대한 활용하려면 옵션 A 또는 B의 단계에 따라 Flow 앱을 사용하거나 Flow 웹 서비스에서 나중에 설정을 수행하는 것이 중요합니다.

## 옵션 A: 휴대폰 및 Polar Flow 앱을 사용한 설정



Flow 앱에서 페어링해야 하고 휴대폰의 Bluetooth 설정에서는 페어링하지 않아야 합니다.

1. 설정하는 동안 위치와 휴대폰을 서로 가깝게 유지하세요.
2. 휴대폰이 인터넷에 연결되어 있고 Bluetooth가 켜져 있는지 확인하세요.



위치는 기본적으로 활성화되어 있는 Bluetooth를 통해 휴대폰에 연결됩니다. 필요한 경우 [Quick Settings\(빠른 설정\)](#) 메뉴를 통해 비행기 모드를 켜서 비활성화할 수 있습니다.

3. 휴대폰에서 App Store 또는 Google Play를 통해 Polar Flow 앱을 다운로드하세요.
4. 휴대폰에서 Polar Flow 앱을 엽니다.
5. Flow 앱이 가까이 있는 위치를 인식하고 페어링을 시작하라는 메시지를 표시합니다. Flow 앱에서 **Start(시작)** 버튼을 탭합니다.
6. **Bluetooth Pairing Request(Bluetooth 페어링 요청)** 확인 메시지가 휴대폰에 표시되면 휴대폰에 표시된 코드가 위치에 표시된 코드와 일치하는지 확인합니다.
7. 휴대폰에서 Bluetooth 페어링 요청을 수락합니다.
8. 디스플레이를 탭하여 위치의 핀 코드를 확인합니다.
9. 페어링이 완료되면 **Pairing done(페어링 완료)** 메시지가 표시됩니다.
10. 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.



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

## 옵션 B: 컴퓨터에서 설정

1. [Flow.polar.com/start](http://Flow.polar.com/start)로 이동하여 Polar FlowSync 데이터 전송 소프트웨어를 다운로드한 후 컴퓨터에 설치하세요.
2. Polar 계정으로 로그인하거나 새 계정을 만드세요. 상자에 동봉된 맞춤형 케이블을 사용하여 위치를 컴퓨터의 USB 포트에 연결하세요. Polar Flow 웹 서비스에서 가입 및 설정 방법을 안내합니다.

## 옵션 C: 위치를 사용한 설정

디스플레이를 살짝 밀어 값을 조정하고 탭하여 선택사항을 확인합니다. 언제든지 설정을 되돌리고 설정을 변경하려면 변경할 설정에 도달할 때까지 버튼을 누르면 됩니다.

# 버튼 기능 및 터치 디스플레이

## 버튼 기능

위치에는 사용 상황별로 다른 기능의 5개 버튼이 있습니다. 아래 표를 참조하여 여러 모드에서 버튼의 기능을 알아보세요.



## 시간 보기 및 메뉴

LIGHT(라이트)	BACK(뒤로)	OK(확인)	UP/DOWN(위로/아래로)
손전등을 켜거나 끄	메뉴 들어가기	디스플레이에 표시된 선택사항 확인	시간 보기에서 위치 화면 변경
길게 눌러 버튼 및 터치 디스플레이 잠금	이전 수준으로 돌아감	길게 눌러 트레이닝 준비 모드로 들어감	선택 목록 이동
	설정을 변경하지 않은 상태로 됨	눌러서 위치 화면에 표시된 정보에 대해 자세히 보	선택한 값 조정
	선택사항 취소		
	길게 눌러 메뉴에서 시간 보기로 돌아감		
	시간 보기에서 길게 눌러 페어링 및 동기화 시작		

## 트레이닝 준비 모드

LIGHT(라이트)	BACK(뒤로)	OK(확인)	UP/DOWN(위로/아래로)
손전등을 끄	시간 보기로 돌아가기	트레이닝 세션 시작	스포츠 목록을 통해 이동
길게 눌러 버튼 잠금			

## 트레이닝 중

LIGHT(라이트)	BACK(뒤로)	OK(확인)	UP/DOWN(위로/아래로)
손전등을 켜거나 끄	한 번 눌러 트레이닝 일시 중지	랩 표시	트레이닝 보기 변경
길게 눌러 버튼 잠금	세션을 종료하려면 일시 중지 상태에서 길게 누르기	일시 중지 시 트레이닝 기록 계속하기	

## 컬러 터치 디스플레이

컬러 터치 디스플레이를 사용하면 화면 간 손쉽게 살짝 밀어 목록과 메뉴를 보고 디스플레이를 탭하여 항목을 선택할 수 있습니다.

- 디스플레이를 탭하여 선택사항을 확인하고 항목을 선택합니다.
- 위나 아래로 살짝 밀어 메뉴를 스크롤합니다.
- 시간 보기에서 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어 **화면**에 액세스합니다.
- 시간 보기의 디스플레이 상단에서 아래로 살짝 밀어 **Quick settings(빠른 설정)** 메뉴에 액세스합니다.
- 시간 화면의 디스플레이 하단에서 위로 살짝 밀어 알림을 봅니다.
- 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.

## 제스처

### 백라이트 활성화

손목을 돌려 위치를 보면 백라이트가 자동으로 켜집니다.

### 알림 보기

위치 진동 직후 디스플레이 하단에서 위로 살짝 밀거나 손목을 돌려 위치를 보는 방식으로 알림을 봅니다. 새 알림이 있으면 디스플레이 하단에 빨간색 점이 표시됩니다. 자세한 정보는 **휴대폰 알림** 부분을 참조하세요.

### 트레이닝 중에 랩 표시

트레이닝 세션 중에 랩을 표시하려면 손가락을 모아 디스플레이를 칩니다. 자세한 정보는 **트레이닝 중**을 참조하세요.

## 위치 화면, 화면 및 메뉴

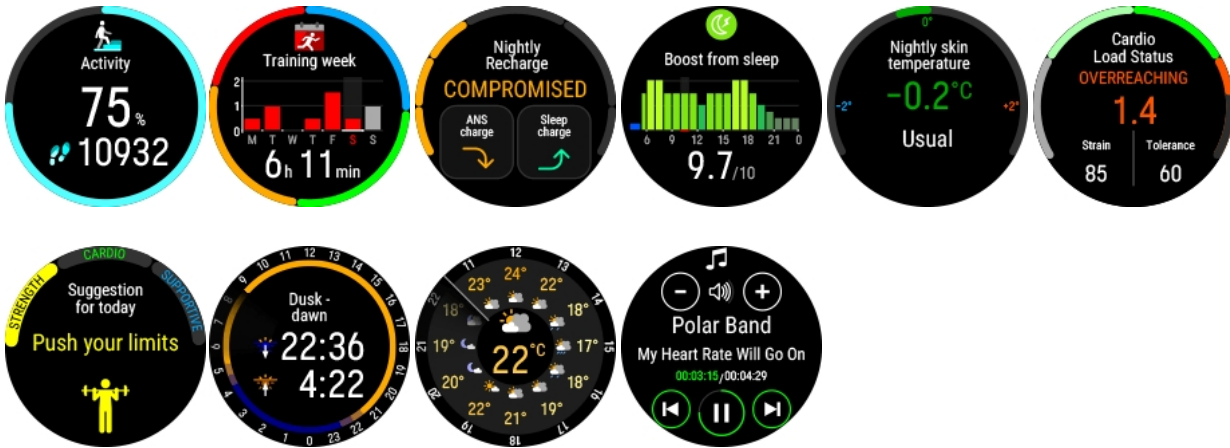
### 위치 화면

미리 정의된 몇 가지 옵션에서 다양한 위치 화면 스타일 및 색상을 선택하여 Polar Steet X 위치 화면을 사용자 지정할 수 있습니다. 또한 위치 화면에 표시된 위젯을 선택할 수 있습니다. 위젯을 사용하면 정보를 한눈에 볼 수 있으며 기능에 빠르게 액세스할 수 있습니다. **위치 화면 설정**에서 자세히 알아보세요.



## 화면

위치 화면에서 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어 Polar Steet X 화면에 액세스합니다. 화면에서 시기적절하고 관련성 높은 다양한 데이터를 손쉽게 사용할 수 있습니다. 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어 화면을 스크롤하고 디스플레이를 탭하여 더 자세한 화면을 엽니다. 표시할 화면을 선택하면 됩니다. 자세한 정보는 [화면](#)을 참조하세요.



## 메뉴

버튼을 눌러 메뉴로 들어간 후 위아래로 살짝 밀어 메뉴를 탐색하세요. 디스플레이를 탭하여 선택사항을 확인하고 버튼을 눌러 돌아갑니다.

### 트레이닝 시작



여기서 트레이닝 세션을 시작할 수 있습니다. 디스플레이를 탭하거나 OK(확인)를 눌러 트레이닝 준비 모드로 들어간 다음, 사용할 스포츠 프로필을 찾습니다.

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

자세한 지침은 [트레이닝 세션 시작](#)을 참조하세요.

### Serene 가이드 호흡 운동



먼저 Serene을 선택한 후 Start exercise(운동 시작)를 선택하여 호흡 운동을 시작합니다.

자세한 정보는 [Serene™ 가이드 호흡 운동](#)을 참조하세요.

### Strava Live 구간



#### Strava Live 구간

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

자세한 정보는 [Strava Live 구간](#)을 참조하세요.



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

### 알람

알람 시간을 설정한 다음 반복 옵션을 선택하세요. **Once(한 번)**, **Every day(매일)**, **Mon-Fri(월-금)**, **Sat-Sun(토-일)** 또는 **Choose Days(원하는 요일 선택)**. 자세한 정보는 [알람](#)을 참조하세요.



알람이 켜기로 설정되면 시계 아이콘이 시간 화면에 표시됩니다.

### Stopwatch(스탑워치)

OK(확인)를 눌러 스탑워치를 시작합니다. 랩을 추가하려면 OK(확인)를 다시 누릅니다. 스탑워치를 일시 중지하려면 BACK(뒤로) 버튼을 누릅니다. 스탑워치를 재설정하고 Timers(타이머) 메뉴로 돌아가려면 BACK(뒤로) 버튼을 다시 누릅니다.





### 카운트다운 타이머

사전 설정된 시간부터 카운트다운되도록 카운트다운 타이머를 설정할 수 있습니다.

카운트다운 시간을 설정한 후 OK(확인)를 눌러 확인하고 카운트다운 타이머를 시작합니다. 카운트다운 타이머가 워치 화면 상단에 추가됩니다.



카운트다운이 끝나면 워치가 소리와 진동으로 알려줍니다. 를 탭하여 타이머를 재시작하거나 를 탭하여 취소한 후 시간 화면으로 돌아갑니다.



트레이닝 중에 인터벌 타이머와 카운트다운 타이머를 사용할 수 있습니다. Flow의 스포츠 프로파일 설정에서 타이머 보기를 트레이닝 보기에 추가하고 설정을 사용 중인 위치에 동기화합니다. 트레이닝 동안 타이머 사용에 대한 자세한 내용은 [During training\(트레이닝 중\)](#)을 참조하세요.



### Orthostatic test(기립성 테스트)

기립성 테스트를 수행하고, 귀하의 평균과 비교한 최신 결과를 보고, 테스트 기간을 재설정할 수 있습니다.

자세한 지침은 [기립성 테스트](#)를 참조하세요.

### Leg recovery test(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 테스트](#)를 참조하세요.

### 워킹 테스트

워킹 테스트를 통해 자신의 유산소성 피트니스가 얼마나 향상되었는지 추적할 수 있습니다. 간단하고 안전하며 반복하기 쉽습니다.

자세한 정보는 [워킹 테스트](#)를 참조하세요.

### 달리기 테스트

달리기 능력 테스트는 진척상황을 추적하고 심박수와 속도 구역을 개인화하는 데 도움을 줍니다.

자세한 정보는 [달리기 능력 테스트](#)를 참조하세요.

### Cycling test(사이클링 테스트)

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

자세한 정보는 [사이클링 퍼포먼스 테스트](#)를 참조하세요.

### 피트니스 테스트

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

자세한 정보는 [손목 기반 심박수를 사용한 피트니스 테스트](#)를 참조하세요.



위치에서 다음 설정을 편집할 수 있습니다.

- [General settings](#)(일반 설정)
- [Views](#)(화면)
- [Watch face](#)(위치 화면)
- [Time and date](#)(시간 및 날짜)
- [Physical settings](#)(신체 설정)
- [Data & security](#)(데이터 & 보안)
- [About your watch](#)(위치 정보)에서 위치의 장치 ID, 펌웨어 버전, HW 모델, A-GPS 만료일을 확인할 수 있습니다. 또한 위치를 다시 시작하고 위치를 끄거나 위치의 모든 데이터 및 설정을 재설정할 수 있습니다.



위치에서 사용할 수 있는 설정 외에도, Polar Flow 웹 서비스 및 앱에서 스포츠 프로파일을 편집할 수 있습니다. 트레이닝 세션 중 팔로우할 좋아하는 스포츠와 정보로 위치를 맞춤 설정할 수 있습니다. 자세한 정보는 [Flow의 스포츠 프로파일](#)을 참조하세요.

## 백라이트 및 디스플레이 설정

### 백라이트 활성화

위치의 배터리를 절약하기 위해 백라이트는 지속적으로 켜져 있지 않습니다. 손목을 돌려 위치를 보면 백라이트가 자동으로 켜집니다.



**Do not disturb**(방해 금지)가 켜져 있는 경우 백라이트 활성화 제스처가 **비활성화**됩니다. 버튼을 눌러 **방해 금지**가 켜졌을 때 백라이트를 활성화할 수 있습니다. 자세한 정보는 [빠른 설정](#)을 참조하세요.

### 백라이트 밝기

**General settings**(일반 설정)에서 **High**(높음), **Medium**(중간) 또는 **Low**(낮음) 중 선택하여 백라이트 밝기를 조절할 수 있습니다.

백라이트 밝기는 기본적으로 **High**(높음)로 설정됩니다. 백라이트 밝기를 낮춰 배터리 수명을 절약할 수 있습니다.



디스플레이에는 주변광에 맞게 밝기를 자동으로 조정하는 주변광 센서가 있습니다.

### 디스플레이 항상 켜기

위치가 비활성 상태일 때 화면이 어두워진 상태에서 시간을 표시하거나 완전히 꺼지도록 선택할 수 있습니다. 기본적으로 화면은 완전히 꺼집니다. 설정을 변경하려면 **General settings**(일반 설정) > **Display always on**(디스플레이 항상 켜기)으로 이동하여 **Show time**(시간 표시)을 선택합니다.



항상 켜기(**Show time**(시간 표시))를 선택하면 배터리가 기본 설정보다 훨씬 빨리 소모됩니다.



**Do not disturb**(방해 금지)가 켜져 있는 경우 디스플레이 항상 켜기가 **비활성화**됩니다.

## 트레이닝 중

트레이닝 준비 모드에서 그리고 일시 중지된 트레이닝 세션 중에 **Settings(설정)**에서 **Always-on display(항상 디스플레이 켜짐)** 설정을 찾을 수 있습니다. 항상 켜기를 선택하면 트레이닝 세션을 통해 위치 디스플레이가 켜집니다. 항상 켜기로 설정해 두면 배터리가 기본 설정보다 훨씬 빨리 소모되며 디스플레이의 수명에도 영향을 줄 수 있습니다.

1. 트레이닝 준비 또는 일시 중지 모드에서 **Settings(설정)**를 엽니다.
2. **Always-on display(항상 디스플레이 켜짐)**를 선택하고 **Off(끄기)**, **On for this session(이 트레이닝 세션에는 켜기)** 또는 **On for this sport(이 스포츠에는 켜기)**를 선택합니다.

**On for this session(이 세션에는 켜기)**을 선택하면 트레이닝 세션을 마친 후 설정이 다시 **Off(끄기)**로 돌아갑니다. **On for this sport(이 스포츠에는 켜기)**를 선택하면 해당 설정은 이 스포츠의 향후 트레이닝 세션에도 적용됩니다.

## 디스플레이가 항상 켜져 있는데 왜 디스플레이의 시간이 바뀌나요?

디스플레이를 항상 켜두도록 선택한 경우, 디스플레이가 비활성화되어 있을 때는 화면이 어둡게 표시됩니다. 픽셀 잔상을 방지하기 위해 시간이 약간씩 이동하여 장치의 수명을 연장합니다. 픽셀 잔상은 정적 요소가 화면에 장시간 남아 있을 때 발생할 수 있으며, 이로 인해 픽셀이 고르지 않게 저하됩니다. 이로 인해 디스플레이에 영구적인 자국이나 고스트 이미지가 생깁니다.

## 휴대폰을 위치에 페어링

휴대폰을 위치와 페어링하기 전에, **위치 설정** 장에 설명된 대로 Polar Flow 웹 서비스에서 위치를 설정하거나 Polar Flow 모바일 앱에서 위치를 설정해야 합니다. 휴대폰을 사용하여 위치를 설정한 경우에는 위치가 이미 페어링되어 있습니다. 컴퓨터로 설정하고 Polar Flow 앱과 함께 위치를 사용하려면, 다음과 같은 방법으로 위치와 휴대폰을 페어링하세요.

### 휴대폰을 페어링하기 전에:

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

### 휴대폰 페어링 방법:

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



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

2. 위치에서, 시간 모드의 BACK(뒤로)을 길게 누르거나 또는 **Settings > General settings > Pair and sync > Pair and sync phone(설정 > 일반 설정 > 페어링 및 동기화 > 휴대폰 페어링 및 동기화)**으로 이동하여 OK(확인)를 누릅니다.
3. **Open Flow app and bring your watch close to phone(Flow 앱을 열고 위치를 휴대폰에 가까이 가져가세요)** 메시지가 위치에 표시됩니다.
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 수락합니다.
6. OK(확인)를 눌러 위치의 핀 코드를 확인합니다.
7. 페어링이 완료되면 **Pairing done(페어링 완료)** 메시지가 표시됩니다.

## 페어링 삭제

휴대폰과의 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.



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

### 휴대폰 또는 태블릿 사용

트레이닝 및 활동 데이터를 동기화시키는 Polar Flow 모바일 앱을 사용하고 있다면 휴대폰에서도 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.



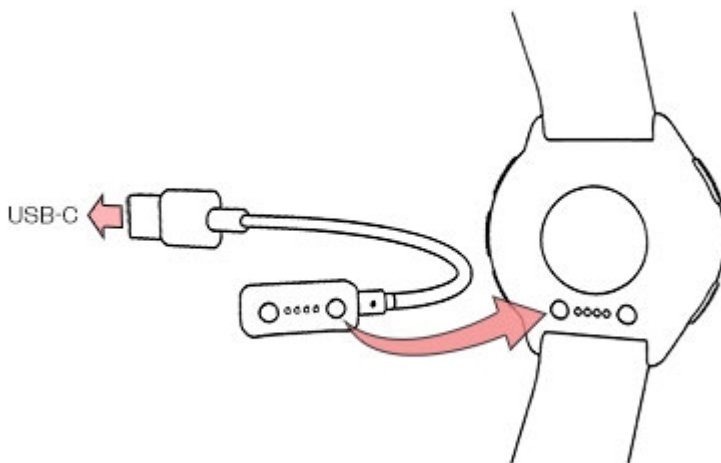
무선 펌웨어 업데이트는 연결 상태에 따라서 최대 20분이 걸릴 수 있습니다.

### 컴퓨터 사용

새 펌웨어 버전을 사용할 수 있을 때마다 FlowSync가 컴퓨터에 워치를 연결할 시기를 알려줍니다. 펌웨어 업데이트가 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. 동기화 후, 펌웨어를 업데이트할 것을 요청합니다.
4. **Yes(예)**를 선택하세요. 새 펌웨어가 설치되었으며(여기에 최대 10분 소요될 수 있음) 워치가 재시작됩니다. 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 위치가 페어링된 경우에만 표시됨)
- **Continuous HR tracking(지속적 심박수 추적)**
- **Recovery tracking(회복 추적)**
- **Flight mode(비행 모드)**
- **Display brightness(디스플레이 밝기)**
- **Display always on(디스플레이 항상 켜기)**
- **Notifications(알림)**
- **Do not disturb(방해 금지)**
- **Music controls(음악 제어)**
- **Units(단위)**
- **Language(언어)**
- **Vibrations(진동)**

### 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 휴대폰을 위치에 페어링합니다. Flow 앱으로 데이터를 동기화합니다.
- **페어링된 장치:** 위치와 페어링한 장치를 모두 표시합니다. 여기에는 심박수 센서 및 휴대폰이 포함될 수 있습니다.

### Bike settings(바이크 설정)



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

- **Wheel size(바퀴 크기):** 바퀴 크기(밀리미터)를 설정합니다. 10mm~3999mm 범위에서 크기를 설정할 수 있습니다. 바퀴 크기 측정에 대한 자세한 내용은 [센서를 위치에 페어링하기](#)를 참조하세요.
- **Crank length(크랭크 길이):** 크랭크 길이(밀리미터)를 설정합니다. 이 설정은 파워 센서를 페어링한 경우에만 표시됩니다.
- **Sensors in use(센서 사용 중):** 자전거에 연결한 센서를 모두 봅니다.

### Continuous HR tracking(지속적 심박수 추적)

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

자세한 정보는 [지속적 심박수](#)를 참조하세요.

### Recovery tracking(회복 추적)

회복 추적 방법을 선택합니다.

기립성 테스트 및 회복 질문을 기반으로 트레이닝 부하와 회복의 균형 잡기에 대한 특정 지침을 보려면 **Recovery Pro**를 사용합니다. 설정되면 위치는 일주일에 최소 3일 기립성 테스트를 예약할 것을 요청합니다. 요일을 선택하고 **Save(저장)**를 선택합니다. 자세한 내용은 **Recovery Pro**를 확인하세요.

야간 측정을 기반으로 자동 회복 추적과 팁을 보려면 **Nightly Recharge**를 선택합니다. 지속적 심박수 추적 기능이 켜져 있지 않으면 이 기능을 켜라고 위치에서 요청합니다. Nightly Recharge 기능을 사용하려면 지속적 심박수 추적이 활성화되어야 합니다. **On(켜기)** 또는 **Night-time only(야간 전용)**를 선택합니다. **야간 전용**을 선택하는 경우, 잠잘 수 있는 가장 빠른 시간에 시작하도록 심박수 추적을 설정하세요.

## Flight mode(비행 모드)

**On(켜기)** 또는 **Off(끄기)**를 선택하세요.

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

## Display brightness(디스플레이 밝기)

**High(높음)**, **Medium(중간)** 또는 **Low(낮음)**를 선택하여 디스플레이 밝기를 조절할 수 있습니다. 디스플레이 밝기는 기본적으로 **High(높음)**로 설정됩니다.

## Display always on(디스플레이 항상 켜기)

위치기 비활성 상태일 때 화면이 어두워진 상태에서 시간을 표시하고 싶으면 **Show time(시간 표시)**을 선택합니다. 화면을 완전히 끄고 싶으면 **Off(끄기)**를 선택합니다.

기본적으로 화면은 완전히 꺼집니다. 항상 켜기(**Show time(시간 표시)**)를 선택하면 배터리가 기본 설정보다 훨씬 빨리 소모됩니다.

## Notifications(알림)

언제 휴대폰 알림을 받을지 선택하세요. 트레이닝 세션 중이나 트레이닝 중이 아닐 때 모두 이용 가능합니다. 자세한 정보는 [휴대폰 알림](#) 부분을 참조하세요.

- 트레이닝 중이 아닐 때 휴대폰으로 알림 받기
- 트레이닝 중일 때 휴대폰으로 알림 받기

받고 싶은 내부 알림을 선택하세요. 자세한 정보는 [내부 알림](#) 부분을 참조하세요.

- 달성한 활동 목표
- 활동 알림
- 휴대폰 두고 옴
- 동기화 알림
- 오늘 계획된 트레이닝

## Do not disturb(방해 금지)

방해 금지 기능을 **켜거나끄거나On (-)**으로 설정할 수 있습니다. 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. 또한, 백라이트 활성화 제스처와 디스플레이 항상 켜기가 비활성화됩니다.

## Music controls(음악 제어)

**Training display(트레이닝 디스플레이)**를 선택하여 트레이닝 세션 중 음악을 제어하고 **Views(화면)**를 선택하여 트레이닝 하지 않을 때 제어 기능에 액세스합니다. 음악 제어는 기본적으로 켜져 있지만 사용하지 않으려면 두 선택 항목을 모두 제거하여 끌 수 있습니다. 완료했으면 **Save(저장)**를 누릅니다.

## Units(단위)

미터 단위(kg, cm) 또는 영국인 단위(lb, ft)를 선택하세요. 체중, 키, 거리 및 속도를 측정하는 데 사용되는 단위를 설정하세요.

## Language(언어)

위치에서 사용할 언어를 선택할 수 있습니다. 위치는 다음 언어를 지원합니다. Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Suomi, Svenska, 简体中文, 日本語 및 Türkçe.

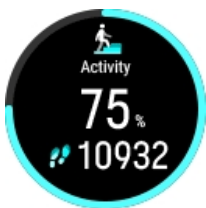
## Vibrations(진동)

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

## 화면

Polar Street X 화면은 시의적절하고 관련성 있는 다양한 데이터를 제공합니다. 위치 화면에서 왼쪽이나 오른쪽으로 살짝 밀거나 UP(위로) 및 DOWN(아래로) 버튼을 사용하여 화면에 액세스할 수 있습니다. 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀거나 위로 및 아래로 버튼을 사용하여 위치 화면을 스크롤한 후, 디스플레이를 누르거나 OK(확인) 버튼을 눌러 자세한 내용을 열 수 있습니다. Settings > Views(설정 > 화면)에서 표시할 화면을 선택합니다.

### 일일 활동



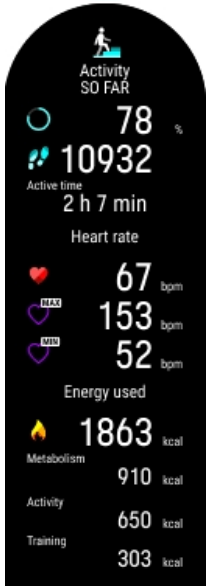
일일 활동 목표에 대한 진행 상황과 지금까지 밟은 단계를 확인합니다.

활동하면 동그라미가 채워지는 방식으로 일일 활동 목표에 대한 진행 상황이 백분율과 함께 시각화됩니다. 신체 활동량과 유형이 기록되고 걸음 수로 계산됩니다.

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

- Active time(활동 시간)은 건강에 도움이 되는 신체 움직임의 누적 시간을 알려줍니다.
- **지속적 심박수 추적 기능**을 사용하면 현재 심박수와 하루 중의 최고 및 최저 심박수 측정값을 확인할 수 있고, 전날 밤의 최저 심박수 측정값을 확인할 수도 있습니다. 위치의 Settings > General settings > Continuous HR tracking(설정 > 일반 설정 > 지속적 심박수 추적)에서 지속적 심박수 기능을 켜거나 끄거나 야간 전용 모드로 설정할 수 있습니다.
- 트레이닝, 활동, BMR(Basal Metabolic Rate(기초 대사율): 생명 유지에 필요한 최소 대사 활동을 통해 연소한 칼로리.

자세한 정보는 [24/7 활동 측정](#)을 참조하세요.

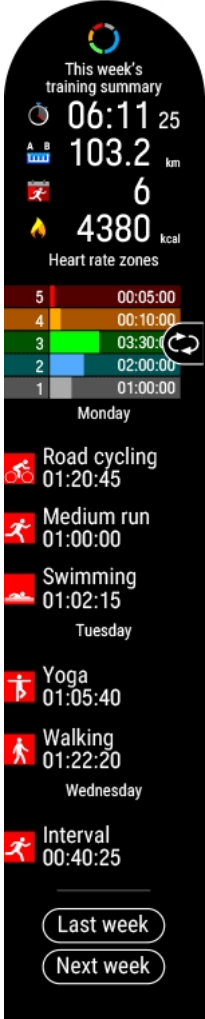


## 주간 요약

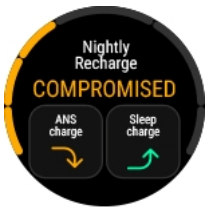


트레이닝 주간에 대해 전반적으로 살펴봅니다. 여러 트레이닝 구역으로 분할된 주의 총 트레이닝 시간이 디스플레이에 나타납니다. 디스플레이를 탭하여 더 자세한 내용을 엽니다. 거리, 트레이닝 세션, 총 칼로리 및 각 심박수 구역에 소요된 시간을 확인할 수 있습니다. 단일 세션에 대한 추가 정보를 보려면 보고 싶은 세션을 찾은 다음 디스플레이를 탭하여 요약 을 엽니다.

또한 지난 주의 요약 및 세부 정보뿐 아니라 다음 주에 계획된 세션을 볼 수 있습니다.

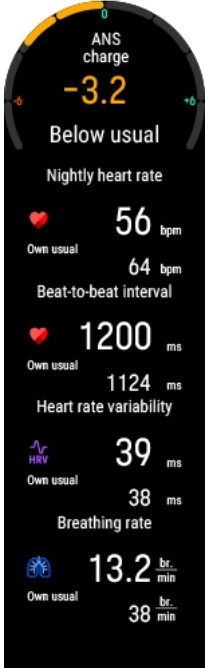


## Nightly Recharge



잠에서 깨면 **Nightly Recharge 상태**를 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. **ANS charge(ANS 상태)** 또는 **Sleep charge(수면 상태)**를 눌러 세부 정보를 확인합니다.

자세한 내용은 [Nightly Recharge™ 회복 측정](#) 또는 [Sleep Plus Stages™ 수면 추적](#)을 참조하세요.

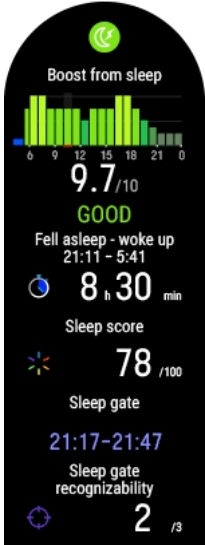


## 수면을 통한 각성 촉진



수면을 통한 각성 촉진 그래프는 최근의 수면이 온종일 사용자에게 얼마나 활력을 불어넣을 것으로 예상되는지 보여줍니다. 색이 연하고 막대가 높을수록 촉진 레벨이 높아집니다. **촉진 점수**에서는 요일별 비교를 쉽게 하기 위해 일일 예보를 하나의 숫자로 요약합니다. 더 자세한 정보를 보려면 디스플레이를 탭합니다.

자세한 정보는 [Sleepwise™ 주간 기민성 가이드](#)를 참조하세요.

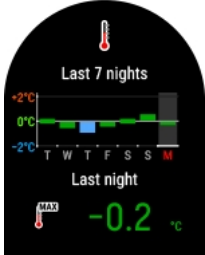


## 매일 밤 피부 온도



워치는 사용자가 깨어난 것을 감지하면 수면 중에 측정된 피부 온도를 28일 치 평균과 비교하여 해당 평균에 대한 변화를 표시합니다. 상세 정보를 열면 지난 7일 밤 동안의 피부 온도 측정값을 보여주는 그래프가 표시됩니다.

자세한 정보는 [매일 밤 피부 온도](#)를 참조하세요.



## 심장 강화 운동 부하 상태

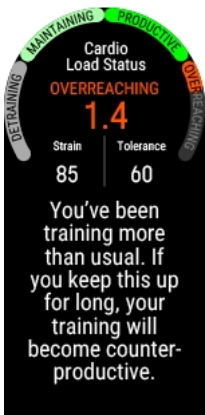


**Cardio Load Status(심장 강화 운동 부하 상태)**는 단기 트레이닝 부하(**Strain(피로)**)와 장기 트레이닝 부하(**Tolerance(내성)**) 사이의 관계를 살펴보고 이를 바탕으로 사용자가 트레이닝 부족, 유지, 생산적, 과이탈 또는 트레이닝 부하 회복 상태에 있는지를 보여줍니다.

또한 심장 강화 운동 부하 상태, 피로 및 내성에 대한 수치 값을 볼 수 있으며 세부 정보를 열면 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.
- **내성**은 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.

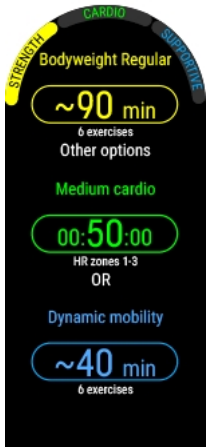
자세한 정보는 [Training Load Pro](#)를 참조하세요.





워치는 트레이닝 이력, 피트니스 레벨, 현재 회복 상태를 바탕으로 가장 적합한 트레이닝 목표를 제시합니다. 디스플레이를 탭하면 제안된 모든 트레이닝 목표를 확인할 수 있습니다. 제안된 트레이닝 목표 중 하나를 탭하여 트레이닝 목표에 대한 자세한 정보를 확인할 수 있습니다.

자세한 정보는 [FitSpark 일일 트레이닝 가이드](#)를 참조하세요.

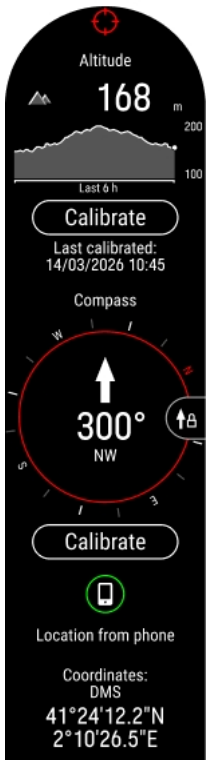


## 내비게이션



한눈에 현재 고도와 방향을 확인합니다. OK(확인)를 누르면 지난 6시간 동안의 고도 프로파일, 나침반 및 마지막으로 확인된 위치의 좌표를 비롯한 자세한 내용을 볼 수 있습니다.

현재 고도를 보정하려면 다음의 **Calibrate(보정)** 및 보정 방법을 선택합니다. **I'll add my current altitude(현재 고도 추가)**, **Let my phone calibrate(내 휴대폰 보정)** 또는 **Use watch location(위치 위치 사용)**



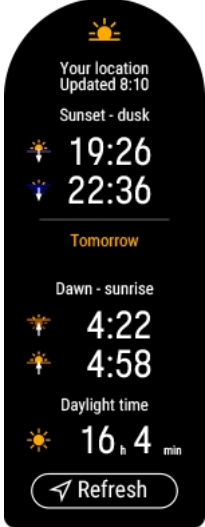
나침반 화면에서 OK(확인)를 눌러서 내 현재 방향을 고정하세요. 고정된 방향에서 벗어나면 디스플레이에 빨간색으로 표시됩니다.

나침반을 보정하려면 **Calibrate(보정)**을 선택합니다. 워치를 손목에 착용한 채로 보정을 진행하세요.



현재 위치의 일출 및 일몰 시간과 낮의 길이를 확인합니다. 더 자세한 정보를 보려면 디스플레이를 탭합니다.

- 일몰 - 황혼
- 새벽 - 일출
- 낮의 길이



일출과 일몰 데이터는 위치와 Flow 앱을 페어링한 경우 앱을 통해 자동으로 업데이트됩니다. GNSS에서 Update(업데이트)를 선택해 수동으로 업데이트할 수도 있습니다.

일출 및 일몰 정보는 일출 및 일몰 화면에서만 볼 수 있습니다.



손목에서 바로 오늘의 시간별 예보를 봅니다. 보다 상세한 날씨 정보(예: 풍속, 풍향, 습도, 비 올 확률, 내일의 3시간 예보와 모래의 6시간 예보)를 보려면 디스플레이를 탭합니다.

자세한 정보는 [날씨](#)를 참조하세요.




위치로 음악 제어 화면에서 휴대폰의 음악 및 미디어 재생을 제어합니다.

자세한 정보는 [음악 제어](#)를 참조하세요.

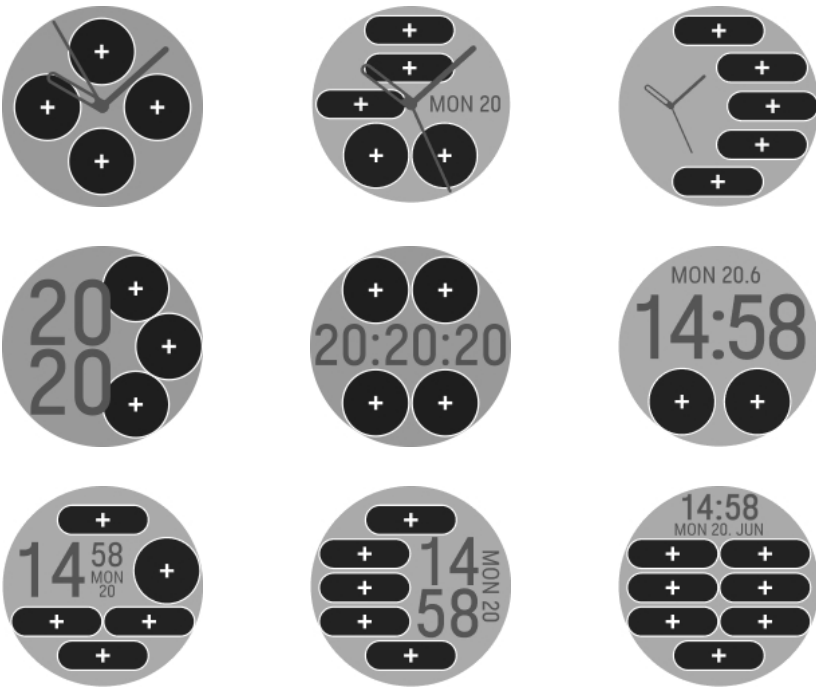
## 위치 화면 설정

위치 화면 설정을 보고 편집하려면 **Settings(설정) > Watch face(위치 화면)**로 이동합니다.

위치 화면 스타일과 위치 화면에 표시되는 정보를 선택하세요. 위나 아래로 살짝 밀어 옵션을 보고 를 탭하여 선택 사항을 확인하세요. 선택 사항을 되돌리고 변경하려면 언제든지 버튼을 눌러 이전 메뉴로 돌아갈 수 있습니다.

## 레이아웃

미리 정의된 몇 가지 옵션에서 위치 화면 레이아웃을 선택하세요.



## 시곱바늘 및 배경


시곱바늘 및/또는 배경 스타일을 선택합니다. 이 옵션에는 다음과 같은 스타일이 포함됩니다.



## 색상 테마

위치 화면의 색상 테마를 선택하세요. 선택할 수 있는 사용 가능한 색상은 빨간색, 주황색, 노란색, 녹색, 파란색, 보라색, 분홍색 및 회색입니다.

## 위젯

플러스 아이콘을 탭하여 위치 화면에 위젯을 추가합니다. 사용할 수 있는 위젯 목록을 스크롤하면서 사용하고 싶은 위젯을 탭하여 선택합니다. 준비가 되면 위로 살짝 민 후  를 탭하여 디자인을 확인합니다.



**활동** 위젯은 일일 활동 목표의 진척상황을 백분율로 표시합니다. 또한 활동하면 동그라미가 채워지는 방식으로 일일 활동 목표가 시각화됩니다. 위젯을 탭하면 [Daily activity\(일일 활동\)](#) 화면 세부 정보에 빠르게 액세스할 수 있습니다.



**걸음 수** 위젯은 사용자가 현재까지 걸은 걸음 수를 보여줍니다. 신체 활동량과 유형이 기록되고 걸음 수로 계산됩니다. 위젯을 탭하면 [Daily activity\(일일 활동\)](#) 화면 세부 정보에 빠르게 액세스할 수 있습니다.



지속적 심박수 추적 기능을 사용하면 **Current heart rate(현재 심박수)** 위젯을 통해 위치 화면에서 현재 심박수를 볼 수 있습니다. 위젯을 탭하면 [Daily activity\(일일 활동\)](#) 화면 세부 정보에 빠르게 액세스할 수 있습니다. 일일 활동 화면에서는 현재 심박수와 하루 중의 최고 및 최저 심박수 측정값을 확인할 수 있고, 전날 밤의 최저 심박수 측정값도 확인할 수도 있습니다.



**칼로리** 위젯은 트레이닝, 활동, BMR(Basal Metabolic Rate(기초 대사율): 생명 유지에 필요한 최소 대사 활동)을 통해 연소한 칼로리를 보여줍니다. 위젯을 탭하면 [Daily activity\(일일 활동\)](#) 화면 세부 정보에 빠르게 액세스할 수 있습니다.



**날씨** 위젯은 현재 온도를 보여줍니다. 위젯을 탭하면 [Weather\(날씨\)](#) 화면 세부 정보에 빠르게 액세스할 수 있습니다.



**Daylight(일광)** 위젯에서는 현재 위치에서 해가 뜨고 지는 시간을 확인할 수 있습니다. 위젯을 탭하면 [Sunrise & sunset\(일출 및 일몰\)](#) 화면 세부 정보에 빠르게 액세스할 수 있습니다.



**Week summary(주 요약)** 위젯은 총 트레이닝 시간을 보여주고 다양한 트레이닝 구역에서 보낸 시간을 시각적으로 나타냅니다. 위젯을 탭하면 [Week summary\(주 요약\)](#) 화면 세부 정보에 빠르게 액세스할 수 있습니다.



**Latest training(최신 트레이닝)** 위젯을 탭하면 최신 트레이닝 세션의 트레이닝 요약을 볼 수 있습니다.



**Nightly Recharge** 위젯은 전날 밤의 Nightly Recharge 상태를 그래프로 보여줍니다. 위젯을 탭하면 [Nightly Recharge](#) 에 빠르게 액세스할 수 있습니다.



**Compass(나침반)** 위젯을 사용하면 방향을 빠르게 확인할 수 있습니다. 나침반 바늘의 빨간색 끝은 북쪽을 가리킵니다. 위젯을 탭하면 [Navigation\(내비게이션\)](#) 화면 세부 정보에서 나침반이 열리며, 여기에서 나침반을 보정할 수도 있습니다. 위젯을 사용하려면 나침반을 보정해야 합니다.



**Altitude(고도)** 위젯은 현재 고도를 보여줍니다. 위젯을 탭하면 [Navigation\(내비게이션\)](#) 화면 세부 정보에서 고도 정보가 열립니다.



**Jump test(점프 테스트)** 위젯을 탭하면 위치에서 [Leg recovery test\(다리 회복 테스트\)](#)에 빠르게 액세스할 수 있습니다.



**Breathing exercise(호흡 운동)** 위젯을 탭하면 위치에서 [Serene™ guided breathing exercise\(Serene™ 가이드 호흡 운동\)](#)에 빠르게 액세스할 수 있습니다.



**Music control(음악 제어)** 위젯을 탭하면 위치 화면에서 바로 음악을 일시 중지하고 재생할 수 있습니다. 자세한 정보는 [음악 제어](#)를 참조하세요.



**손전등** 위젯을 눌러서 손전등을 켭니다. 위아래로 살짝 밀어 손전등의 밝기를 조절하거나 색상을 빨간색으로 변경하세요. 자세한 정보는 [손전등](#)을 참조하세요.



**Stopwatch(스탑워치)** 위젯을 탭하면 워치에서 스톱워치에 액세스할 수 있습니다. OK(확인)를 눌러 스톱워치를 시작합니다. 랩을 추가하려면 OK(확인)를 다시 누릅니다. 스톱워치를 일시 중지하려면 BACK(뒤로) 버튼을 누릅니다. 스톱워치를 재설정하고 시간 화면으로 돌아가려면 BACK(뒤로) 버튼을 다시 누릅니다.



**알람** 위젯은 다음 알람 시간을 표시합니다. 위젯을 탭하여 알람을 설정합니다. 알람 시간을 설정한 다음 반복 옵션을 선택하세요. **Once(한 번), Every day(매일), Mon-Fri(월-금), Sat-Sun(토-일)** 또는 **Choose Days(원하는 요일 선택)**. 자세한 정보는 [알람](#)을 참조하세요.



**Countdown timer(카운트다운 타이머)** 위젯을 탭하면 카운트다운 타이머 설정에 빠르게 액세스할 수 있습니다. 카운트다운 시간을 설정한 후 녹색 체크 표시를 탭하여 확인하고 카운트다운 타이머를 시작합니다. 카운트다운이 끝나면 워치가 소리와 진동으로 알려줍니다. 를 탭하여 타이머를 재시작하거나 를 탭하여 취소한 후 시간 화면으로 돌아갑니다.



**배터리 상태** 위젯은 배터리의 남은 충전량을 표시합니다.

선택할 수 있는 다른 위젯 옵션에는 **아날로그 초, 디지털 초, 날짜, Polar 로고 및 내 이니셜**이 있습니다.



## Time & Date(시간 및 날짜)

시간 및 날짜 설정을 보고 편집하려면 **Settings(설정) > Time and Date(시간 및 날짜)**로 이동하세요.

### Time(시간)

시간 형식을 설정합니다. **12h(12시간제)** 또는 **24h(24시간제)**. 그런 다음 하루 중 시간을 설정하세요.



Flow 앱 및 웹 서비스와 동기화할 때 하루의 시간이 서비스에서 자동으로 업데이트됩니다.

### Date(날짜)

날짜를 설정합니다.

### 날짜 형식

또한 **Date format(날짜 형식)**을 설정하고 **dd.mm.yyyy(일.월.년), dd/mm/yyyy(일/월/년), dd-mm-yyyy(일-월-년), yyyy.mm.dd(년.월.일), yyyy/mm/dd(년/월/일), yyyy-mm-dd(년-월-일), mm.dd.yyyy(월.일.년), mm/dd/yyyy(월/일/년)** 또는 **mm-dd-yyyy(월-일-년)** 중에서 선택할 수 있습니다.



Flow 앱 및 웹 서비스와 동기화할 때 날짜가 서비스에서 자동으로 업데이트됩니다.

### First day of week(주의 첫 요일)

각 주의 시작 요일을 선택합니다. **Monday(월요일), Saturday(토요일)** 또는 **Sunday(일요일)**를 선택합니다.



Flow 앱 및 웹 서비스와 동기화할 때 주의 시작일이 서비스에서 자동으로 업데이트됩니다.

## Physical settings(신체 설정)

일반 설정을 보고 편집하려면 **Settings(설정) > Physical settings(신체 설정)**로 이동합니다. 신체 설정은 심박수 구역 제한 및 칼로리 소모와 같은 측정 값의 정확성에 영향을 미치므로, 특히 체중, 신장, 생년월일 및 성별을 설정할 때 신체 설정을 정밀하게 하는 것이 중요합니다.

**Physical Settings(신체 설정)**에서 찾을 수 있는 항목:

- **Weight(체중)**
- **Height(키)**
- **Date of birth(생년월일)**
- **Sex(성별)**
- **Training background(트레이닝 배경)**
- **Activity goal(활동 목표)**
- **Preferred sleep time(원하는 수면 시간)**
- **Maximum heart rate(최대 심박수)**
- **Resting heart rate(휴식 중 심박수)**
- **VO<sub>2</sub>max**
- **I wear my watch on(위치 착용)**

### 체중

체중을 킬로그램(kg) 또는 파운드(lbs) 단위로 설정합니다.

### 키

높이를 센티미터(미터법) 또는 피트 및 인치(영국식)로 설정합니다.

### 생년월일

생일을 설정합니다. 날짜 설정의 순서는 선택한 시간과 날짜 형식에 따라 달라집니다(24시간: 일 - 월 - 연도/12시간: 월 - 일 - 연도).

### 성별

**Male(남성)** 또는 **Female(여성)**을 선택합니다.

### 트레이닝 배경

트레이닝 배경은 장기간 실제 활동 레벨의 평가입니다. 과거 3개월 동안의 전반적인 신체 활동과 강도를 가장 잘 설명해주는 대안물을 선택합니다.

- **가끔(매주 0-1시간):** 정기적으로 프로그래밍된 레크레이션 스포츠 또는 격렬한 신체 활동에 참여하지 않습니다. 예를 들어, 오직 즐거움을 위해 걷거나 때때로 거친 호흡이나 땀을 유발할 만큼 충분히 운동을 합니다.

- **규칙적(매주 1-3시간):** 규칙적으로 레크레이션 스포츠에 참여합니다. 예를 들어, 매주 5~10 km 또는 3~6마일을 달리거나 이에 상당한 신체 활동으로 매주 1~3시간을 할애하거나, 어느 정도의 신체 활동이 필요한 작업을 합니다.
- **자주(매주 3-5시간):** 1주일에 3번 이상 격렬한 운동을 합니다. 예를 들어, 매주 20~50 km 또는 12~31마일을 달리거나 이에 상당한 신체 활동으로 매주 3~5시간을 할애합니다.
- **고강도(매주 5-8시간):** 1주일에 5번 이상 격렬한 운동을 하고, 때때로 대형 스포츠 이벤트에 참가할 수 있습니다.
- **준프로급(매주 8-12시간):** 거의 매일 격렬한 운동을 하고, 경쟁 목적을 위해 성과를 높이기 위해 운동합니다.
- **프로급(매주 12시간 초과):** 마라톤 선수입니다. 격렬한 운동을 해서 경쟁 목적을 위해 성과를 높입니다.

## 활동 목표

**일일 활동 목표**는 일상 생활에서 실제로 얼마나 활동적인지를 파악하는 좋은 방법입니다. 세 가지 옵션 중에서 전형적인 활동 수준을 선택하여 일일 활동 목표를 달성하기 위해 얼마나 활동적이어야 하는지를 확인할 수 있습니다.

일일 활동 목표를 달성하기 위해 필요한 시간은 선택한 수준과 활동 강도에 따라 달라집니다. 연령과 성별도 일일 활동 목표 달성에 필요한 강도에 영향 미칩니다.

### 레벨 1

하루 일정 중 많은 시간을 주로 앉아 있으며 스포츠 활동이 매우 적고, 차량 혹은 대중교통으로 출퇴근을 하는 경우 적합한 활동 레벨입니다.

### 레벨 2

하루 일정 중 많은 시간을 일 혹은 집안일을 위해 서 있는 경우 적합한 활동 레벨입니다.

### 레벨 3

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

## 원하는 수면 시간

**Your preferred sleep time(원하는 수면 시간)**을 설정하여 매일 밤 목표 수면 시간을 정의하세요. 기본적으로, 연령대에 대한 평균 권장치로 설정됩니다(18~64세 성인의 경우 8시간). 8시간 수면이 너무 많거나 너무 적다고 느끼시면 원하는 수면 시간을 조정하여 개인적인 필요성을 충족할 것을 권장합니다. 이렇게 하면 원하는 수면 시간과 비교하여 실제로 얼마나 수면을 취했는지에 대한 정확한 피드백을 얻게 됩니다.

## 최대 심박수

현재 최대 심박수 값을 알고 있다면, 최대 심박수를 설정하세요. 이 값을 처음 설정할 때 나이-예측 최대 심박수 값(220-age)이 기본 설정으로 표시됩니다.

최대 심박수( $HR_{max}$ )는 에너지 소비량을 추정하는 데 사용됩니다. 최대 심박수( $HR_{max}$ )는 최대 신체 운동 중 분당 최고 심박수입니다. 개인 최대 심박수( $HR_{max}$ )를 결정하기 위한 가장 정확한 방법은 실험실에서 최대 운동 스트레스 테스트를 수행하는 것입니다. 최대 심박수( $HR_{max}$ )는 트레이닝 강도를 판별할 때도 중요합니다. 이것은 개인적이고 나이와 유전적인 요인에 따라 달라집니다. 최대 심박수를 알아보려면 [Running Performance Test\(달리기 능력 테스트\)](#)를 실시할 수 있습니다.

## 휴식 중 심박수

휴식 중 심박수는 완전히 긴장을 풀고 방해가 없을 때 분당 최저 심박수(bpm)입니다. 나이, 피트니스 레벨, 유전학, 건강 상태 및 성별이 휴식 중 심박수에 영향을 줍니다. 성인의 일반 값은 55~75 bpm이지만, 휴식 중 심박수는 그것보다 상당히 낮을 수 있습니다(예: 매우 건강한 경우).

속면 후 아침 또는 일어난 후 바로 휴식 중 심박수를 측정하는 것이 가장 좋습니다. 긴장을 푸는 데 도움이 된다면 먼저 침실로 가는 것이 좋습니다. 측정 시점까지 강도높은 트레이닝을 하지 마시고 활동에서 완전히 회복되도록 하세요. 두 번 이상, 가능한 연속적으로 아침에 측정을 하고 평균 휴식 중 심박수를 계산해야 합니다.

#### 휴식 중 심박수 측정 방법:

1. 워치를 착용합니다. 반듯이 누워 긴장을 풉니다.
2. 약 1분 후, 웨어러블에서 트레이닝 세션을 시작합니다. 스포츠 프로필(예: 기타 실내 운동)을 선택합니다.
3. 가만히 누워서 3~5분 동안 차분히 숨을 쉽니다. 측정 중에는 트레이닝 데이터를 보지 마세요.
4. Polar 장치에서 트레이닝 세션을 중지합니다. 웨어러블을 Polar Flow 앱이나 웹 서비스와 동기화하고 트레이닝 요약에서 최소 심박수(HR min)의 값을 확인합니다. 이것이 휴식 중 심박수입니다. 휴식 중 심박수를 Polar Flow의 신체 설정에 업데이트합니다.

## VO<sub>2</sub>max

VO<sub>2</sub>max를 설정합니다.

VO<sub>2</sub>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. VO<sub>2</sub>max는 건강 테스트를 통해 측정하거나 예측할 수 있습니다(예: 최대 운동 테스트 및 준최대 운동 테스트). VO<sub>2</sub>max를 알아보려면 [Running Performance Test\(달리기 능력 테스트\)](#) 또는 [Cycling Performance Test\(사이클링 퍼포먼스 테스트\)](#)를 실시할 수 있습니다.

## I wear my watch on(워치 착용)

Left hand(왼손) 또는 Right hand(오른손)를 선택합니다.

# 데이터 및 보안

## PIN 설정

워치에 PIN을 설정하여 데이터를 보호하세요. 6자리 PIN을 선택하고 다시 입력하여 확인하세요. 자세한 내용은 [워치에서 PIN 설정 및 사용](#)을 참조하세요.

## PIN 변경 / PIN 끄기

PIN이 설정되면 **Data & security(데이터 및 보안)** 메뉴에서 PIN을 변경하거나 끄는 옵션이 표시됩니다. 변경하거나 끄려면 현재 PIN이 필요합니다.

# 워치 정보

펌웨어 버전, 하드웨어 모델, A-GPS 만료일, Polar Street X 관련 규제 라벨뿐만 아니라 워치의 장치 ID를 확인할 수 있습니다. 워치를 다시 시작하고 워치를 끄거나 워치의 모든 데이터 및 설정을 재설정합니다.

- **Restart(다시 시작):** 워치에 문제가 발생하면 워치를 다시 시작해 보세요. 워치를 다시 시작하더라도 워치의 설정이나 개인 데이터는 삭제되지 않습니다. BACK(뒤로) 버튼과 DOWN(아래로) 버튼을 동시에 10초간 길게 눌러 워치를 재시작할 수도 있습니다.
- **Turn off(끄기):** 워치를 끕니다. 다시 켜려면 OK(확인) 버튼을 길게 누릅니다.
- **데이터 재설정:** 워치를 다시 공장 설정으로 재설정합니다. 이렇게 하면 워치의 모든 데이터 및 설정이 지워집니다.

- 아래로 스크롤하여 **Licenses(라이선스)**를 찾은 다음 **Certificates(인증서)** 아래에서 Polar Street X 관련 규정 라벨을 확인합니다.

## 빠른 설정

### 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.

**+**를 눌러 빠른 설정 메뉴에서 확인하고 싶은 기능을 사용자 지정합니다. **Alarm(알람)**, **Countdown timer(카운트다운 타이머)**, **Do not disturb(방해 금지)**, **Flight mode(비행 모드)**, **Flashlight(손전등)** 중에서 선택합니다.

- Alarm(알람):** 알람 시간을 설정한 다음 반복 옵션을 선택하세요. **Once(한 번)**, **Every day(매일)**, **Mon-Fri(월-금)**, **Sat-Sun(토-일)** 또는 **Choose Days(원하는 요일 선택)**. 자세한 정보는 [알람](#)을 참조하세요.
- Countdown timer(카운트다운 타이머):** 위나 아래로 스와이프하여 카운트다운 시간을 설정하고 녹색 체크표시를 눌러 카운트다운 타이머를 확인하고 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 위치와의 모든 무선 통신이 차단됩니다. 장치 자체는 이용할 수 있지만 데이터를 Polar Flow 모바일 앱과 동기화하거나 무선 액세스서리에서 이용할 수는 없습니다.
- Flashlight(손전등):** 손전등 아이콘을 눌러서 손전등을 켭니다. 위아래로 살짝 밀어 손전등의 밝기를 조절하거나 색상을 빨간색으로 변경합니다. 자세한 정보는 [손전등](#)을 참조하세요.
- Find my phone(내 휴대폰 찾기):** 내 휴대폰 찾기 아이콘을 탭하여 위치를 사용해 휴대폰을 찾습니다. 자세한 내용은 [내 휴대폰 찾기](#)를 참조하세요.

배터리 상태 아이콘은 배터리의 남은 충전량을 표시합니다.

## 알람

위치에 여러 개의 알람을 설정할 수 있으며, 각 알람은 한 번만 울리도록 설정하거나 반복되도록 설정할 수 있습니다. 알람은 메인 메뉴, 빠른 설정 메뉴 또는 알람 위젯에서 생성할 수 있습니다.

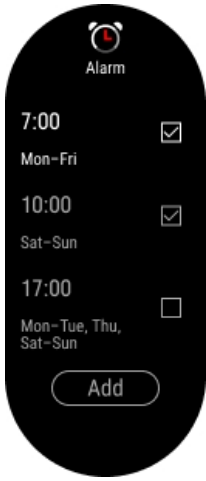
### 알람 설정하기:

메인 메뉴에서 **Timers(타이머) > Alarms(알람)**로 이동하세요. 또는 [Quick settings\(빠른 설정\)](#)에서 알람 아이콘을 탭하거나 알람 위젯을 탭하세요. 위치 화면에 위젯이 없다면, [Watch face settings\(위치 화면 설정\)](#)에서 추가할 수 있습니다.



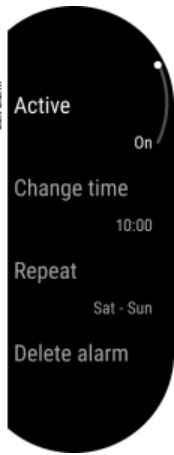
새 알람을 생성하려면 **Add(추가)**를 탭하세요.

- 알람 시간을 설정하세요.
- 다음 반복 옵션을 선택하세요. **Once(한 번)**, **Every day(매일)**, **Mon-Fri(월-금)**, **Sat-Sun(토-일)** 또는 **Choose Days(원하는 요일 선택)**.



알람을 생성한 후에는 다음 작업을 수행할 수 있습니다.

- 각 알람의 시간 및 반복 설정을 확인.
- 알람이 활성화되었는지 확인. 활성화된 알람에는 옆에 체크 표시가 되어 있으며, 체크 표시가 없는 경우 알람이 비활성화된 것입니다.
- 알람을 탭하면 편집 화면이 열립니다.
- 알람을 추가하려면 **Add(추가)**를 선택하세요.



**Edit Alarm(알람 편집)** 화면에서 다음을 수행할 수 있습니다.

- 알람을 켜거나 끄기.
- 알람 시간 변경.
- 반복 옵션 변경.
- 알람 삭제.



빠른 설정 메뉴와 알람 위젯에서 다음 알람 시간을 확인할 수 있습니다.



알람이 울리면 알람을 해제하여 멈출 수도 있고, 다시 울리도록 설정할 수도 있습니다. 다시 울림 시간은 10분입니다.

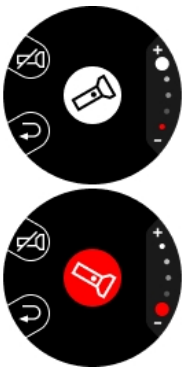
알람 위젯은 다시 울림 기능을 켜 알람까지 남은 시간을 표시합니다. 위치 화면에 위젯이 없는 경우, 빠른 설정 메뉴에서 남은 시간을 확인할 수 있습니다.

## 손전등

Street X에는 밝기 조절이 가능하며 흰색과 빨간색 모드가 있는 LED 손전등이 있습니다. **LIGHT(라이트)**를 눌러서 손전등을 켤 수 있습니다. [Quick settings\(빠른 설정\)](#)에서 **손전등** 아이콘을 탭하거나, [Watch face settings\(워치 화면 설정\)](#)에서 추가한 **손전등** 위젯을 사용하여 손전등을 켤 수 있습니다. 트레이닝 중에는, **LIGHT(라이트)**를 눌러서 손전등을 켭니다.



손전등 화면을 열면 다음을 할 수 있습니다.



- 위아래로 밀어 손전등의 밝기를 조절하거나 색상을 빨간색으로 변경합니다.
- LIGHT(라이트)를 누르면 손전등을 끄고 시간 화면으로 돌아갑니다.
- 손전등 화면에서는 손전등 버튼을 눌러서 손전등을 끄니다.
- 손전등을 켜 둔 상태로 BACK(뒤로)을 누르면 시간 화면으로 돌아갑니다. 시간 화면이나 다른 화면에서 LIGHT(라이트)를 누르면 손전등을 끄니다.



손전등을 다시 켜면 마지막으로 선택한 밝기와 색상으로 설정됩니다.

## 디스플레이 아이콘



**비행 모드**가 켜져 있습니다. 비행 모드에서는 위치와의 모든 무선 통신이 차단됩니다. 장치 자체는 이용할 수 있지만 데이터를 Polar Flow 모바일 앱과 동기화하거나 무선 액세스서리에서 이용할 수는 없습니다.



**방해 금지** 모드가 켜져 있습니다. Do not disturb(방해 금지)가 켜져 있을 때는 알림이나 통화 알림을 받지 못합니다. 백라이트 활성화 제스처도 비활성화됩니다.



진동 알람이 설정되었습니다. 알람을 설정하려면 **Timers > Alarm(타이머 > 알람)**으로 이동합니다.



페어링된 휴대폰이 연결 해제되었고 알림 및/또는 음악 제어는 켜져 있습니다. 휴대폰이 위치의 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

위치에 문제가 발생하면 위치를 다시 시작해 보세요. 위치를 다시 시작하더라도 위치의 설정이나 개인 데이터는 삭제되지 않습니다.

## 워치를 재시작하는 방법

1. 워치에서 BACK(뒤로) 버튼을 누르고 **Settings(설정) > About your watch(위치 정보)**로 이동합니다.
2. 아래로 끝까지 스크롤하여 **Restart your watch(위치 재시작)**를 선택합니다.

BACK(뒤로) 버튼과 DOWN(아래로) 버튼을 동시에 10초간 길게 눌러 워치를 재시작할 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/start](https://flow.polar.com/start)로 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.

### 워치에서 공장 재설정

1. 워치에서 BACK(뒤로) 버튼을 누르고 **Settings(설정) > About your watch(위치 정보)**로 이동합니다.
2. 아래로 끝까지 스크롤하여 **Reset data(데이터 재설정)**를 선택합니다.

공장 설정으로 재설정 후에는 휴대폰 또는 컴퓨터를 통해 워치를 다시 **설정**해야 합니다. 재설정하기 전에 사용한 설정에 있던 계정과 동일한 Polar 계정을 사용해야 합니다.

## 워치에 PIN 설정 및 사용

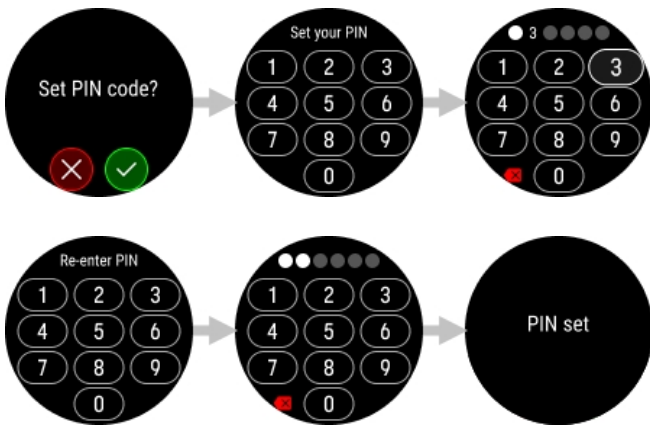
워치에 6자리 PIN을 설정하여 데이터를 보호하세요. PIN이 활성화된 경우, 손목에서 워치를 벗으면 워치가 자동으로 잠기며 잠금을 해제하려면 PIN이 필요합니다. 이렇게 하면 워치를 분실하거나 도난당하더라도 권한이 없는 사용자가 개인 정보에 접근하는 것을 방지할 수 있습니다. 또한 PIN은 컴퓨터에 대한 USB 연결을 보호하여 장치 간 데이터 전송을 제어하는 동시에 모든 컴퓨터에서 워치를 안전하게 충전할 수 있게 합니다.

워치가 사용자의 착용 여부를 감지하려면 **지속적 심박수 기능**이 켜져 있어야 합니다.

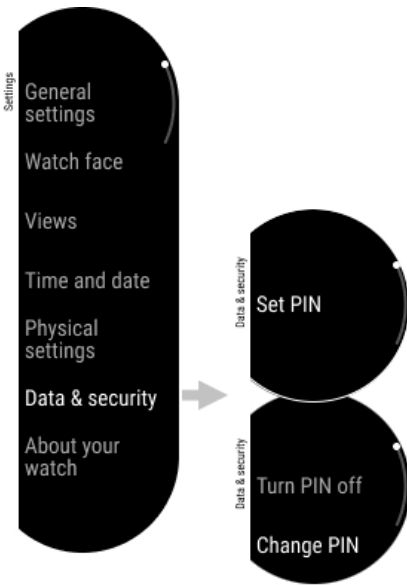
- 지속적 심박수 기능이 **켜져** 있으면 워치가 피부 접촉 감지 기능을 사용하여 사용자의 착용 여부를 감지할 수 있습니다. 워치를 착용한 상태에서 PIN을 입력한 후, 피부 접촉이 감지되면 다시 입력할 필요가 없습니다. 피부 접촉이 더 이상 감지되지 않으면 워치가 자동으로 잠깁니다. 최적의 피부 접촉 감지를 위해 **워치를 올바르게 착용**했는지 확인하세요.
- 지속적 심박수 기능이 **꺼져** 있거나 **Night-time only(야간 전용)**로 설정된 경우 피부 접촉 감지 기능을 사용할 수 없습니다. 이 경우, 백라이트가 꺼지면 워치가 잠깁니다.

### 워치에 PIN 설정하기

설정 중에 또는 나중에 **Settings(설정) > Data & security(데이터 & 보안) > Set PIN(PIN 설정)**을 통해 PIN을 설정할 수 있습니다. 6자리 PIN을 선택하고 다시 입력하여 확인하세요.



PIN이 설정되면 **Data & security(데이터 및 보안)** 메뉴에서 PIN을 변경하거나 끄는 옵션이 표시됩니다. 변경하거나 끄려면 현재 PIN이 필요합니다.



## 워치가 잠겨 있을 때는 어떤 기능에 액세스할 수 있나요?

잠금 상태에서도 시간은 볼 수 있지만 메뉴 및 다른 기능에 액세스하려면 PIN을 사용하여 워치 잠금을 해제해야 합니다.

트레이닝 중에는 백라이트가 꺼지거나 피부 접촉이 감지되지 않더라도 워치는 잠금 해제 상태를 유지합니다. 예를 들어, 피부 접촉이 없어도 워치가 잠기지 않으므로 워치를 자전거 핸들 손잡이에 장착할 수 있습니다.

워치가 잠긴 상태에서도 워치의 BACK(뒤로) 버튼을 길게 눌러 워치를 Flow 앱과 수동으로 동기화할 수 있습니다.

## 잘못된 PIN을 입력하거나 PIN을 잊어버린 경우에는 어떻게 해야 하나요?

잘못된 PIN을 3번 연속으로 입력하면 워치가 1분 동안 잠깁니다. 계속해서 잘못 시도하면 대기 시간이 5분으로 늘어납니다. 여러 번 실패하면 공장 재설정을 수행하여 PIN을 재설정하라는 메시지가 워치에 표시됩니다.

PIN이 기억나지 않는 경우 워치를 공장 재설정하고 새로운 PIN 코드를 설정하는 것이 좋습니다. 워치를 공장 설정으로 재설정하면 워치의 모든 개인 데이터와 설정이 삭제되므로 개인적인 용도를 위해서는 다시 설정해야 합니다. 워치에서 Flow 계정으로 동기화한 모든 데이터는 안전합니다. 공장 재설정을 수행하기 전에 워치를 Flow 앱과 동기화하는 것이 좋습니다. 워치가 잠긴 상태에서도 워치의 BACK(뒤로) 버튼을 길게 눌러 수동으로 동기화를 시작할 수 있습니다. 자세한 지침은 [동기화](#)를 참조하세요.

# 트레이닝

## 손목 기반 심박수 측정

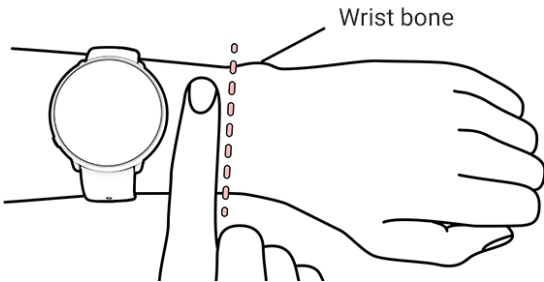
워치는 **Polar Precision Prime™** 센서 융합 기술을 사용하여 손목에서 자동으로 심박수를 측정합니다. 이 새로운 심박수 측정의 혁신은 광학 심박수 측정과 피부 접촉 측정을 결합하여 심박수 신호에 대한 모든 방해 요소를 제거합니다. 이 기술은 가장 까다로운 조건과 훈련 세션에서도 심박수를 정확하게 추적합니다.

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

### 손목에서 심박수를 측정하거나 수면을 추적할 때 워치 착용

트레이닝 중에 손목 기반 심박수를 정확하게 측정하려면 **지속적 심박수 추적** 및 **Nightly Recharge** 기능을 사용할 때 또는 **Sleep Plus Stages**를 사용하여 수면을 추적할 때 위치를 올바르게 착용하고 있어야 합니다.

- 손목 뼈에서 적어도 손가락 하나 너비의 여유를 두고 손목 위에 위치를 착용합니다(아래 그림 참조).
- 손목 밴드를 손목에 단단히 감으십시오. 센서 뒷면이 피부와 계속 접촉하도록 해야 하고 위치가 팔 위에서 움직이지 않아야 합니다. 손목 밴드가 너무 느슨하지 않음을 확인하는 적절한 방법은 양팔에서 손목 밴드를 약간 위로 누르고 센서가 피부에서 뜨지 않도록 하는 경우입니다. 손목 밴드를 위로 누를 때 센서에서 점등되는 LED 등이 보여서는 안 됩니다.
- 가장 정확한 심박수 측정을 위해서는 심박수 측정을 시작하기 몇 분 전에 위치를 착용하는 것이 좋습니다. 또한 손과 피부가 쉽게 차가워지는 경우 피부를 따뜻하게 하는 것이 좋습니다. 세션 시작 전에 혈액 순환이 잘 되게 하세요!



트레이닝 중에는 Polar 장치를 손목뼈에서 조금 더 위로 밀어 올리고 손목 밴드를 조금 더 단단히 착용하여 장치의 과도한 움직임을 최소화해야 합니다. 몇 분 동안 Polar 장치가 피부에 적응하도록 한 후 트레이닝 세션을 시작하세요. 트레이닝 세션이 끝나면 손목밴드를 약간 느슨하게 합니다.

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

스포츠 활동 중에는 센서가 손목에 접촉된 상태가 유지되기 어렵거나 센서 가까이 근육이나 힘줄이 압력을 받거나 움직일 수 있으므로 훈련 중 최상의 정확도를 원하면 가슴 스트랩이 있는 Polar 심박수 센서를 사용할 것을 권장합니다. 위치는 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 위치를 항상 깨끗하게 하고 긁힘을 방지하세요. 땀에 젖은 트레이닝 세션을 마치면 중성 비누를 사용하여 흐르는 물에 위치를 씻는 것을 권장합니다. 그런 다음 부드러운 수건으로 물기를 닦으세요. 충전 전에 완전히 말리세요.

# 손목에서 심박수를 측정하지 않거나 수면/Nightly Recharge를 추적하지 않을 때 위치 착용

보다 편안한 착용감과 피부 호흡을 위해 손목 밴드를 약간 풀어줍니다. 위치는 일반 위치처럼 착용합니다.



가끔 특히, 피부가 예민한 경우, 손목을 쉬게 하는 것이 좋습니다. 위치를 벗고 충전하세요. 이런 방식으로 피부와 위치가 모두 쉬게 하고, 다음 트레이닝 이벤트를 준비할 수 있도록 합니다.

## 트레이닝 세션 시작

1. **위치**를 착용하고 손목 밴드를 딱 맞게 조입니다.
2. 트레이닝 준비 모드로 들어가려면 시간 보기에서 OK(확인)를 길게 누르거나 BACK(뒤로)을 눌러 주 메뉴로 들어간 후 **Start training(트레이닝 시작)**을 선택하세요.
3. 먼저 사용할 스포츠 프로필을 선택합니다.



사용할 스포츠 프로필을 찾아 선택하고 OK(확인)를 누르세요.

4. 그런 다음 트레이닝 세션 설정을 선택하세요.



- **Targets(목표)**에서는 Flow에서 즐겨찾기로 저장하고 위치와 동기화한 트레이닝 목표와 FitSpark에서 매일 제공하는 트레이닝 제안을 확인할 수 있습니다. 원하는 트레이닝 목표 또는 FitSpark 트레이닝 제안을 선택하여 수행하세요. 선택한 후, 위치는 트레이닝 세션을 시작할 수 있는 트레이닝 준비 모드로 돌아갑니다. 자세한 정보는 [즐거찾기](#)와 [FitSpark™ 일일 트레이닝 가이드](#)를 참조하세요.
- **Fueling(영양 공급)**에서는 장시간 운동 중에 에너지를 보충하고 적절한 에너지 수준을 유지하는 데 도움이 되는 세 가지 유형의 알림을 추가할 수 있습니다. 이러한 알림은 **Smart carbs reminder(스마트 탄수화물 알림)**, **Manual carbs reminder(수동 탄수화물 알림)** 및 **Drink reminder(음료 알림)**입니다. 자세한 정보는 [FuelWise™](#)를 참조하세요.
- **Routes(루트)**에서는 Flow 웹 서비스의 트레이닝 세션 분석 화면에서 즐겨찾기로 저장하고 위치에 동기화한 루트를 찾을 수 있습니다. Komoot 루트도 여기에 표시됩니다. 목록에서 루트를 선택한 후, 다음 중 시작할 위치를 선택하세요. **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 [루트 안내](#)를 참조하세요.
- **Settings(설정)**에서 추가 트레이닝 설정을 찾을 수 있습니다. 표시되는 옵션은 선택한 스포츠와 GPS 사용 여부에 따라 달라집니다. 예를 들어, 트레이닝 보기에 타이머를 추가할 수 있습니다. 절전 옵션도 여기서 설정할 수 있습니다. 선택을 완료한 후에는 BACK(뒤로) 버튼을 눌러 트레이닝 준비 모드로 돌아가세요. 자세한 정보는 [트레이닝 설정](#)을 참조하세요.

5. 트레이닝 데이터의 정확도를 보장하기 위해 위치가 심박수와 GPS 위성 신호(스포츠에 적용할 수 있는 경우)를 찾을 때까지 트레이닝 준비 모드를 유지합니다. Bluetooth 센서(옵션)를 위치와 페어링한 경우에는 위치가 자동으로 센서 신호 검색을 시작합니다.

### 심박수

위치와 심박수를 검색하기 시작하면, 하트 아이콘이 원 안에 표시됩니다. 위치가 심박수를 감지하면, 하트 아이콘이 현재 심박수 측정값으로 바뀝니다. 심박수 측정값이 표시되면, 신호 품질이 최적의 수준에 도달하도록 일정 시간을 가집니다. 심박수 측정값 주변의 원의 색상은 현재 신호 품질을 나타냅니다.

105

심박수 측정값 주변의 원이 빨간색이면, 위치가 심박수를 측정하고 있지만 움직임이나 간섭이 신호에 영향을 주고 있는 것입니다.

성능 개선 방법:

- 손목 밴드를 손목에 단단히 조입니다. 센서 뒷면이 피부에 계속 닿도록 하고, 장치가 팔 위에서 움직이지 않아야 합니다. 위치와 피부 사이의 움직임은 측정을 방해할 수 있습니다.
- 추운 환경에서는 피부 내 혈액 순환이 잘 되지 않아서 위치가 정확한 심박수 측정값을 얻지 못할 수 있습니다. 트레이닝 세션을 시작하기 전에 워밍업을 하면 심박수를 높이고 혈액 순환을 도와서 측정 성능을 향상시킬 수 있습니다.
- 다른 쪽 손목에 위치를 착용해 보고 도움이 되는지 확인해 보세요..
- 위치 뒷면의 광학 센서 부분을 깨끗하게 유지하세요. 더러우면 측정 성능이 떨어질 수 있습니다. 중성 비눗물을 사용하여 흐르는 물에 위치를 세척할 수 있습니다.

105

심박수 측정값 주변의 원이 주황색이면, 위치가 보통 신호 강도로 심박수를 측정하고 있는 것입니다. 착용을 개선하고 움직임을 줄여서 정확도를 높일 수 있습니다.

성능 개선 방법:

- 위치를 손목뼈에서 조금 멀어지도록 합니다.
- 활동 중에 움직임이 덜하도록 손목 밴드를 좀 더 조입니다.

105

심박수 측정값 주변의 원이 녹색이면, 위치가 좋은 신호 강도로 심박수를 측정하고 있는 것입니다.

105

위치와 페어링된 Polar 심박수 센서를 착용하고 있으면, 위치는 트레이닝 세션 동안 연결된 센서를 자동으로 이용합니다. 파란색 원은 심박수가 센서를 사용하여 측정되고 있음을 나타냅니다.



광학 심박수 신호 강도는 피부 특성, 손목 또는 환경 조건과 같은 개인 특성에 따라 달라집니다. 일부 사용자는 지속적으로 녹색이나 주황색 신호 품질 수준에 도달하지 못할 수 있습니다. 트레이닝할 때 가장 정확도가 높은 걸 찾으신다면, 가슴 스트랩이 달린 Polar H10 심박수 센서를 고려해보세요.

## GPS

GPS 위성 신호를 포착하려면 실외로 나가서 커다란 빌딩과 나무로부터 멀리 떨어지세요. GPS 신호 검색 중에는 디스플레이를 위쪽 방향으로 하여 위치를 가만히 두고 만지지 마세요.

시작 버튼이 주황색이고 **Wait(대기)**라고 표시되면, 버튼이 녹색으로 바뀌고 **Start(시작)**이라고 표시될 때까지 잠시 기다려야 합니다. 그러면 GPS가 준비됩니다.



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



GPS가 준비되면 GPS 아이콘 주변의 원이 녹색으로 바뀝니다. 위치가 사용자에게 소리와 진동으로 알려줍니다.

## 연결된 휴대폰



페어링된 휴대폰이 연결되었고 휴대폰 알림, 음악 제어 또는 음성 안내 기능이 켜져 있습니다.

## 배터리 상태



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

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

트레이닝 중 위치를 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, 위치에 동기화할 수 있습니다.

당일에 예정된 계획한 트레이닝 세션 시작 방법:

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



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

트레이닝 중 목표를 달성할 수 있도록 위치가 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 프로파일](#)을 참조하세요.

1. BACK(뒤로)을 눌러 주 메뉴로 들어가서 **Start training(트레이닝 시작)**을 선택한 후 스포츠 프로파일을 찾습니다. 철인 3종 경기, 자유 멀티스포츠 또는 기타 멀티스포츠 프로파일을 선택합니다(Flow 웹 서비스에 추가할 수 있음).
2. 위치에서 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. **Switch sport(스포츠 전환)**를 선택한 후 다음 스포츠를 선택합니다. OK(확인)를 누른 후(전환 시간이 표시됨) 트레이닝을 계속합니다.

## 트레이닝 설정

트레이닝 설정에 액세스하려면 일시 중지된 트레이닝 세션 중에 그리고 멀티스포츠 세션의 전환 모드 중에 트레이닝 준비 모드에서 **Settings(설정)**를 선택하세요.



트레이닝 설정에 표시되는 옵션은 선택한 스포츠와 GPS 사용 여부에 따라 달라집니다.



### 항상 디스플레이 켜짐:

**Always-on display(항상 디스플레이 켜짐)**를 선택하고 **Off(끄기)**, **On for this session(이 트레이닝 세션에는 켜기)** 또는 **On for this sport(이 스포츠에는 켜기)**를 선택합니다.

항상 켜기를 선택하면 트레이닝 세션을 통해 위치 디스플레이가 켜집니다. **On for this session(이 세션에는 켜기)**을 선택하면 트레이닝 세션을 마친 후 설정이 다시 **Off(끄기)**로 돌아갑니다. **On for this sport(이 스포츠에는 켜기)**를 선택하면 해당 설정은 이 스포츠의 향후 트레이닝 세션에도 적용됩니다.

항상 켜기로 설정해 두면 배터리가 기본 설정보다 훨씬 빨리 소모됩니다.



### 절전 설정:

절전 설정을 사용하면 **GPS 기록 속도**를 변경하고 **손목 기반 심박수**를 끄기로 설정하여 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 설정](#)을 참조하세요.



### Share HR with other devices(다른 장치와 심박수 공유):

**Use watch as heart rate sensor(워치를 심박수 센서로 사용)**: 위치를 심박수 센서로 사용하면 헬스장 장비 등 다른 장치와 심박수를 공유할 수 있습니다. 위치를 심박수 센서로 사용하려면 먼저 수신 외부 장치와 페어링해야 합니다. 자세한 페어링 지침은 수신 장치의 사용자 안내서를 참조하세요. 자세한 정보는 [심박수 센서 모드](#)를 참조하세요.

**Heart rate visible to all(모두에게 심박수 표시)**: 실시간 심박수를 공개적으로 방송하는 것은 모든 호환 가능한 앱 또는 근처의 장치에서 심박수를 알 수 있다는 것을 의미합니다. 예를 들어, 모든 사람의 심박수를 화면으로 공유하는 그룹 운동 클래스에서나, 코치나 교사가 사용자의 심박수를 모니터링하려는 경우에 이 기능을 사용할 수 있습니다. 자세한 내용은 [실시간 심박수 방송](#)을 참조하세요.



### 내 휴대폰 찾기:

내 휴대폰 찾기 기능을 이용하면 위치를 사용하여 분실했거나 제자리에 두지 않은 휴대폰을 찾을 수 있습니다. 자세한 내용은 [내 휴대폰 찾기](#)를 참조하세요.



### 나침반 보정

화면의 지침에 따라 나침반을 보정하세요.



### 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. **Pool length(수영장 길이)**를 탭하여 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 17미터/야드입니다.



수영장 길이 설정은 트레이닝 준비 모드의 **Settings(설정)**에서만 사용할 수 있습니다.



### 파워 센서 보정:

타사의 사이클링 파워 센서를 위치와 페어링한 경우, **Settings(설정)**에서 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.



### 보폭 센서 보정:

Bluetooth 호환 보폭 센서를 위치와 페어링한 경우, **Settings(설정)**에서 센서를 보정할 수 있습니다. 먼저 달리기 스포츠 프로필 중 하나를 선택한 다음 **Settings(설정)**를 엽니다. **Calibrate stride sensor(보폭 센서 보정)**으로 이동하여 **Calibrate by running(달리기별 보정)** 또는 **Calibration factor(보정 계수)** 중 하나를 선택하십시오.

- **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 위치에서 요청합니다. 보정 후 일시 중지 모드에서 **Settings(설정)**를 통해 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/Pacer/Vantage로 보폭 센서 보정](#)을 참조하세요.



이 옵션은 보폭 센서를 위치와 페어링한 경우에만 표시됩니다.



### 레이스 페이스:

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

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

자세한 정보는 [레이스 페이스](#)를 참조하세요.



### 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 **Settings(설정)**로 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 위치는 트레이닝 세션을 시작할 수 있는 트레이닝 준비 모드로 돌아갑니다. 타이머는 트레이닝 세션을 시작할 때 시작됩니다.

자세한 정보는 [트레이닝 중](#)을 참조하세요.



### 카운트다운 타이머:

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

자세한 정보는 [트레이닝 중](#)을 참조하세요.



### Back to start(시작으로 돌아가기):

Back to Start(시작으로 돌아가기)(**최단거리를 통해**) 또는 Track back(트랙백)(**동일한 루트를 통해**) 기능을 켭니다.

자세한 내용은 [트랙백 및 시작으로 돌아가기](#)를 참조하세요.



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

## 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 위치에 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 프로파일](#)을 참조하세요.

예를 들어, 트레이닝 보기에는 다음 정보가 포함될 수 있습니다.



심박수 및 심박수 ZonePointer

거리

기간

페이스/속도



심박수 및 심박수 ZonePointer

기간

칼로리



고도 그래프 및 현재 고도(OK(확인)를 눌러 고도를 수동으로 보정)

상승

하강



현재 구간의 거리(평평한 지형, 오르막 또는 내리막)

상승/하강

속도/페이스

오르막/내리막 카운트



나침반으로 측정한 방향

기본 방향



심박수 그래프와 현재 심박수

평균 심박수

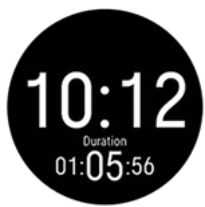
최대 심박수



파워 그래프와 현재 파워

평균 파워

최대 파워



시간

지속시간



## 음악 제어

자세한 정보는 [음악 제어](#)를 참조하세요.

## 디스플레이 항상 켜기 설정

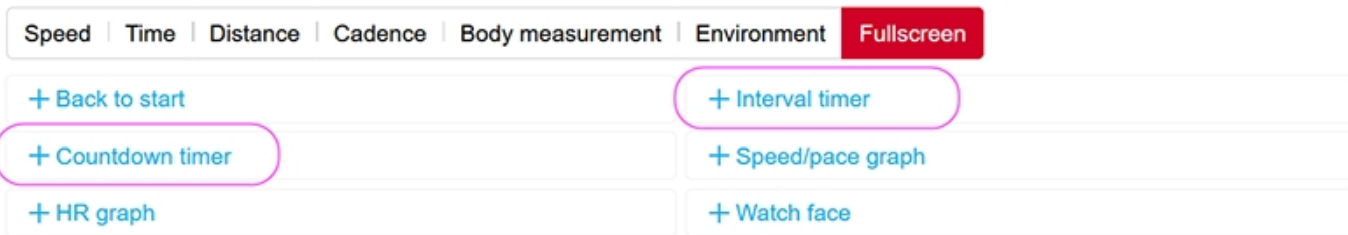
트레이닝 세션이 일시 중지되면 **Settings(설정)**에서 **Display always on(디스플레이 항상 켜기)** 설정을 찾을 수 있습니다. 항상 켜기를 선택하면 트레이닝 세션을 통해 위치 디스플레이가 켜집니다. 항상 켜기로 설정해 두면 배터리가 기본 설정보다 훨씬 빨리 소모되며 디스플레이의 수명에도 영향을 줄 수 있습니다.

1. BACK(뒤로)을 눌러 세션을 일시 중지한 다음 **Settings(설정)**를 엽니다.
2. **Display always on(디스플레이 항상 켜기)**을 선택하고 **Off(끄기)**, **For this session only(이 트레이닝 세션에만)** 또는 **For this sport(이 스포츠에만)**를 선택합니다.

**For this session only(이 세션에만)**를 선택하면 트레이닝 세션을 마친 후 설정이 다시 **Off(끄기)**로 돌아갑니다. **For this sport(이 스포츠에만)**를 선택하면 해당 설정은 이 스포츠의 향후 트레이닝 세션에도 적용됩니다.

## 타이머 설정

트레이닝 중에 타이머를 사용하려면 먼저 타이머를 트레이닝 보기에 추가해야 합니다. 이 작업을 수행하려면 [Settings\(설정\)](#)에서 현재 트레이닝 세션의 타이머 화면을 설정하거나, Flow 웹 서비스 스포츠 프로파일 설정에서 스포츠 프로파일의 트레이닝 화면에 타이머를 추가한 후 설정을 위치에 동기화하면 됩니다.



자세한 정보는 [Flow의 스포츠 프로파일](#)을 참조하세요.

## 인터벌 타이머



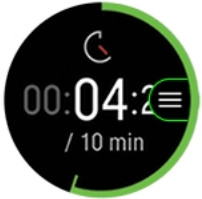
[Settings\(설정\)](#)에서 트레이닝 세션의 타이머 보기를 설정하면 트레이닝 세션을 시작할 때 타이머가 시작됩니다. 타이머를 중지하고 아래 지침대로 새 타이머를 시작할 수 있습니다.

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

1. **Interval timer(인터벌 타이머)** 화면을 찾고 OK(확인)를 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 위치가 소리와 진동으로 알려줍니다.

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

## 카운트다운 타이머



**Settings(설정)**에서 트레이닝 세션의 타이머 보기를 설정하면 트레이닝 세션을 시작할 때 타이머가 시작됩니다. 타이머를 중지하고 아래 지침대로 새 타이머를 시작할 수 있습니다.

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

1. **Countdown timer(카운트다운 타이머)** 화면을 찾고 OK(확인)를 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 위치가 소리와 진동으로 알려줍니다. 카운트다운 타이머를 다시 시작하려면 OK(확인)를 누르고 **Start(시작)**를 선택합니다.

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

## 심박수, 속도 또는 파워 구역 잠금

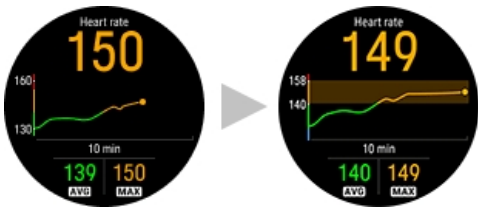
ZoneLock 기능을 사용하면 심박수, 속도/페이스 또는 파워를 기준으로 현재 사용자가 속해 있는 구역을 잠글 수 있으며, 위치를 확인하지 않고도 트레이닝 중에 선택한 구역에 머무를 수 있습니다. 트레이닝 중에 잠금 구역을 벗어나면 위치가 사용자에게 소리와 진동으로 알려줍니다.

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

ZoneLock을 사용하여 속도/페이스 또는 파워 구역을 잠그려면, 또한 전체 화면 **Speed/pace graph(속도/페이스 그래프)** 또는 **Power graph(파워 그래프)** 보기를 스포츠 프로필의 트레이닝 보기에 추가해야 합니다.

### 심박수 구역 잠그기

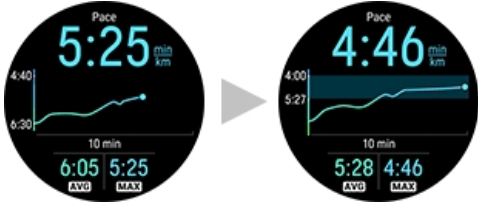
현재 속해 있는 심박수 구역을 잠그려면 전체 화면 **HR 그래프** 보기 또는 Flow에서 편집할 수 있는 화면에서 **OK(확인)**를 길게 누릅니다.



구역 잠금 해제하려면 OK(확인) 버튼을 다시 길게 누릅니다.

### 속도/페이스 구역 잠그기

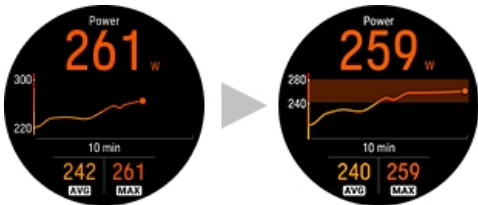
현재 속해 있는 속도/페이스 구역을 잠그려면 전체 화면 속도/페이스 그래프 보기에서 OK(확인)를 길게 누릅니다.



구역 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.



구역 잠금 해제하려면 OK(확인) 버튼을 다시 길게 누릅니다.

### 랩 표시

랩은 수동 및 자동 두 가지 방법으로 표시할 수 있습니다.

수동으로 랩을 표시하려면 OK(확인) 버튼을 누르거나 손가락으로 디스플레이를 세게 칩니다. Polar Flow 앱 또는 웹 서비스의 스포츠 프로파일 설정에서 (손가락을 모아)스크린 치기 기능을 켤 수 있습니다. 다음 전체 화면 보기에서는 OK(확인) 버튼이 다른 기능에 사용된다는 점에 유의하세요. 이러한 화면에서는 디스플레이를 쳐서 수동으로 랩을 표시할 수 있습니다.

Time	Body measurement	Distance	Speed	Environment	Fullscreen
+ Altitude graph					+ Map navigation
+ Compass					+ Power graph
+ Countdown timer					+ Speed/pace graph
+ HR graph					+ Strava segments
+ Hill Splitter					+ Watch face
+ Interval timer					+ Work-rest guide

자동 랩은 거리, 지속시간이나 위치를 기반으로 기록할 수 있습니다. Polar Flow 앱 또는 웹 서비스의 스포츠 프로파일 설정에서 자동 랩 기록 기능을 켤 수 있습니다. 랩 거리를 선택했다면, 각 랩에 실행될 거리를 설정하세요. Lap duration(랩 지속시

간)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 눌러 전환 모드로 들어갑니다. **Switch sport**(스포츠 전환)을 선택한 후 다음 스포츠를 선택합니다. OK(확인)(전환 시간이 표시됨)를 누르고 트레이닝을 계속 진행합니다.

## 목표 사용 트레이닝

Flow 앱 또는 웹 서비스에서 기간, 거리, 칼로리를 기반으로 **빠른 트레이닝 목표**를 생성하고 위치에 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.

Polar Flow 앱 또는 웹 서비스에서 **단계별 트레이닝 목표**를 생성하고 목표를 위치에 동기화했다면, 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



**음성 안내** 기능은 트레이닝 단계에서 헤드폰으로 직접 안내를 제공하여 트레이닝 목표에 집중할 수 있도록 도와줍니다.



트레이닝 목표 만들기에 대한 지침은 [트레이닝 계획하기](#)를 참조하세요.

## 단계별 세션 중 단계 변경

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

**자동 단계 변경**을 선택하는 경우 단계를 완료하면 단계가 자동으로 변경됩니다. 단계가 변경되면 위치가 사용자에게 소리와 진동으로 알려줍니다.



매우 짧은 단계(10초 미만)를 설정하면 단계가 끝나도 진동 알람이 울리지 않습니다.

## 트레이닝 목표 정보 보기

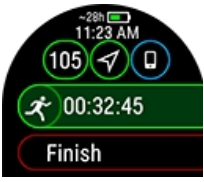
트레이닝 중에 트레이닝 목표 정보를 보려면 트레이닝 목표 보기에서 OK(확인)를 길게 누릅니다.

## 알림

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

# 훈련 세션 일시정지/중단하기

트레이닝 세션을 일시 중지하려면 BACK(뒤로)을 누릅니다.



트레이닝 세션이 일시 중지되면

- OK(확인)를 눌러 트레이닝을 계속합니다.



- 트레이닝 세션을 종료하려면 BACK(뒤로)을 길게 누릅니다. 트레이닝을 중단하는 즉시 위치에서 트레이닝 세션의 요약 내용을 확인하실 수 있습니다.



일시 중지 후 세션을 중단할 경우, 일시 중지 후 경과된 시간은 총 트레이닝 시간에 포함되지 않습니다.

세션이 일시 중지된 경우 다음과 같은 옵션을 사용할 수 있습니다.



- **Summary(요약)**에서 운동 시간, 거리, 평균 심박수, 최대 심박수, 소모 칼로리, 평균 속도, 최대 속도를 포함한 현재 트레이닝 데이터를 확인할 수 있습니다.
- **Fueling(영양 공급)**에서는 장시간 운동 중에 에너지를 보충하고 적절한 에너지 수준을 유지하는 데 도움이 되는 세 가지 유형의 알림을 추가할 수 있습니다. 이러한 알림은 **Smart carbs reminder(스마트 탄수화물 알림)**, **Manual carbs reminder(수동 탄수화물 알림)** 및 **Drink reminder(음료 알림)**입니다. 자세한 정보는 [FuelWise™](#)를 참조하세요.
- **Routes(루트)**에서는 Flow 웹 서비스의 트레이닝 세션 분석 화면에서 즐겨찾기로 저장하고 위치에 동기화한 루트를 찾을 수 있습니다. Komoot 루트도 여기에 표시됩니다. 목록에서 루트를 선택한 후, 다음 중 시작할 위치를 선택하세요. **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.
- **Settings(설정)**에서 추가 트레이닝 설정을 찾을 수 있습니다. 표시되는 옵션은 선택한 스포츠와 GPS 사용 여부에 따라 달라집니다. 예를 들어, 트레이닝 화면에 타이머를 추가할 수 있습니다. 절전 옵션도 여기서 설정할 수 있습니다. 선택을 완료한 후에는 BACK(뒤로) 버튼을 눌러 트레이닝 준비 모드로 돌아가세요. 자세한 정보는 [트레이닝 설정](#)을 참조하세요.

## 트레이닝 요약

### 트레이닝 후

트레이닝 중단 직후 위치에서 트레이닝 세션 요약물을 볼 수 있습니다. Polar Flow 앱 또는 Polar Flow 웹 서비스에서 더 자세히 하고 그림이 포함된 분석 보고서를 얻으세요.

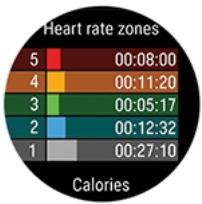
요약에 표시된 정보는 수집된 스포츠 프로파일 및 데이터에 따라 달라집니다. 예를 들어, 트레이닝 요약에는 다음 정보가 포함될 수 있습니다.



시작 시간과 날짜  
세션 지속시간  
세션에서 움직인 거리



심박수  
세션 중 평균 및 최대 심박수.  
세션의 심장 강화 운동 부하



심박수 구역  
다양한 심박수 구역의 트레이닝 시간



사용된 에너지  
세션 중 사용된 에너지  
탄수화물  
단백질  
지방  
자세한 정보는 [에너지 원천](#)을 참조하세요.



페이스/속도  
세션의 평균 및 최대 페이스/속도  
Running Index: 사용자의 러닝 성과 클래스와 수치. 자세한 내용은 [Running Index](#) 장을 참조하세요.



속도 구역  
다양한 속도 구역의 트레이닝 시간



### 케이던스

세션의 평균 및 최대 케이던스



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



### 고도

세션 중 최대 고도

세션 중 상승 미터/피트

세션 중 하강 미터/피트

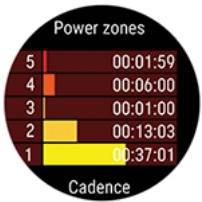


### 파워

평균 파워

최대 파워

근육 부하



### 파워 구역

다른 파워 구역에서 보낸 트레이닝 시간



러닝 파워는 러닝 유형 스포츠 프로필을 사용하고 GPS를 사용할 수 있을 때 손목에서 측정됩니다. 사이클링 파워는 사이클링 유형 스포츠 프로필을 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 Splitter](#)를 참조하세요.



### 랩/자동 랩 기록

랩 수, 최고 랩 및 랩의 평균 지속시간.

OK(확인)를 눌러 다음 세부 정보를 스크롤할 수 있습니다.

- 각 랩의 지속시간(최고 랩은 노란색으로 강조 표시됨)
- 각 랩의 거리
- 심박수 구역의 색상에 따른 각 랩의 평균 및 최대 심박수
- 각 랩의 평균 속도/페이스



### 멀티스포츠 요약

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

나중에 위치에서 트레이닝 요약을 보는 방법:



위치 화면에서 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어 **Weekly summary(주간 요약)** 화면으로 이동한 후 디스플레이를 탭합니다. 위로/아래로 살짝 밀어 확인할 트레이닝 세션을 찾은 후 트레이닝 세션을 탭하여 요약을 엽니다. 위치는 최대 20개의 트레이닝 요약을 포함할 수 있습니다.

### Polar Flow 앱의 트레이닝 데이터

휴대폰이 Bluetooth 범위에 있으면 트레이닝 세션을 마친 후 위치가 Polar Flow 앱과 자동으로 동기화됩니다. 또한, Flow 앱에 로그인하고 사용자의 휴대폰이 Bluetooth 범위에 있으면, 위치의 버튼을 길게 눌러 위치에서 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 서비스의 트레이닝 데이터

모든 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

## Smart Coaching

트레이닝과 회복의 균형을 맞추든, 매일의 피트니스 레벨을 평가하든, 개별 트레이닝 계획을 세우든, 적합한 강도로 운동 후 즉각적인 피드백을 받든 Smart Coaching은 사용자의 요구에 맞춤화되어 있으며, 트레이닝을 최대한 즐기고 동기부여를 받을 수 있도록 설계된 독특하고 사용하기 편리한 기능들을 제공합니다.

위치에는 다음과 같은 Polar Smart Coaching 기능들이 포함됩니다.

- [Training Load Pro](#)
- [Recovery Pro](#)
- [Orthostatic Test\(기립성 테스트\)](#)
- [워킹 테스트](#)
- [Leg Recovery Test\(다리 회복 테스트\)](#)
- [사이클링 퍼포먼스 테스트](#)
- [달리기 능력 테스트](#)
- [손목 기반 심박수를 사용한 피트니스 테스트](#)
- [Nightly Recharge™ 회복 측정](#)
- [Sleep Plus Stages™ 수면 추적](#)
- [SleepWise™ 주간 기민성 가이드](#)
- [매일 밤 피부 온도](#)
- [FitSpark™ 일일 트레이닝 가이드](#)
- [심박수를 기반으로 한 세트 운동 도우미](#)
- [Serene™ 가이드 호흡 운동](#)
- [FuelWise™](#)
- [손목의 러닝 파워](#)
- [Polar 달리기 프로그램](#)
- [Running Index](#)
- [스마트 칼로리](#)
- [Training Benefit](#)
- [지속적 심박수](#)
- [24/7 활동 측정](#)
- [활동 안내](#)
- [활동 혜택](#)

## Training Load Pro

새로운 Training Load Pro™ 기능은 트레이닝 세션이 신체에 어떻게 부담을 주는지를 측정하고 이것이 성과에 어떤 영향을 미치는지 이해하도록 도와줍니다. Training Load Pro는 심혈관계 **심장 강화 운동 부하**에 대한 트레이닝 부하 수준과 함께, 사용자 자신이 느끼는 부담을 평가할 수 있는 **자각 부하**를 제공합니다. Training Load Pro는 근골격계에 대한 트레이닝 부하 수준(**근육 부하**)도 제공합니다. 각 신체 체계에 얼마나 부담이 되는지를 알면 적시에 올바른 신체 체계의 운동을 통해 트레이닝을 최적화할 수 있습니다.

### 심장 강화 운동 부하

심장 강화 운동 부하는 널리 수용되고 과학적으로 입증된 트레이닝 부하 정량화 방법이며, 트레이닝 충격 계산(TRIMP)을 기반으로 합니다. 심장 강화 운동 부하 값은 트레이닝 세션이 심혈관계에 얼마나 부담을 주는지를 알려줍니다. 심장 강화

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



트레이닝 세션이 끝난 후 표시되는 트레이닝 요약에서 위치를 통해 직접 세션을 평가하고 세션에 대한 **자각 부하**를 얻으세요. 평가는 1~10의 척도에서 선택할 수 있습니다. 이때 1은 매우 쉬운 것이고 10은 최대 노력이 드는 것입니다. 또는 Flow 앱에서 나중에 세션을 평가할 수도 있습니다.

## 근육 부하

근육 부하는 트레이닝 세션 동안 근육에 얼마나 부담이 갔는지를 알려줍니다. 근육 부하는 심박수가 강도 변화에 반응할 충분한 시간이 없는 짧은 간격, 단거리 달리기, 언덕 세션 등의 고강도 트레이닝 세션에서 트레이닝 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 시간을 바탕으로 계산됩니다. 러닝의 경우, 체중도 계산됩니다.

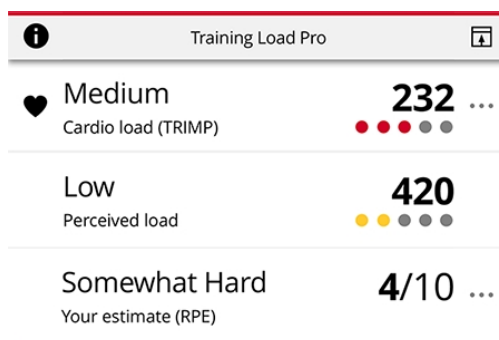
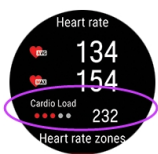


근육 부하는 파워 데이터에서 계산되므로 러닝 운동에 대한 근육 부하 값을 얻게 됩니다. 사이클링 세션에 대한 값을 얻으려면 별도의 **사이클링 파워 센서**가 필요합니다.

## 단일 세션의 트레이닝 부하

단일 세션의 트레이닝 부하는 위치, Flow 앱 및 Flow 웹 서비스의 트레이닝 세션 요약에 표시됩니다.

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



불릿 스케일과 구두 설명은 진척상황에 따라 조정됩니다. 즉, 더 스마트하게 트레이닝할수록 더 많은 부하를 견디는 것입니다. 체력과 트레이닝 내성이 향상되면서 몇 달 전에 3개의 불릿(중간) 정도로 평가되었던 트레이닝 부하가 나중에 단 2개의 불릿(낮음)으로 평가될 수 있습니다. 이 적응형 등급은 같은 종류의 트레이닝 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 트레이닝 세션의 심장 강화 운동 부하 외에도, 단기 심장 강화 운동 부하(피로)와 장기 심장 강화 운동 부하(내성)를 측정합니다.

**피로**는 최근 트레이닝이 사용자에게 얼마나 부담이 갔는지를 보여줍니다. 이는 지난 7일간의 일일 평균 부하를 보여줍니다.

**Tolerance(내성)**는 심장 강화 운동 트레이닝에 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.

## Cardio load status(심장 강화 운동 부하 상태)

심장 강화 운동 부하 상태는 피로가 내성과 어떻게 비교되는지 살펴보고 트레이닝이 신체에 어떤 영향을 미치는지를 추정합니다. 심장 강화 운동 부하 상태는 훈련이 신체에 미치는 영향과 진척상황에 미치는 영향을 평가할 때 도움을 줍니다. 과거 거의 트레이닝이 현재의 성과에 어떤 영향을 미치는지 알면 총 트레이닝량을 계속 제어하고 여러 강도에서 트레이닝 타이밍을 최적화할 수 있습니다. 세션이 끝난 후 트레이닝 상태가 어떻게 변하는지 확인하면 세션에 의해 얼마나 많은 부하가 발생했는지를 알 수 있습니다.

## 위치에 나타나는 심장 강화 운동 부하 상태

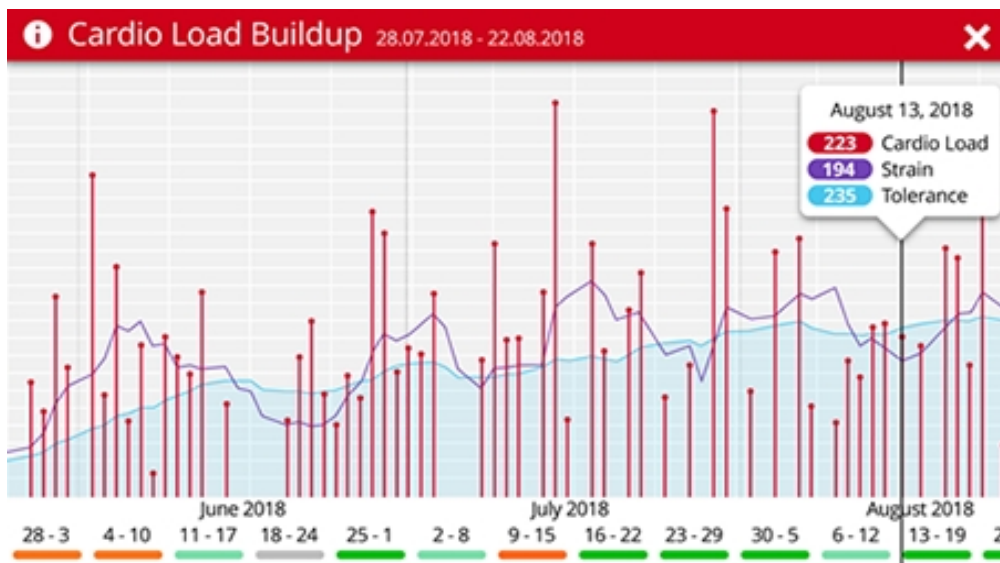
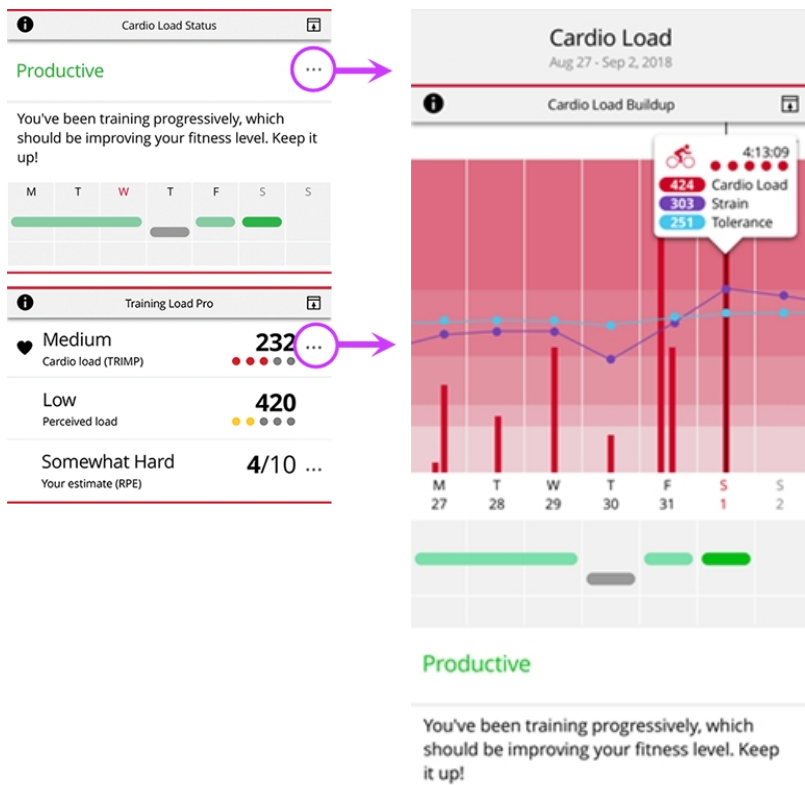
위치 화면에서 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어 **Cardio Load Status(심장 강화 운동 부하 상태)** 화면을 봅니다.



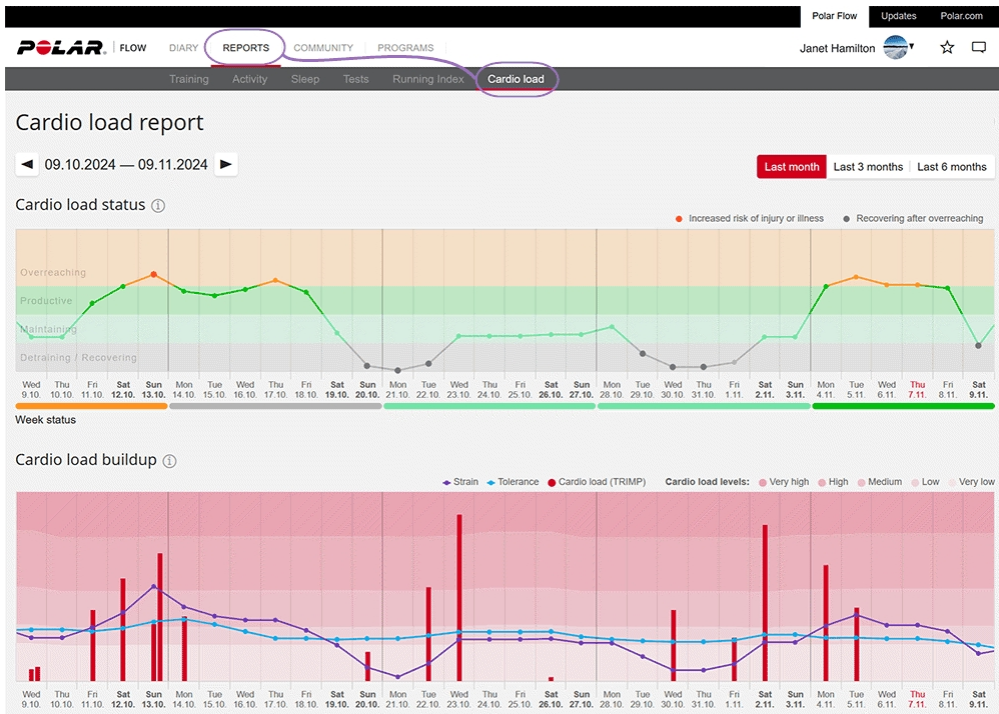
1. 심장 강화 운동 부하 상태 그래프
2. **심장 강화 운동 부하 상태**와 이에 대한 수치 값(=피로를 내성으로 나눔).
  - **과이탈**(부하가 평소보다 훨씬 많음):
  - **생산적**(부하가 천천히 증가함)
  - **유지**(부하가 평소보다 약간 낮음)
  - **트레이닝 부족/회복**(부하가 평소보다 낮음)
3. **피로와 내성**
4. 심장 강화 운동 부하 상태에 대한 구두 설명

## 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. Polar Flow 앱에서 심장 강화 운동 부하 축적을 보려면 트레이닝 요약(Training Load Pro 모듈)에서 점 3개 아이콘을 탭하세요.



Flow 웹 서비스에서 심장 강화 운동 부하 상태 및 심장 강화 운동 부하 축적을 보려면 **Reports(보고) > Cardio Load(심장 강화 운동 부하)**로 이동하세요.



### 심장 강화 운동 부하 상태

- 과이탈(부하가 평소보다 훨씬 많음):
- 생산적(부하가 천천히 증가함)
- 유지(부하가 평소보다 약간 낮음)
- 트레이닝 부족/회복(부하가 평소보다 낮음)

**빨간색 막대**는 트레이닝 세션의 심장 강화 운동 부하를 나타냅니다. 막대가 높을수록 세션이 심장 혈관계를 더 힘들게 한 것입니다.

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

**피로**는 최근 트레이닝으로 얼마나 부담을 받았는지를 보여줍니다. 이는 지난 7일간의 일일 평균 심장 강화 운동 부하를 보여줍니다.

**내성**은 심장 강화 운동 트레이닝에 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 증가시키세요.

이 [심층 가이드](#)에서 Polar Training Load Pro 기능에 대해 자세히 알아보세요.

### Recovery Pro

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

Recovery Pro는 [Training Load Pro](#)와 함께 작동하여 트레이닝 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 트레이닝에 대한 일상적인 준비와 단기 및 장기 회복에 어떤 영향을 미치는지를 알려줍니다.

### 심장 강화 운동 트레이닝을 위한 회복과 준비

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

## 트레이닝 및 회복 균형

Recovery Pro는 측정된 데이터 및 주관적 장기 회복 데이터와 장기 트레이닝 부하(심장 강화 운동 부하)를 결합하여 트레이닝과 회복 간의 균형을 모니터링합니다. 회복에 영향을 미치는 트레이닝에 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 트레이닝 권장사항

Recovery Pro를 사용하면 심장 혈관계의 현재 회복과 장기 트레이닝 및 회복 균형에 대한 피드백을 얻을 수 있습니다. 일일 맞춤형 트레이닝 권장사항은 이 두 가지를 기반으로 합니다. 여기서는 기립성 테스트에서 얻은 심박 변이도 값과 귀하 개인의 기준값 및 일반 범위 내에서의 회복 질문, 그리고 트레이닝 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 트레이닝 세션을 완료함)
- 지난 7일 동안 최소 3회 [기립성 테스트](#)를 수행한 경우
- 7일 동안 자각된 회복 질문에 3번 답변한 경우

### 1. Recovery Pro 켜기 설정

회복 피드백을 설정하여 Recovery Pro 기능 사용을 시작합니다. 이는 위치에서 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 위치에서만 사용할 수 있으며 Flow 웹 서비스 또는 앱에는 표시되지 않습니다.

### 2. 일주일에 최소 3번의 아침에 기립성 테스트 예약

Recovery Pro가 설정되면 위치는 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 트레이닝 과부하 그리고 트레이닝 이외의 스트레스에 반응합니다. 이는 정신적 스트레스, 수면, 잠복된 질병, 환경 변화(온도, 고도) 등 스트레스 요인의 영향을 받습니다. Recovery Pro는 테스트로 측정된 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 벗어난다는 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. 위치의 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 [여기](#)를 참조하세요.

### 4. 매일 회복 질문에 답변하기

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

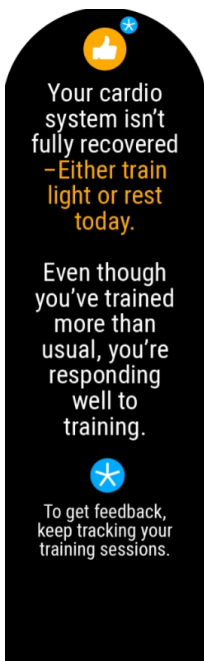
질문은 뭔가가 회복에 영향을 주는지 여부를 확인하는 데 도움이 되도록 설계되었습니다. 회복에 영향을 미치는 요인의 몇 가지 예로는 과도한 근육 피로, 정신적 압박 또는 단순히 야간의 수면 문제를 들 수도 있습니다. 아래 회복 질문을 참조하세요.

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

## 회복 피드백 보기

회복 피드백은 위치에서 볼 수 있습니다. 위치 화면의 심장 강화 운동 부하 상태 보기에서 일일 트레이닝 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(트레이닝 부족, 유지, 생산적 또는 과이탈)를 볼 수 있습니다. 회복 데이터를 충분히 수집하면 이 보기에서 일일 트레이닝 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 트레이닝에 대한 준비를 나타내며, 트레이닝에 대한 당사의 조언을 담은 일일 트레이닝 권장사항을 반영합니다. 부상이나 질병의 위험이 증가하면 부상 또는 질병 경고 아이콘이 증가하여 트레이닝 조언 아이콘을 대체합니다. 간단한 트레이닝 조언의 예는 다음과 같습니다.

귀하의 심장 혈관계가 회복되었는지 여부를 알려주는 일일 피드백\*, 그 뒤에 해당 일의 기립성 테스트 결과에 기반한 일일 트레이닝 권장사항, 그리고 가능한 경우 귀하의 회복 질문에 대한 답변 및 그 기록과 더불어 더 긴 기간에 걸친 트레이닝 데이터(심장 강화 운동 부하). 권장사항에는 과다 트레이닝의 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 트레이닝 습관 및 회복에 대한 피드백. 여기에는 평소보다 더 많이 트레이닝했거나 더 적게 트레이닝한 경우 또는 평소보다 더 많은 트레이닝 때문에 부상을 당하거나 아프게 될 위험에 처한 경우, 귀하가 트레이닝에 어떻게 반응하는지에 대한 정보가 포함될 수 있습니다. 또한 트레이닝 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 측정된 심박 변이도 값의 7일 연속 평균과 지난 4주의 개인 정상 값의 비교
- 트레이닝 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.

## 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 축축하게 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.

위치에서 **Tests(테스트) > Orthostatic test(기립성 테스트) > Start the test with HR sensor(심박수 센서를 사용하여 테스트 시작)**를 선택하세요. 위치가 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 위치에서 경보음이 울리고 **Stand up(기립)** 메시지가 표시됩니다. 일어난 후, 위치가 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.

위치가 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.

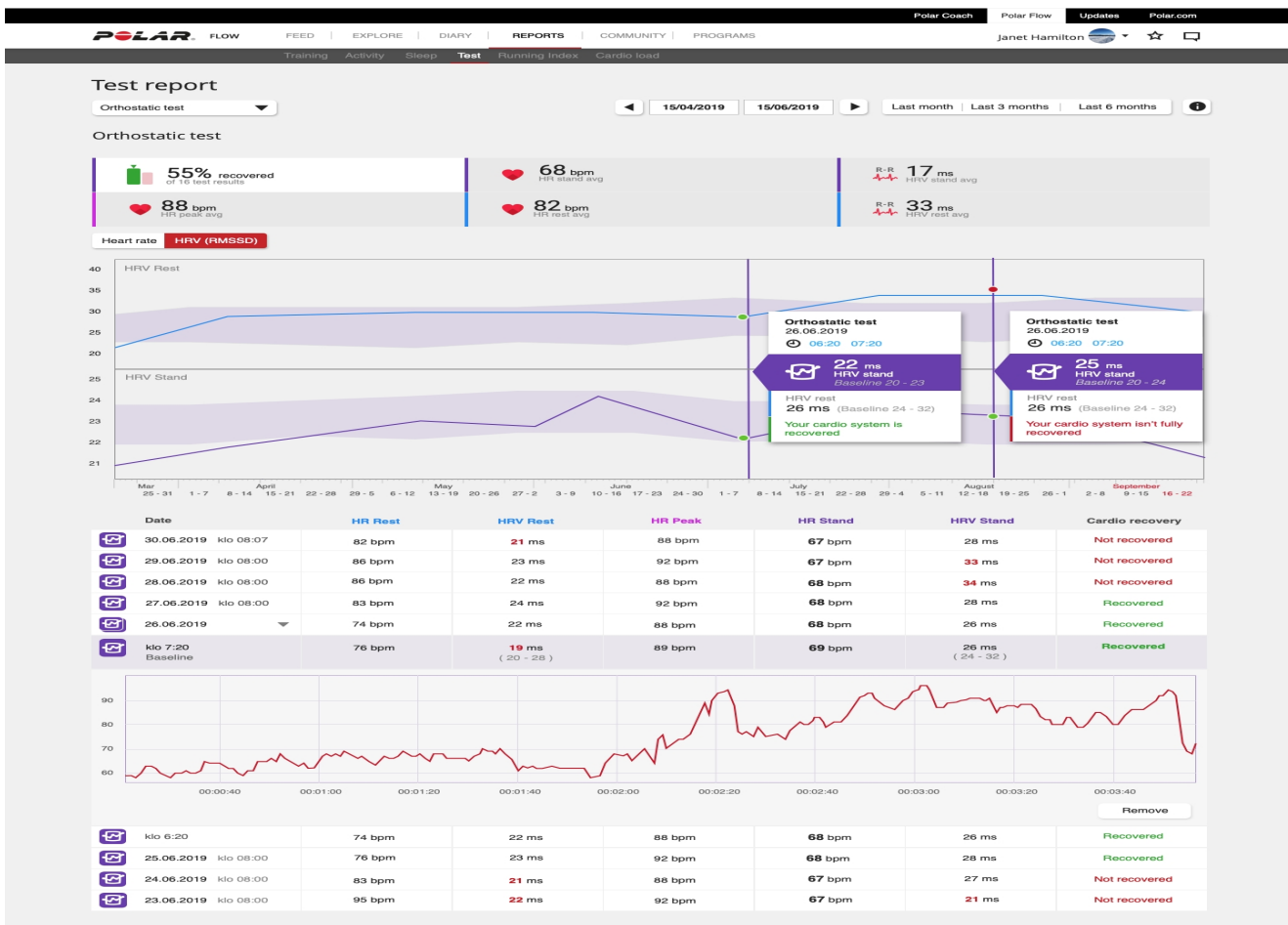
Orthostatic test  
28.03.2017 10:00 AM  
Your cardio system is recovered.

HR rest (-3) 42  
HRV rest 46 ms  
HR peak (+2) 81  
HR stand (+3) 68  
HRV stand 17 ms

- 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

위치의 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 위치에서 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.

## 워킹 테스트

워킹 테스트는  $VO_{2max}$ 를 측정하고 자신의 유산소성 피트니스가 얼마나 향상되었는지 추적하는 간단하고 안전하며 반복 가능한 방법입니다. 효율적인 트레이닝의 기본은 유산소성 피트니스 레벨을 이해하는 것입니다. 이렇게 하면 임시 트레이너부터 정규 트레이너까지 모두가 워킹 테스트를 가치 있는 도구로 활용할 수 있습니다. 트레이닝 프로그램을 시작할 때 테스트를 치르고 3개월마다 반복적으로 테스트를 수행할 것을 권합니다. 그러나 원한다면 더 자주 테스트해도 괜찮습니다.

핵심은 꾸준한 페이스로 15분 동안 최대한 멀리까지 걷는 것입니다. 평소에 편안하게 걷는 속도보다 더 빨리 걸어야 합니다. 워밍업 중에 심박수를 최대치의 65% 이상으로 높이는 것을 목표로 하고 빠른 페이스로 걸어 테스트 내내 이를 유지하세요.  $VO_{2max}$  결과는 걸은 거리, 테스트 중 심박수, 개인 특성(나이, 성별, 키, 체중)을 기반으로 합니다. 원칙적으로, 걷는 속도가 빠르고 심박수가 낮을수록 유산소성 피트니스가 좋아집니다.

### 테스트 수행

테스트를 실시하기 전에 이 사용 설명서 또는 제품 패키지에 제공된 중요 정보 시트의 **건강 및 트레이닝 섹션**을 읽으세요. 질병, 부상 중 또는 건강이 의심스러운 경우에는 테스트를 실시하지 마세요. 원칙적으로, 걷는 속도가 빠르고 심박수가 낮을수록 유산소성 피트니스가 좋아집니다. 또한 키, 체중, 나이, 위치를 차고 있는 손 등의 물리적 설정이 최신 상태인지 확인하세요. 물리적 설정은 결과를 계산할 때 사용됩니다. GPS (GNSS)는 속도를 추적하는 데 사용되므로 테스트는 야외에서 해야 합니다.

최적의 GPS (GNSS) 성능을 위해 탁 트인 하늘을 볼 수 있는 위치의 평평한 지형, 트랙 또는 도로에서 테스트를 수행합니다. 신호등이 있는 루트나 정지하거나 감속할 수 있는 기타 장애물이 있는 루트를 피하세요. 고층 건물, 터널, 부분적으로 덮인 경기장 및 나무도 GPS (GNSS) 정확도에 영향을 줄 수 있습니다.

테스트 전 상태는 매번 상당히 유사해야 합니다. 예를 들어, 테스트 전날 강도 높은 트레이닝 세션을 받거나 테스트 직전 과식을 하면 결과를 망칠 수 있습니다. 테스트 중에는 꾸준한 페이스로 최대한 빨리 걸어야 합니다. 러닝은 허용되지 않습니다. 최대 심박수의 65% 이상으로 심박수를 유지하세요. 상한치는 없습니다. 걸은 거리가 길수록 더 나은 결과를 얻을 수 있습니다. 심박수가 너무 낮으면 위치가 알려줍니다. 심박수를 높이려면 더 빨리 걸어야 합니다.

워밍업과 정리운동 단계를 포함한 워킹 테스트를 수행하는 데 약 25분이 소요됩니다. 워킹 테스트는 워밍업(5분), 테스트(15분), 정리운동(5분) 단계로 구성됩니다. **Tests(테스트) > Walking test(워킹 테스트) > How to(방법)**에서 위치의 지침을 살펴보고 세부적인 테스트 분석과 수행 지침을 확인하세요.

비디오는 여기

1. **Tests(테스트) > Walking test(워킹 테스트) > Start(시작)**로 이동하고 아래로 스크롤 이동하여 테스트 개요를 확인합니다. 테스트를 시작할 준비가 되면 **Next(다음)**를 선택합니다.
2. 건강에 대한 질문을 확인하고 수락하여 사전 트레이닝 모드로 이동합니다.
3. 걷기 스포츠 프로필은 테스트에 사용됩니다. 테스트 보기에서 자주색으로 나타납니다. 위치가 심박수와 GPS 위성 신호(GPS 아이콘이 녹색으로 바뀜)를 찾을 때까지 사전 트레이닝 모드를 유지합니다.
4. 적절한 워밍업을 시작합니다. 빠른 페이스로 걸으면서 최대 심박수의 65% 이상으로 심박수를 높이는 것을 목표로 합니다. 디스플레이의 안내에 따라 워밍업을 완료합니다.
5. 최대 심박수의 65% 이상에 도달했거나 최소 3분 동안 워밍업을 하면 테스트를 시작할 수 있습니다. 실제 테스트를 시작하려면 **Start test(테스트 시작)**를 선택합니다.
6. 테스트 중 심박수를 최대 심박수의 65% 이상으로 유지합니다.
7. 15분 후 테스트 단계가 끝납니다. OK(확인) 버튼을 눌러 확인하고 정리운동 단계를 계속합니다.
8. 회복을 촉진하기 위해 천천히 걸으면서 몸을 진정시킵니다.
9. 정리운동이 끝나면 디스플레이에 걸은 거리가 표시됩니다.
10. 세션을 일시 정지하려면 BACK(뒤로) 버튼을 한 번 누르고 세션을 종료하려면 BACK(뒤로) 버튼을 길게 누릅니다.

테스트 중: 현재 심박수와 유지해야 할 심박수 하한값이 디스플레이 상단에 표시됩니다. 디스플레이 하단에 경과된 시간이 표시됩니다.



## 테스트 결과



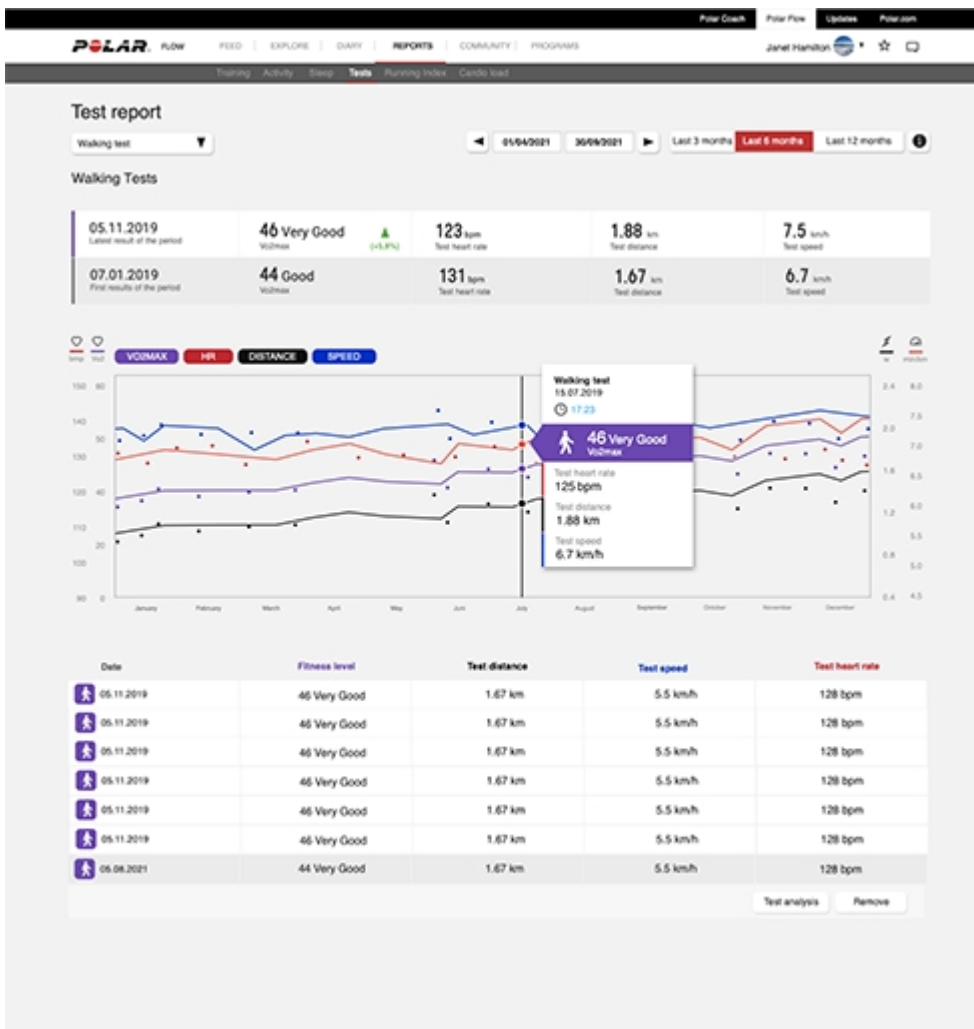
- 테스트 요약은 VO<sub>2</sub>max를 보여줍니다. 결과는 또한 매우 낮음부터 엘리트까지 성별 및 연령 그룹에 따라 분류됩니다.
- 테스트 거리(테스트 중 걸은 거리)
- 예상 심박수(테스트의 마지막 5분 동안의 평균 심박수)
- 테스트 속도/페이스(테스트 중 평균 속도/페이스)
- 다음을 위한 팁(이 팁은 테스트의 반복성을 향상시키기 위한 것이며 위치에만 표시됨)

Tests(테스트) > Walking test(워킹 테스트) > Latest result(최신 결과)에서 최신 결과를 볼 수 있습니다.

테스트 결과를 기반으로 VO<sub>2</sub>max 값을 업데이트하려면 결과를 Flow 앱과 동기화해야 합니다. 동기화 후 Flow 앱을 열면 업데이트할지 묻는 메시지가 표시됩니다.

## 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.



## 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 위치 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 위치의 지침을 살펴보고 지침 및 애니메이션과 함께 세부적인 테스트 분석을 확인하세요.

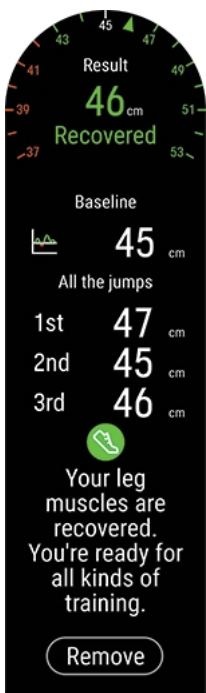
시작할 준비가 되면 **Tests(테스트) > Leg recovery test(다리 회복 테스트)**로 이동하고 **Start(시작)**를 선택합니다. 3회 점프를 수행해야 합니다. 반복성이 이 테스트의 핵심이므로, 매번 동일한 올바른 방법으로 테스트를 수행하세요.

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 수행했다면, **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.

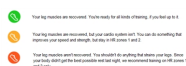
테스트 결과를 이전 28일의 테스트 결과의 연속 평균인 개인의 기준선과 비교하여 다리 회복이 측정됩니다. 하루 한 개 결과만 기준선 계산에 사용됩니다. 여러 번 테스트를 실시할 경우 그 날의 최고 결과만 고려됩니다.



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.

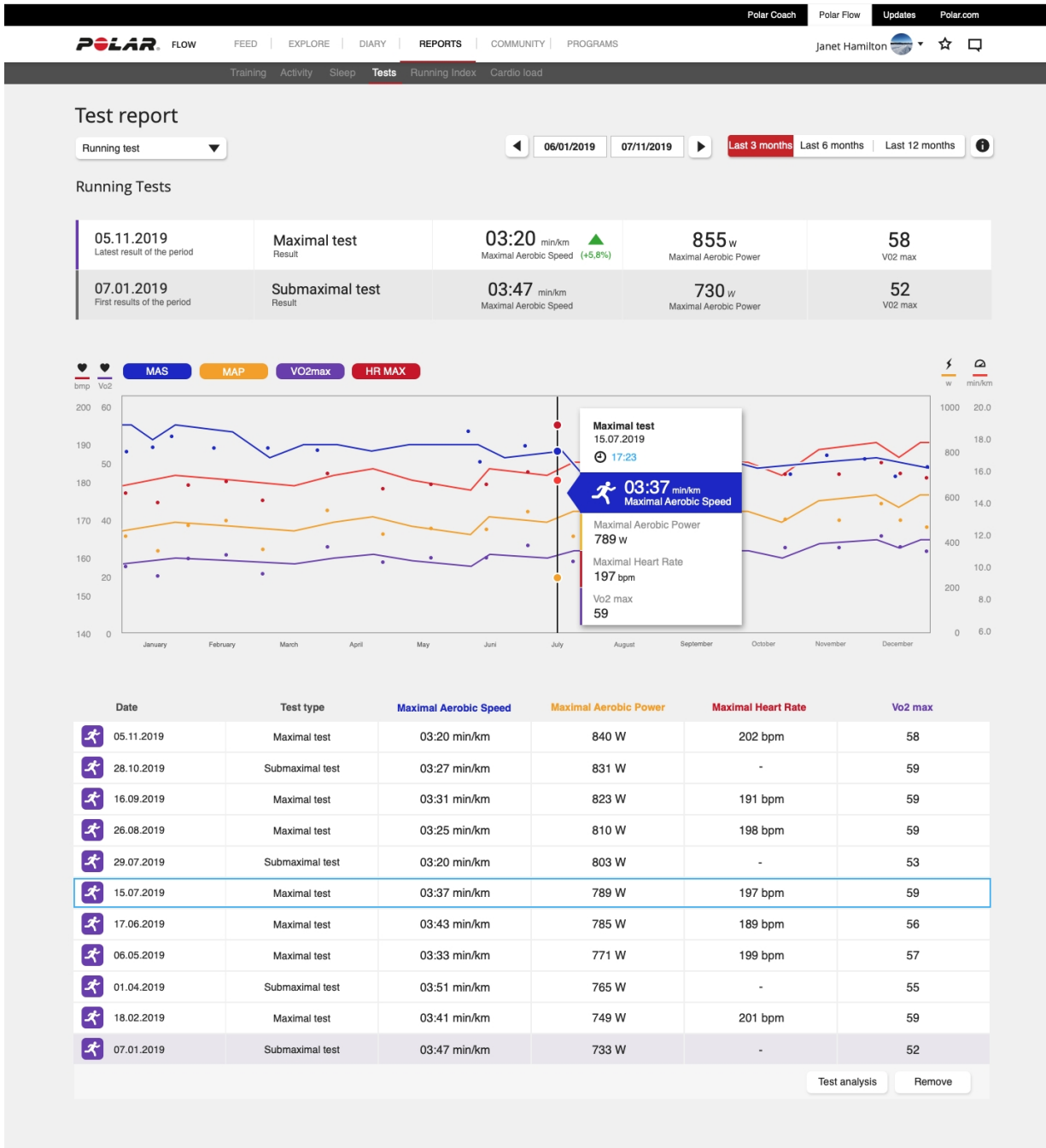


- 준비가 된 경우 녹색
- 준비가 되었지만 몇 가지 고려 사항이 있는 경우 주황색
- 준비가 되지 않은 경우 빨간색

다리 근육 회복 정보는 심장 혈관계의 회복에 대한 정보로 보완됩니다. 이 정보는 다음 기능으로 제공됩니다. 부상 및 질병 위험(Training Load Pro의 심장 강화 운동 부하에 기반함), Recovery Pro, 기립성 테스트 및 Nightly Recharge. 즉, 위치가 먼저 부상 및 질병 위험이 있는지를 확인합니다. 이 기능을 사용할 수 없으면, 위치는 Recovery Pro를 사용 중인지 확인하고, 그런 다음 사용자가 기립성 테스트를 수행했는지, 그리고 마지막으로 Nightly Recharge를 사용 중인지를 확인합니다. 이러한 기능이 심장 혈관계의 회복에 영향을 주는 요소를 발견하면 사용자 피드백에서 고려됩니다.

## 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.



## 사이클링 퍼포먼스 테스트

사이클링 퍼포먼스 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 퍼포먼스 테스트를 실시하려면 호환 가능한 사이클링 파워 센서가 필요합니다. 호환 가능한 사이클링 파워 센서의 전체 목록은 [Which third-party power sensors are compatible with Grit X/Pacer/Vantage?\(Grit X/Pacer/Vantage와 호환 가능한 타사 파워 센서는 무엇입니까?\)](#)를 참조하세요. 파워 센서도 위치와 페어링되어야 합니다. 자세한 페어링 방법은 [센서를 위치에 페어링하기](#)를 참조하세요.

## 테스트 수행

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

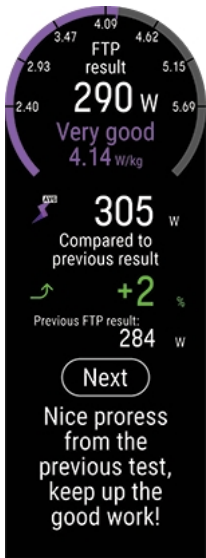
또한 체중이 신체 설정에서 올바르게 설정되었는지 확인합니다. 이것은 시간 경과에 따른 결과를 비교할 수 있는 데 중요합니다. 첫 번째 테스트에서 배경 정보에 기반한 파워 목표를 통해 안내해드립니다. 그렇게 하면 테스트 전반에 걸쳐 파워를 꾸준히 유지하는 데 도움이 됩니다. 테스트를 반복할 때 목표는 이전 결과를 기반으로 합니다.

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. 위치에서 **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 트레이닝 준비 모드로 이동합니다.
4. 스포츠 프로필이 테스트 보기에 자주색으로 나타납니다. 적절한 실내 또는 실외 사이클링 스포츠 프로필을 선택합니다. 위치가 사이클링 파워 센서를 찾을 때까지 트레이닝 준비 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 추정된 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 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.

Class	FTP (W/kg)	
	Men	Women
World-class	>5,69	>5,03
Exceptional	5,69-5,15	5,03-4,54
Excellent	5,14-4,62	4,53-4,05
Very Good	4,61-4,09	4,04-3,55
Good	4,08-3,47	4,03-2,98
Moderate	3,46-2,93	2,97-2,49
Fair	2,92-2,40	2,48-1,99
Untrained	<2,40	<1,99

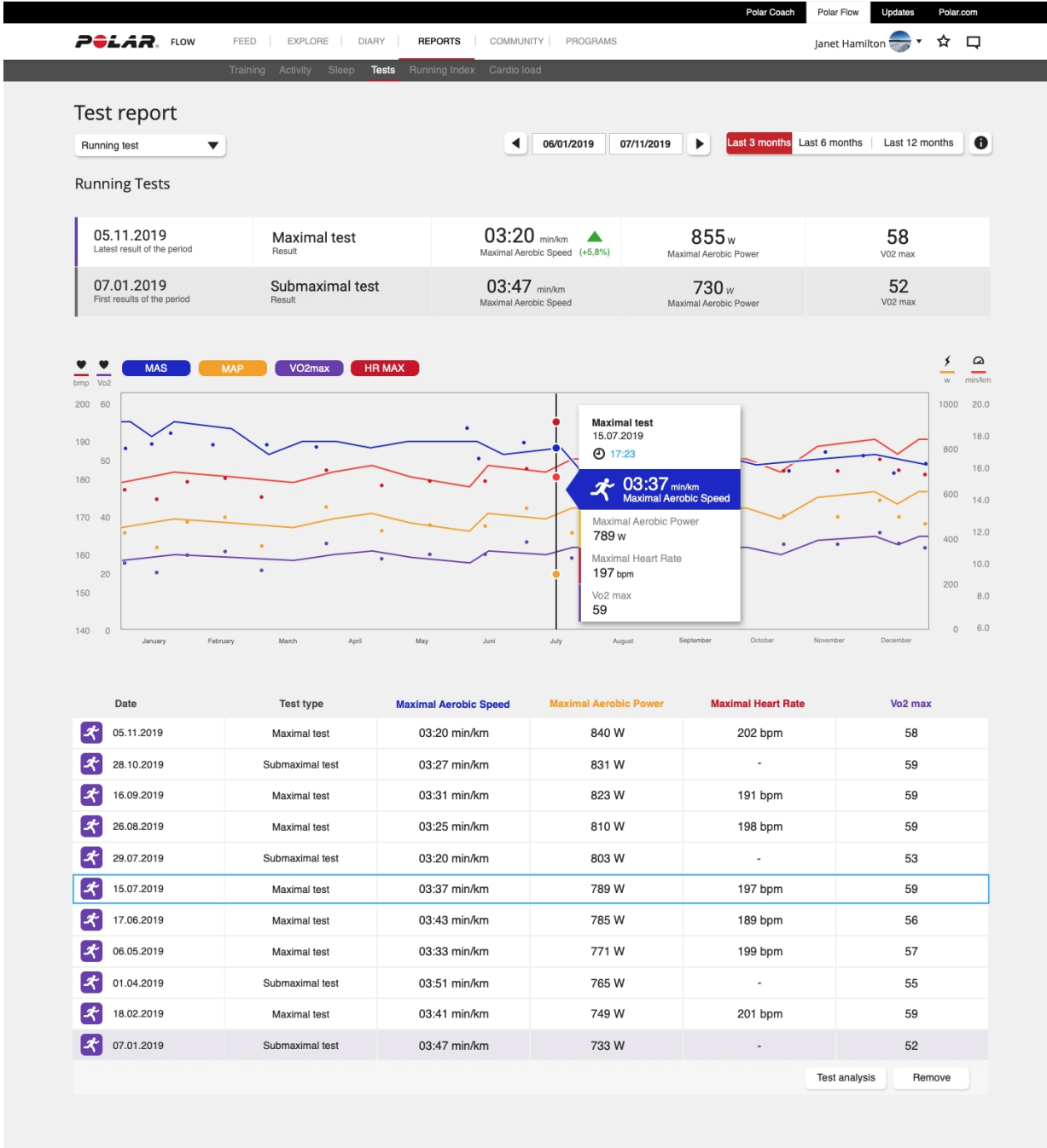
첫 번째 테스트에서 결과는 귀하와 성별이 같은 다른 사이클리스트들의 결과와 비교됩니다. 테스트를 반복할 때, 결과를 이전 테스트 결과와 비교하고 테스트 피드백도 이에 기반합니다.

사이클링 퍼포먼스 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. 모든 사이클링 유형 스포츠에 대한 스포츠 프로필 설정이 새 값으로 업데이트됩니다.

## 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.



## 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 큼니다. 따라서, 최대 값 테스트 후 다음 1-3일간 테스트에는 가벼운 트레이닝만 포함하는 것이 좋습니다.

최대 심박수(HR<sub>max</sub>)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<sub>max</sub>)를 사용하므로 준최대값 테스트에서 정확한 결과를 얻기 위해서는 신체 설정에서 최대 심박수를 올바르게 설정하는 것이 중요합니다. HR<sub>max</sub>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<sub>max</sub>) 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 섹션](#)을 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 러닝화과 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, Bluetooth 호환 보폭 센서 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 위치의 지침을 살펴보고 세부적인 테스트 분석과 테스트 수행 지침을 확인하세요.

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 트레이닝 준비 모드로 이동합니다.
4. 스포츠 프로필이 테스트 보기에 자주색으로 나타납니다. 적절한 실내 또는 실외 달리기 스포츠 프로필을 선택합니다. 위치가 심박수와 GPS 위성 신호(GPS 아이콘이 녹색으로 바뀜)를 찾을 때까지 트레이닝 준비 모드를 유지합니다.
5. 디스플레이를 누르거나 OK(확인) 버튼을 눌러 시작합니다. 위치가 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 위치에서 알람음이 울립니다.



각 끝에 속도 값을 포함한 파란색 곡선이 허용된 범위를 나타냅니다.



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

최대 심박수 값에 도달하거나 초과하지 않았다면 위치에서 **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(VO<sub>2</sub>max)이 결과로 제공됩니다. 뿐만 아니라, 최대 테스트를 실시하면 최대 심박수(HR<sub>max</sub>) 값을 얻습니다. **Tests(테스트) > Running test(달리기 테스트) > Latest result(최신 결과)**에서 최신 결과를 볼 수 있습니다.



- 최대 유산소 파워(MAP)는 신체가 산소를 소모할 수 있는 최대 능력(VO<sub>2</sub>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(VO<sub>2</sub>max)에 도달하는 최저 운동 강도입니다. 최대 유산소 속도는 보통 몇 분 동안만 지속될 수 있습니다.
- 최대 산소 섭취량(VO<sub>2</sub>max)은 최대치로 노력할 때 신체가 산소를 소모할 수 있는 최대 능력입니다.

새로운 MAP, MAS 및 VO<sub>2max</sub> 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<sub>max</sub>) 값을 기반으로 심박수 구역을 업데이트할 수 있습니다.

트레이닝 구역과 최대 심박수(HR<sub>max</sub>) 값을 업데이트하려면 결과를 Flow 앱과 동기화해야 합니다. 동기화 후 Flow 앱을 열면 값을 업데이트할지 묻습니다. 모든 달리기 유형 스포츠에 대한 스포츠 프로파일은 새 값으로 업데이트됩니다.

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.

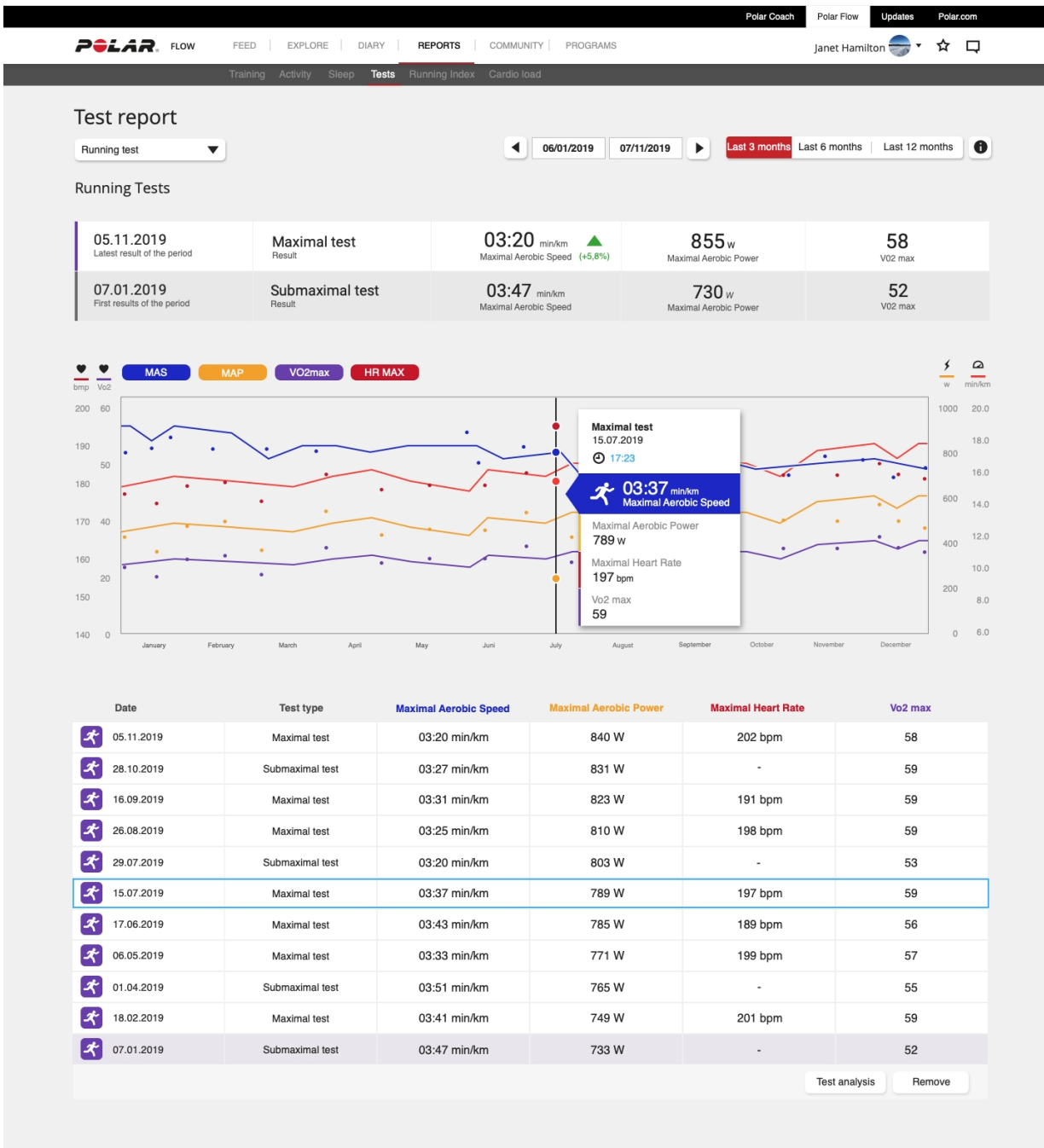
달리기 능력 테스트를 사용하여 진척상황을 추적하고 올바른 트레이닝 강도를 선택하는 데 도움을 주고 싶다면, 3개월마다 최대 테스트를 반복하여 트레이닝 구역이 항상 최신 상태가 되도록 하는 것이 좋습니다. 진척상황을 더 근접하게 따라가려면 최대 테스트 간에 원하는 만큼 자주 준최대치 테스트를 반복할 수 있습니다.

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.



## 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 배경)라 불리는 신체 활동 레벨에 대한 자체 평가를 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 위치를 편안하게 착용합니다. 위치 뒷면의 심박수 센서가 피부와 계속 접촉하도록 착용해야 합니다.

## 테스트 수행

위치에서 **Fitness test(피트니스 데이터) > Relax and start the test(긴장 풀고 테스트 시작)**를 선택합니다. 위치가 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.

위치에 심박수 신호를 수신할 수 없는 경우 **Test failed(테스트 실패)** 메시지가 표시됩니다. 이 경우, 위치 뒷면의 심박수 센서가 피부와 계속 접촉하는지 확인해야 합니다. 손목에서 심박수를 측정할 때 위치 착용에 대한 자세한 지침은 [손목 기반 심박수 측정](#)을 참조하세요.

## 테스트 결과

테스트가 끝나면 위치 알림이 소리와 진동으로 알려주고 피트니스 데이터 결과에 대한 설명과 추정된 VO<sub>2max</sub>가 표시됩니다.

**Update to VO<sub>2max</sub> to physical settings?(VO<sub>2max</sub>를 신체 설정으로 업데이트하시겠습니까?)**라는 메시지가 표시됩니다.

- OK(확인)를 눌러 값을 **Physical settings(신체 설정)**에 저장합니다.
- 최근에 측정된 VO<sub>2max</sub> 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 위치는 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<sub>2max</sub>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<sub>2max</sub>

폐와 심장 기능에 따라 조직으로 산소가 전달되는 정도가 달라지기 때문에 신체의 최대 산소 소비량(VO<sub>2max</sub>)과 심폐 건강 사이에는 명확한 연관성이 있습니다. VO<sub>2max</sub>(최대 산소 섭취량, 최대 유산소 파워)는 최대한으로 운동할 때 신체에서 산소를 사용할 수 있는 최대 속도를 말합니다. 이는 근육에 혈액을 전달하는 심장의 최대 용량과 직접 관련이 있습니다. VO<sub>2max</sub>는 건강 테스트를 통해 측정하거나 예측할 수 있습니다(예: 최대 운동 테스트, 준최대 운동 테스트, Polar 피트니스 데이터). VO<sub>2max</sub>는 중거리 러닝, 사이클링, 크로스 컨트리 스키, 수영 등 지구력이 필요한 이벤트에서 심폐 건강을 나타내는 좋은 지표이자 수행 능력의 좋은 예측 변수입니다.

$VO_{2max}$ 는 분당 밀리리터( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ )로 표시될 수도 있고 이 값을 사람의 킬로그램 단위 체중으로 나눌 수도 있습니다( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ).

## 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 지난 밤의 측정치를 지난 28일의 보통 수준에 비교하여 이루어집니다. 위치는 밤 사이의 수면 상태와 ANS 상태를 자동으로 측정합니다.

위치 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.

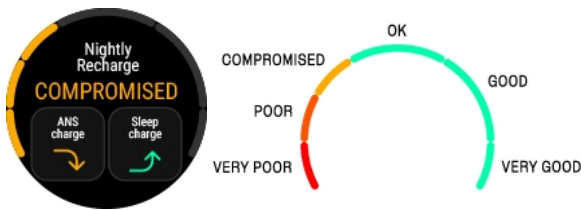
### Nightly Recharge 사용을 시작하는 방법



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 위치를 착용합니다. 위치 뒷면의 센서가 피부와 계속 접촉하도록 착용해야 합니다. 자세한 착용 지침에 대해서는 [손목 기반 심박수 측정](#)을 참조하세요.
3. 위치에서 Nightly Recharge 상태를 보려면 그전에 **3일 밤** 동안 위치를 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 위치에서 Nightly Recharge 상태를 볼 수 있습니다.


### 위치의 Nightly Recharge

사용자가 잠에서 깨어난 것을 위치에서 감지하면 Nightly Recharge 화면에 **Nightly Recharge 상태**가 표시됩니다. 위치 화면에서 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어 Nightly Recharge 화면으로 이동합니다.



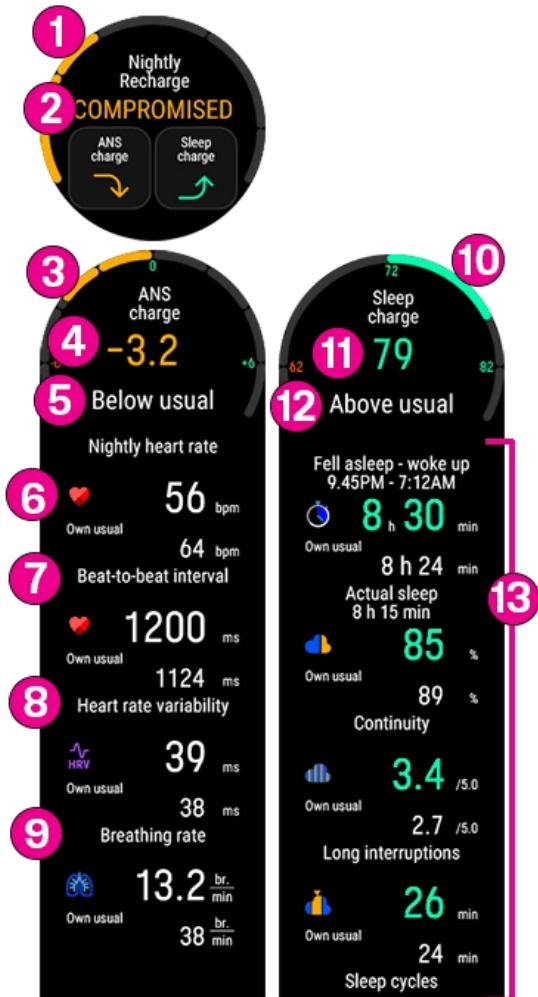
Nightly Recharge 상태는 지난밤에 얼마나 회복되었는지를 알려줍니다. Nightly Recharge 상태를 계산할 때는 **ANS 상태**와 **수면 상태**에 대한 점수가 모두 고려됩니다. Nightly Recharge 상태 척도: 매우 불량 - 불량 - 미흡 - 수용 가능 수준 - 양호 - 매우 양호.



위치에 아직 수면이 요약되지 않은 경우 수면 추적을 수동으로 중지할 수도 있습니다. 위치가 최소 4시간의 수면을 감지하면 Nightly Recharge 화면에 **Already awake?(이미 깬나요?)**가 표시됩니다. 를 탭하여 확

인하면 위치가 Nightly Recharge를 즉시 요약합니다.

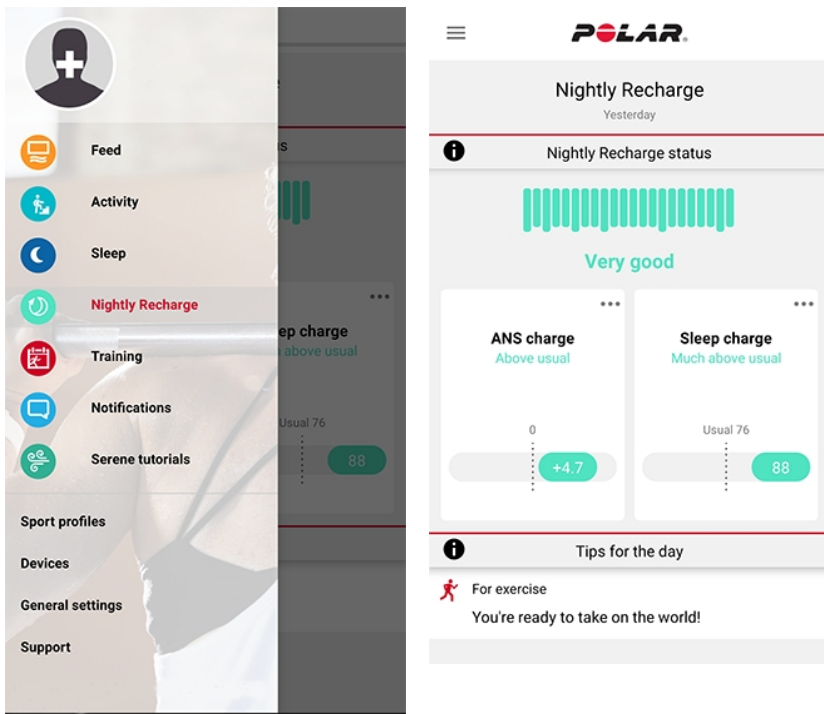
**ANS charge(ANS 상태)** 또는 **Sleep charge(수면 상태)**를 눌러 세부 정보를 확인합니다.



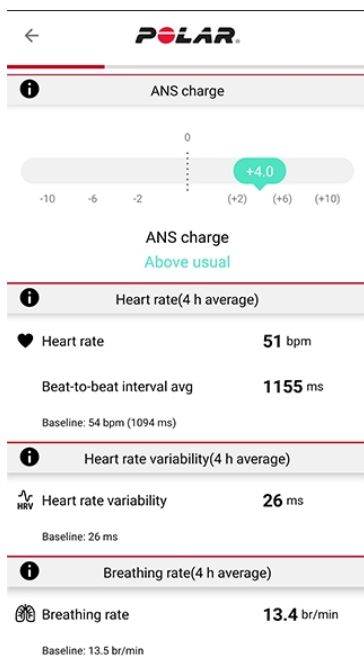
1. Nightly Recharge 상태 그래프
2. Nightly Recharge 상태 척도: 매우 불량 - 불량 - 미흡 - 수용 가능 수준 - 양호 - 매우 양호.
3. ANS 상태 그래프
4. ANS 상태 눈금은 -10부터 +10까지입니다. 0 근처는 보통 수준입니다.
5. ANS 상태 척도: 수준 미달 - 보통 이하 - 보통 - 보통 이상 - 뛰어남.
6. 심박수 bpm(평균 4시간)
7. 박동 간 간격 ms(평균 4시간)
8. 심박 변이도 ms(평균 4시간)
9. 호흡 속도 호흡/분(평균 4시간)
10. 수면 점수 그래프
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" 페이지 89를 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.



### Polar Flow 앱의 ANS 상태 세부 정보



**ANS 상태**는 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 속도**는 수면 초기 약 4시간 동안의 평균 호흡 속도를 보여줍니다. 이는 박동 간격 데이터에서 계산됩니다. 박동 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" 페이지90를 참조하세요.

### Flow 앱의 맞춤 팁

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. 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

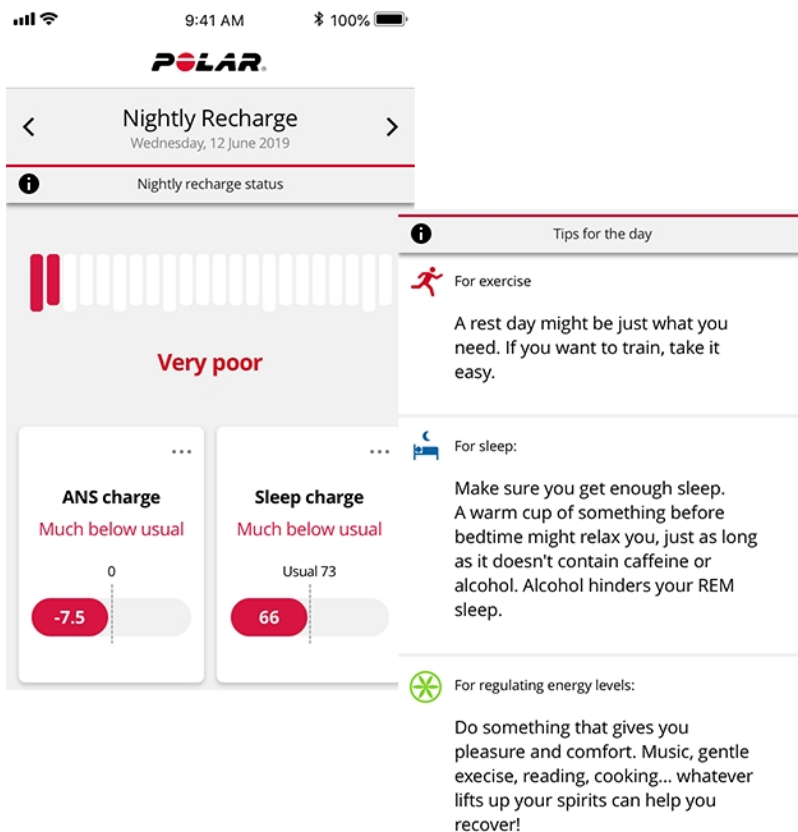
## 수면

평소만큼 잘 자지 못했다면 수면 팁을 얻어 보세요. 여기서는 평소만큼 좋지 못했던 수면의 측면을 개선하는 방법을 알려줍니다. 수면 중에 측정된 매개변수뿐만 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 하는 방법과 에너지가 필요할 때 원기를 북돋우는 방법을 알려주는 실용적인 팁입니다.



이 [심층 가이드](#)에서 Nightly Recharge에 대해 자세히 알아보세요.

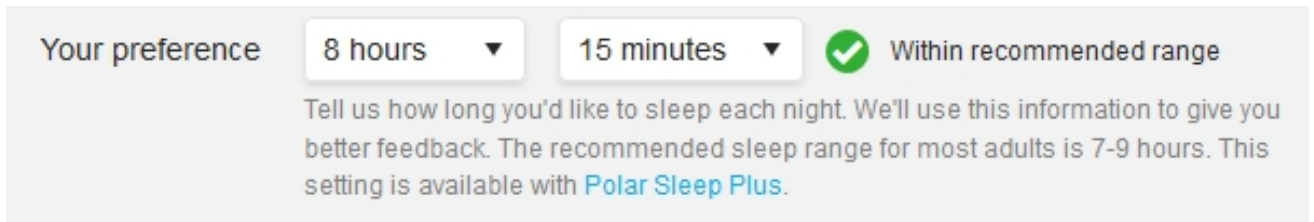
## Sleep Plus Stages™ 수면 추적

Sleep Plus Stages는 수면의 양과 질을 자동으로 추적하고 각 수면 단계에서 보낸 시간을 보여줍니다. 이 기능은 수면 시간과 수면의 질 구성요소를 쉽게 알아볼 수 있는 하나의 값, 즉 수면 점수로 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. 위치 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 위치에서 원하는 수면 시간을 설정하는 것입니다. Flow 앱에서 프로필을 탭하고 원하는 수면 시간을 선택합니다. 원하는 시간을 선택하고 Done(완료)을 탭합니다. 또는 Flow 계정에 로그인하거나 [flow.polar.com](https://flow.polar.com)에서 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. 위치의 Settings(설정) > Physical settings(신체 설정) > Your preferred sleep time(원하는 수면 시간)에서 원하는 수면 시간을 설정합니다.

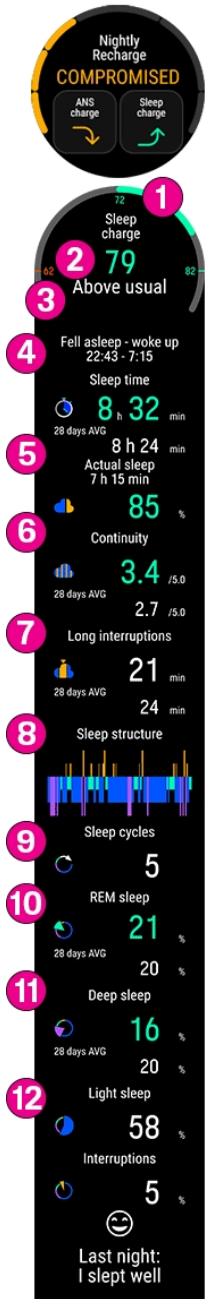


원하는 수면 시간은 매일 밤 원하는 수면의 양입니다. 기본적으로, 연령대에 대한 평균 권장치로 설정됩니다 (18~64세 성인의 경우 8시간). 8시간 수면이 너무 많거나 너무 적다고 느끼시면 원하는 수면 시간을 조정하여 개인적인 필요성을 충족할 것을 권장합니다. 이렇게 하면 원하는 수면 시간과 비교하여 실제로 얼마나 수면을 취했는지에 대한 정확한 피드백을 얻게 됩니다.

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. 위치 뒷면의 센서가 피부와 계속 접촉하도록 착용해야 합니다. 자세한 착용 지침에 대해서는 [손목 기반 심박수 측정](#)을 참조하세요.
3. 위치는 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 간격 데이터를 기록한 것도 기반으로 합니다.
4. 아침에 위치에서 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 위치 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.

### 위치의 수면 데이터

잠에서 깨면 **Nightly Recharge** 화면을 통해 수면 세부 정보에 액세스할 수 있습니다. 워치 화면에서 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어 Nightly Recharge 화면으로 이동합니다. **Sleep charge(수면 상태)**를 탭하여 세부 정보를 확인합니다. 수면 상태 상세 화면에는 다음 정보가 표시됩니다.



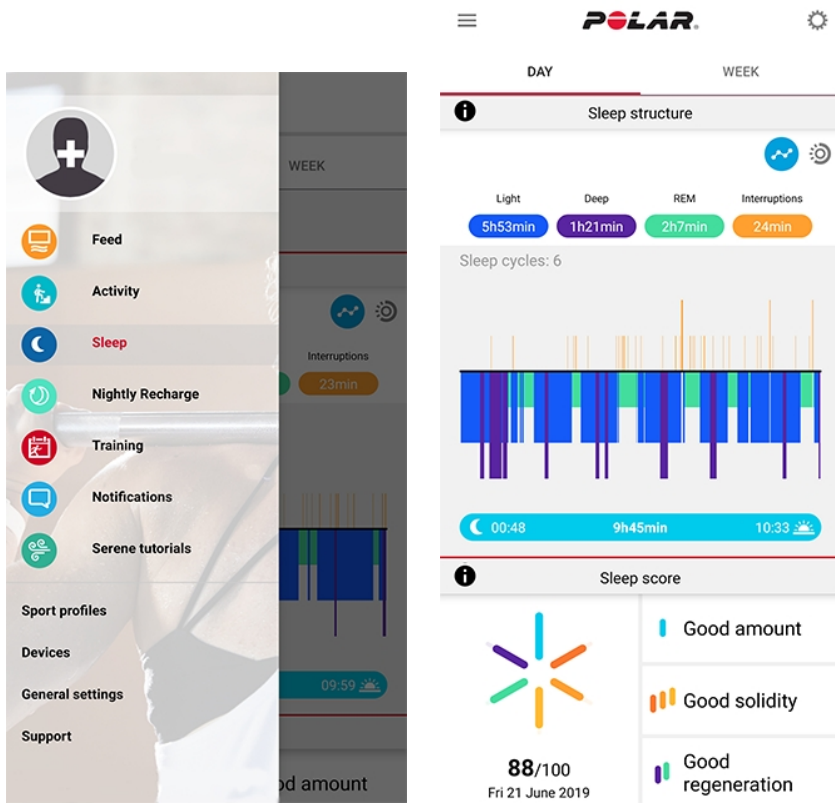
1. 수면 점수 상태 그래프
2. 수면 점수(1~100) 수면 시간과 수면의 질을 단일 숫자로 요약한 점수.
3. 수면 상태 = 귀하의 보통 수준과 비교한 수면 점수. 척도: 수준 미달 - 보통 이하 - 보통 - 보통 이상 - 뛰어남.
4. 수면 시간은 잠든 시점과 잠에서 깬 시점 사이의 총 시간을 말합니다.
5. 실제 수면(%)은 잠든 시점과 깬 시점 사이에 실제로 잠에 소요한 시간을 말합니다. 보다 구체적으로 말하면 수면 시간에서 방해 시간을 뺀 것입니다. 실제로 잠을 잔 시간만 실제 수면에 포함됩니다.
6. 지속성(1~5): 수면 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 구조 보기에서 수면이 여러 수면 단계(얕은 수면, 깊은 수면, REM 수면)로 진행되는 과정과 수면에 대한 방해를 볼 수 있습니다.
9. 수면 주기: 잠을 자는 보통의 사람은 일반적으로 밤 동안 4~5회의 수면 주기를 거칩니다. 그러면 약 8시간의 수면을 취하게 됩니다.
10. REM 수면 %: REM은 빠른 안구 운동으로 상징됩니다. REM 수면은 역설 수면이라고도 합니다. 뇌는 활성화되어 있지만 꿈을 행동으로 옮기지 않도록 근육은 비활성 상태이기 때 문입니다. 깊은 수면이 몸을 회복시키는 것처럼, REM 수면은 마음을 회복시키고 기억력과 학습력을 향상시킵니다.
11. 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.
12. 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 때 문입니다. 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

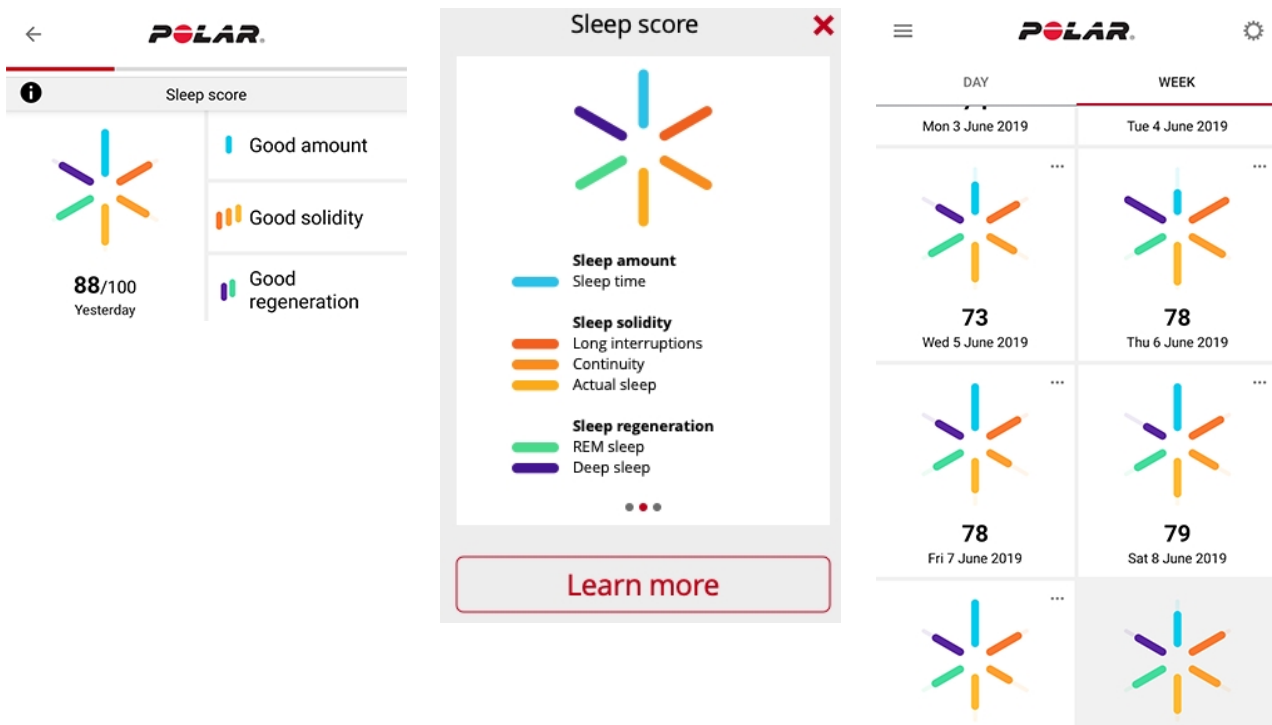
수면 상태는 항상 개인에 따라 다름 — 수면 통계를 다른 사람들과 비교하지 않고 본인의 장기 수면 패턴을 추적하여 수면 상태를 완전히 이해할 수 있습니다. 일어난 후에 워치와 Flow 앱을 동기화하면 Polar Flow에서 지난밤의 수면 데이터를 확인할 수 있습니다. Flow 앱에서 일일 및 주간 단위로 수면을 추적하여 수면 습관과 낮 동안의 활동이 수면에 어떻게 영향을 미치는지 확인하세요.

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.

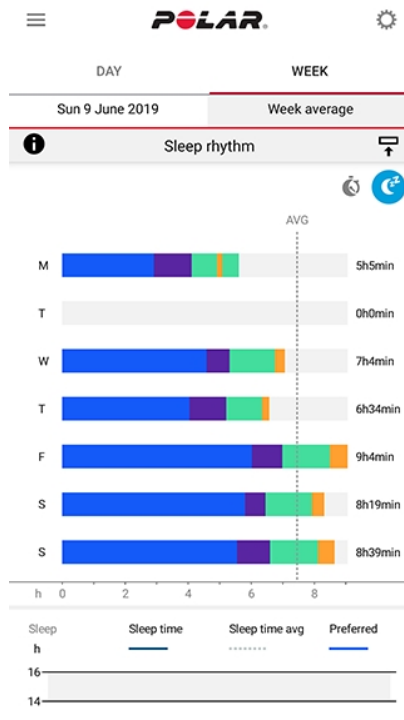
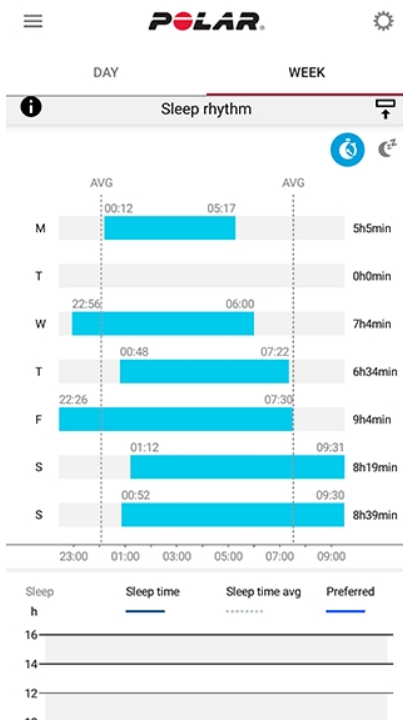
그러면 약 8시간의 수면을 취하게 됩니다. 평상시 야간 수면 중에는 길고 짧은 방해가 많이 발생합니다. 긴 수면 방해는 수면 구조 그래프에 긴 주황색 막대로 표시됩니다.



수면 점수의 6가지 구성요소는 3가지 항목, 즉 수면량(수면 시간), 수면 안정도(긴 수면 방해, 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.

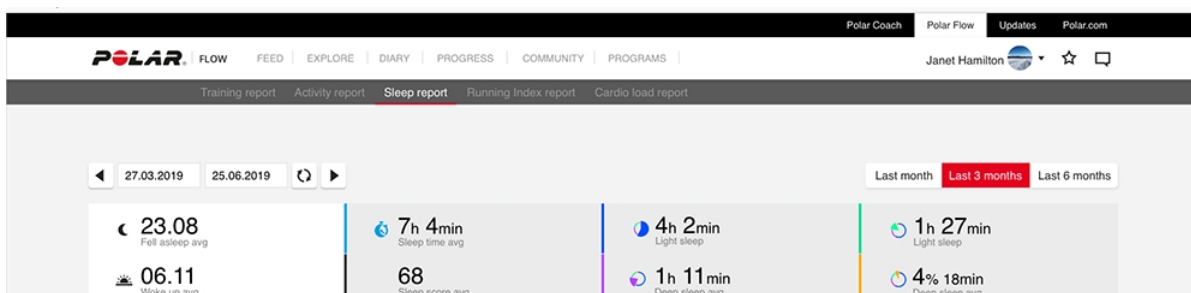


수면 리듬 섹션에서는 수면 시간과 수면 단계에 대한 주간 보기를 제공합니다.



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 가이드](#)에서 Polar Sleep Plus Stages에 대해 자세히 알아보세요.

## SleepWise™ 주간 기민성 가이드

Polar Sleepwise™는 수면이 주간 기민성 수준과 일과 수행을 준비하는 데 어떻게 기여하는지 파악하는 데 도움이 됩니다. 최근 수면의 양과 질 외에 수면 리듬의 영향도 고려합니다. SleepWise는 최근의 수면이 주간 기민성과 일과 수행 준비를 어떻게 촉진하는지 보여줍니다. 이것을 **수면을 통한 각성 촉진**이라고 합니다. 이는 건강한 수면 리듬에 도달하고 이를 유지하는 데 도움이 되며 최근의 수면이 주간 기민성에 어떤 영향을 미치는지 설명합니다. 기민성이 좋아지면 반응 시간, 정확성, 판단력 및 의사 결정력을 개선하여 일과 수행 준비 향상으로 이어집니다.

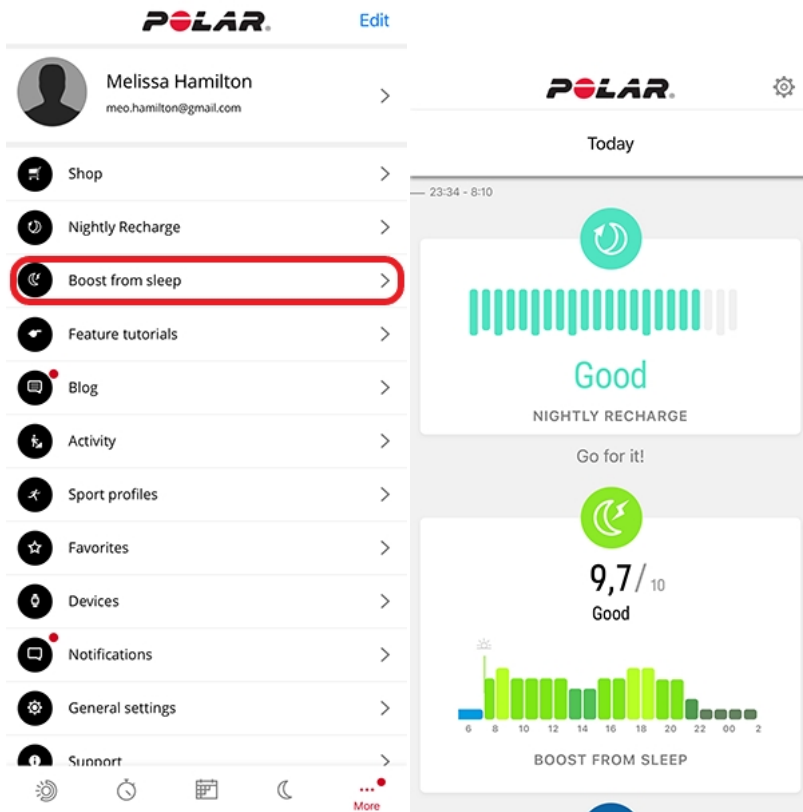
맞춤형 피드백을 받으려면 **원하는 수면 시간** 설정이 실제 수면 필요와 일치하는지 확인하세요.

SleepWise는 완전 자동이며 Sleep Plus Stages와 호환되는 Polar 워치로 수면을 추적하기만 하면 됩니다. Polar Flow 앱에서 사용할 수 있습니다.

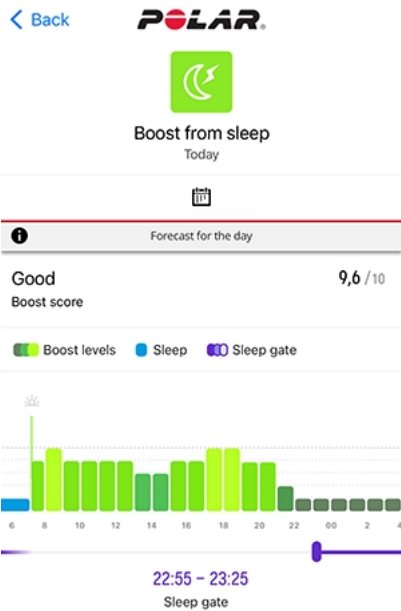
### Polar Flow 앱의 일일 수면을 통한 각성 촉진

수면을 통한 각성 촉진 예보를 보려면 지난 7일 동안 최소 5개의 수면 결과가 있어야 합니다. 워치를 착용하지 않았거나 수면 추적이 제대로 작동하지 않은 경우 앱에서 직접 수면 시간을 추가하여 수면 결과 수치를 늘릴 수도 있습니다.

Polar Flow 앱에서 수면을 통한 각성 촉진 예보를 보려면 메뉴에서 **수면을 통한 각성 촉진**을 선택하거나 **다이어리**의 카드에서 일일 수면을 통한 각성 촉진 예보를 한눈에 확인하세요. 카드를 탭하면 **일일 수면을 통한 각성 촉진** 화면이 열립니다.



수면을 통한 각성 촉진 화면이 열립니다.



아침에는 수면을 통한 각성 측진이 하루 동안 어떻게 변화할 것으로 예상되는지에 대한 예보를 보고 그에 따라 기민성을 높이는 활동(낮잠, 커피 또는 야외 산책 등)을 계획할 수 있습니다. 이를 통해 수면 리듬의 변화에 대한 간단한 시각적, 수치상의 피드백을 얻을 수 있습니다. 그러면 변화를 통해 더 나아질지 또는 나빠질지 쉽게 인지할 수 있습니다. 이는 장기적으로 수면의 영향이 어떻게 축적되는지 이해하는 데 도움이 됩니다. 또한 수면 부족과 불규칙한 수면-각성 리듬의 영향을 가시적으로 확인할 수 있습니다.

측진 점수에서는 요일별 비교를 쉽게 하기 위해 일일 예보를 하나의 숫자로 요약합니다. 측진 점수는 **우수, 양호, 보통** 또는 **미미**로 나눌 수 있습니다. 측진 점수가 '우수'하면 양질의 수면이 주는 이점을 모두 활용해 하루를 잘 보낼 수 있음을 의미합니다. 수면이 매우 부족한 경우에 측진 점수가 '미미'할 수 있습니다. 또한 예를 들어 주말로 인해 트렌드에서 반복되는 패턴을 확인할 수 있습니다.

일일 예보 그래프는 최근의 수면이 온종일 사용자에게 얼마나 활력을 불어넣을 것으로 예상되는지 보여줍니다.

색이 연하고 막대가 높을수록 **측진 레벨**이 높아집니다. 이는 더 맑은 정신으로 활동할 준비가 되어 있음을 의미합니다. 색이 진할수록 측진 레벨이 낮아지며 이는 머리가 덜 맑은 상태로, 나른할 수도 있는 상태입니다.

**측진 레벨**

예보는 수면만을 기반으로 합니다. 예보는 사용자가 주간에 한 일이나 하지 않은 일 등에 반응하여 변화하지 않습니다. 즉, 그래프는 사용자가 마시는 커피나 찬물 샤워 또는 빠른 걸음으로 걷는 등의 활동에 반응하지 않습니다. 내적 동기는 또한 사용자가 얼마나 기민하게 느끼는지에 중요한 역할을 합니다. 수면 기반 측진 레벨이 아무리 높더라도 매우 지루한 강의를 듣는 동안 졸음을 느끼기 시작할 수 있습니다. 반면에 정말 흥미로운 일이 눈앞에 있다면 제대로 잠을 자지 못한 후에도 정신이 매우 맑을 수 있습니다. 일일 예보를 따르면 측진 레벨이 오후에 한동안 떨어졌다가 다시 올라가는 경향이 있음을 알 수 있습니다. 하지만 이 오후 슬럼프를 걱정할 이유는 없습니다. 이는 체내 리듬에 의해 조절되며 모든 사람에게 자연스러운 현상입니다. 과거의 예보 흐름을 잘 살펴보면 오늘의 측진 레벨이 어젯밤의 수면은 물론 최근 수면 이력의 영향을 얼마나 받고 있는지 알 수 있습니다. 예를 들어 주말에 늦게까지 깨어 있으면 며칠 동안 영향을 받을 수 있습니다.

수면 게이트는 몸이 잠들 준비가 되는 시간을 예상합니다. 하지만 체내 리듬이 항상 일상적으로 해야 할 일들에 맞게 조절되지는 않으므로 실생활에서 수면 게이트가 늘 이상적인 취침 시간은 아닐 수 있습니다. 예를 들어 장기 휴가든 주말의 심이든 휴식 후에 일터에 복귀하는 경우가 이에 해당할 수 있습니다.

**Polar Street X의 일일 수면을 통한 각성 측진**

사용자가 잠에서 깨어난 것을 위치에서 감지하면 **Boost from sleep(수면을 통한 각성 측진)** 화면에 수면을 통한 각성 측진 예보가 표시됩니다. 위치 화면에서 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어 수면을 통한 각성 측진 화면으로 이동합니다.



워치에 아직 수면이 요약되지 않은 경우 수면 추적을 수동으로 중지할 수도 있습니다. 워치가 최소 4시간의 수면을 감지하면 수면을 통한 각성 촉진 화면에 **Zzz...**가 표시됩니다. 디스플레이를 탭하면 **Already awake? (이미 깬나요?)**가 표시됩니다. 를 탭하여 확인하면 워치가 수면 관련 내용을 즉시 요약합니다.

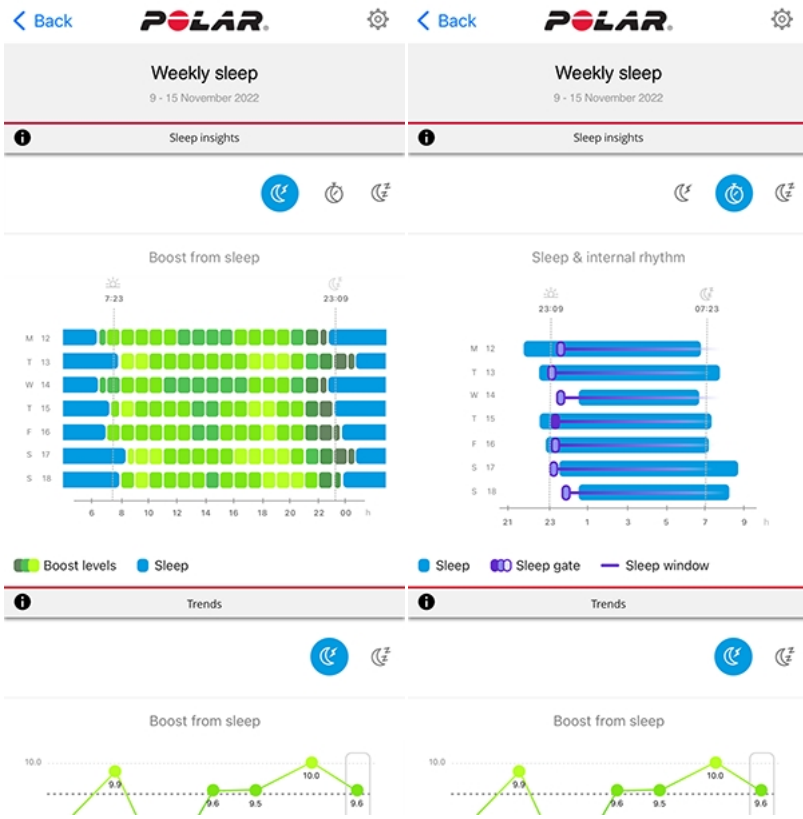
**Boost from sleep(수면을 통한 각성 촉진)** 화면에 표시된 정보에는 다음이 포함됩니다.



1. **Boost from sleep(수면을 통한 각성 촉진)** 그래프는 최근의 수면이 온종일 사용자에게 얼마나 활력을 불어넣을 것으로 예상되는지 보여줍니다. 색이 연하고 막대가 높을수록 촉진 레벨이 높아집니다. 더 자세한 정보를 보려면 디스플레이를 탭합니다.
2. **촉진 점수**에서는 요일별 비교를 쉽게 하기 위해 일일 예보를 하나의 숫자로 요약합니다. 촉진 점수는 **우수, 양호, 보통** 또는 **미미**로 나눌 수 있습니다. 촉진 점수가 '우수'하면 양질의 수면이 주는 이점을 모두 활용해 하루를 잘 보낼 수 있음을 의미합니다. 수면이 매우 부족한 경우에 촉진 점수가 '미미'할 수 있습니다. 또한 예를 들어 주말로 인해 촉진 점수 트렌드에서 반복되는 패턴을 확인할 수 있습니다.
3. **수면 시간**은 잠든 시점과 잠에서 깬 시점 사이의 총 시간을 말합니다.
4. **Sleep score(수면 점수)(1~100)**: 수면 시간과 수면의 질을 단일 숫자로 요약한 점수.
5. **Sleep gate(수면 게이트)**는 몸이 잠들 준비가 되는 시간을 예상합니다. 이는 데이터를 통해 명확하게 인식할 수 있기도 하고 그렇지 않기도 합니다. 불규칙한 수면 리듬이나 평상시와 다른 수면 시간은 체내 리듬을 망쳐서 수면 게이트를 잘 파악할 수 없게 만들 수 있습니다.
6. **Sleep gate recognizability(수면 게이트 인식성)(1/3, 2/3 또는 3/3)**: 수면 리듬이 규칙적이라면 수면 게이트가 명확하게 인식될 수 있습니다(3/3). 수면 리듬이 급격하게 변하면 수면 게이트를 인식하기 어려워집니다.

**주간 수면**

주간 수면 화면에서 여러 날 밤의 수면 세부 정보를 비교 및 분석할 수 있습니다. 액세스하려면 캘린더 아이콘을 탭합니다.

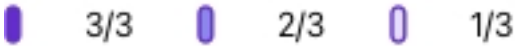


수면을 통한 각성 촉진 그래프는 최근의 수면이 사용자에게 어떤 영향을 미치고 있는지 보여줍니다. 이를 바탕으로 수면 일정을 변경하는 것을 고려할 수 있습니다.

수면 및 체내 리듬 그래프는 실제 수면 리듬이 신체의 체내 일주기 리듬에서 얼마나 벗어나는지 보여줍니다. 이 두 가지 리듬(실제 리듬과 체내 리듬)을 맞추면 건강상 이점이 많아집니다. 규칙적인 취침 시간과 기상 시간을 지키면 이 둘을 맞추는 데 도움이 됩니다. 또한 사용자의 행동이 체내 리듬에 어떤 영향을 미치는지 볼 수 있습니다. 예를 들어, 주말에 늦게 자거나 시간대를 넘어 여행하면 리듬의 동기화가 깨질 수 있습니다.

수면 게이트는 몸이 잠들 준비가 되는 시간을 예상합니다. 이는 데이터를 통해 명확하게 인식할 수 있기도 하고 그렇지 않기도 합니다. 불규칙한 수면 리듬이나 평상시와 다른 수면 시간은 체내 리듬을 망쳐서 수면 게이트를 잘 파악할 수 없게 만들 수 있습니다.

**수면 게이트 인식성**



수면 리듬이 규칙적이라면 수면 게이트가 명확하게 인식될 수 있습니다(3/3). 수면 리듬이 급격하게 변하면 수면 게이트를 인식하기 어려워집니다.

**체내 리듬**



체내 리듬은 우리 몸이 자연적으로 잠들거나 일어나고 싶은 시간이 있음을 의미합니다. 그래프의 보라색 선은 몸이 자연적으로 잠들기를 원했던 시간인 수면 시간대를 나타내며 파란색 막대는 실제 수면 리듬을 나타냅니다. 이 두 가지 리듬(실제 리듬과 체내 리듬)을 맞추면 건강상 이점이 많아집니다. 규칙적인 취침 시간과 기상 시간을 지키면 이 둘을 맞추는 데 도움이 됩니다.

많은 사무직 근로자들은 주말에 늦게까지 깨어 있다가 늦잠을 자는 경향이 있습니다. 이렇게 되면 이들의 수면 게이트는 일요일 밤에도 결국 늦게까지 깨어 있는 방향으로 바뀝니다. 이러한 매우 전형적인 사회적 시차증의 경우, 일요일 밤에 잠을 잘 자지 못하면 새로운 주간 근무를 수면 부족으로 시작할 수 있습니다. 원칙대로 하자면, 일요일 불면증과 잠이 부족한 월요일을 피하는 비결은 매일 같은 시간에 잠자리에 들고 일어나는 것입니다. 하지만 늦게까지 깨어 있었다면 늦잠을 자는 대신 이른 오후에 양질의 낮잠으로 보충해야 합니다.

## 과학적 배경

Polar SleepWise 기능은 수면 추적과 생물수학적 모델링을 활용하여 최근 수면 방식을 기반으로 주간 기민성을 예측합니다. 수면이 어떻게 기민성을 향상하는지 예측하기 위해 Polar 모델은 개인의 수면 요구와 체내 일주기 리듬에 비추어 수면량과 수면의 질 및 타이밍을 평가합니다. 이 모델은 매시간 촉진 레벨, 일일 촉진 점수, 수면 게이트 및 수면 시간대를 예측합니다. 수면 게이트는 즉 몸이 자연스럽게 잠들고 싶어 하는 시간인 수면 시간대의 시작점을 표시합니다. SleepWise가 완전히 신뢰할 수 있는 충분한 데이터를 수집하는 데 1~2주가 소요됩니다.

생물수학적 모델링은 다양한 수면 일정이 깨어 있는 시간 동안 기민성에 미치는 영향을 예측하기 위해 일반적으로 인정되는 방법입니다. 여러 생물수학적 모델이 과학 문헌에 소개되었습니다. 모델 간의 세부 정보와 용어는 다르지만 모델은 일반적으로 깨어 있는 시간, 수면-각성 이력 및 일주기 리듬을 고려합니다. 이 모델의 결과는 일반적으로 보통 수준 또는 심각한 수면 제한 후 정신운동 각성 검사에 대해 검증되었습니다. 정신운동 각성 검사는 화면에 표시등이 나타나자마자 버튼을 누르는 간단한 작업입니다. 이러한 작업의 결과는 주의력 유지, 문제 해결 능력 및 의사 결정력과 관련이 있습니다.

## 夜間の皮膚温

夜間の皮膚温計測では、睡眠中の皮膚温が自動的に記録されます。記録結果は28日間の平均値と比較され、平均値からの差が表示されます。皮膚温の差を追跡することは、身体状態の変化を検知するのに役立ちます。

通常はおよそ+37°C (98.6°F) でかなり安定している深部体温とは対照的に、皮膚の温度はもっと大幅に変動する可能性があります。これは、肌の血流を変えることによって、身体が深部体温を調整しているためです。また、環境要因も皮膚温に影響します。変動が+/-1°C / +/-1.8°F以内に収まっている場合、それは通常の皮膚温と見なされます。室温が低めだったり、または寝ている間に手が布団から出ているなど、環境要因によって体温が下がることはままあります。体温が高めの場合、それは病気になりかけている徴候である可能性があります。高めの体温は、月経周期の後半(排卵期と分泌期)であることを示している可能性もあります。

皮膚温の計測機能は体温計として使うことはできません。この機能は絶対的な温度ではなく、平均皮膚温からの差のみを示しています。体調が優れない場合は、体温計を使って体温をダブルチェックしてください。



この温度計測機能やデータは、医療目的、診断、治療には使えません。

## 夜間の皮膚温機能の使用を開始する方法



1. 夜間の皮膚温計測機能を作動させるには、継続的な心拍計測を有効にする必要があります。継続的な心拍数計測を有効にするには、「設定」>「基本設定」>「継続的な心拍数計測」に進み、「オン」または「夜間のみ」を選択します。
2. 睡眠時には、リストバンドを手首周りにしっかりと締め、腕時計を装着します。詳しい装着手順は、[手首での心拍計測](#)を参照してください。
3. 夜間の皮膚温の結果を腕時計に表示するには、その前に腕時計を**3晩**装着する必要があります。3晩が経過するとあなたの平均皮膚温が分かり、**ベースライン(ゼロ)**として表示されます。ベースラインの計算には、直近の過去の**28晩**が考慮されます。

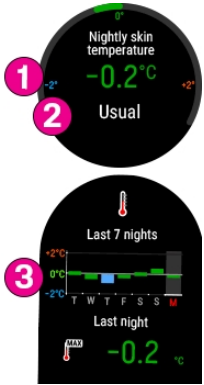
## 腕時計での夜間の皮膚温

腕時計があなたが起きたことを検知すると、睡眠中に計測された皮膚温が平均皮膚温と比較され、平均値からの差が表示されます。文字盤から左右にスワイプし、**夜間の皮膚温**表示に移動します。



腕時計が睡眠のサマリーをまだ作成していない場合は、睡眠状態のトラッキングを手動で停止することもできます。腕時計が4時間以上の睡眠を検知すると、夜間の皮膚温表示には**Zzz...**と表示されます。ディスプレイをタップすると、**お目覚めですか?** という表示が現れます。✔️をタップして確認すると、腕時計に睡眠のサマリーが直ちに表示されます。睡眠が認識されないと、皮膚温は提供されません。

夜間の皮膚温表示に含まれる情報は:



1. 平均皮膚温からの差。
2. 通常のレベルと比較したときの皮膚温。スケール:**通常より低い** - **通常** - **通常より高い** - **通常より非常に高い**。

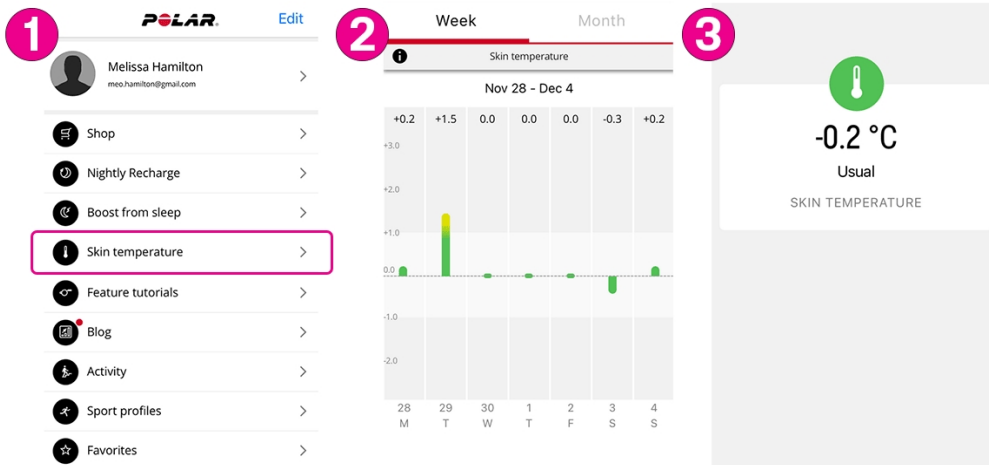
差が $\pm 1^{\circ}\text{C}$  または  $\pm 1.8^{\circ}\text{F}$ 以内 に収まっている場合、それは**通常**と見なされます。平均皮膚温からの差が $+2^{\circ}\text{C}$  または  $+3.6^{\circ}\text{F}$ を超えている場合、それは**通常より非常に高い**と見なされます。

3. 直近の過去7晩の皮膚温の計測値を示すグラフ。

## Polar Flow アプリにおける夜間の皮膚温

アプリで皮膚温データを見るには、腕時計をPolar Flowアプリと同期してください。腕時計を同期するには、Polar Flowアプリを使用しなければいけないことにご注意ください。コンピューターでPolar Flow Syncソフトウェアを使って皮膚温データを同期することはできません。

Polar Flowアプリで、メニューから**皮膚温**を選択します(1)。**皮膚温**表示(2)では、昨晚の計測結果をチェックしたり、**1週間**または**1か月**間にわたる皮膚温の変動を見たりすることができます。**ダイアリー**(3)のカードでは、昨晚の計測結果を確認することも可能です。カードをタップすると、**皮膚温**表示が開きます。



## FitSpark™ 일일 트레이닝 가이드

FitSpark™ 트레이닝 가이드는 미리 준비된 **일일 온디맨드 운동**을 위치에서 바로 손쉽게 사용할 수 있도록 제공합니다. 운동은 전날 밤의 **Nightly Recharge** 상태를 기준으로 피트니스 레벨, 트레이닝 기록, 회복과 준비 상태에 맞게 구성됩니다. FitSpark는 매일 2~4가지 운동 옵션을 제공합니다. 한 가지 옵션은 귀하에게 가장 적합한 것이고 다른 1~3가지 옵션은 선

택할 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.

FitSpark 운동은 Polar가 정의한 미리 준비된 **트레이닝 목표**입니다. 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 깬 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(위치의 **피트니스 데이터**에서)
- **트레이닝 배경**

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



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

## 트레이닝 카테고리에 포함되는 운동 유형

심장 강화 훈련 세션에서는 다양한 지속시간 동안 서로 다른 심박수 구역에서 훈련하도록 안내해 줍니다. 세션에는 준비 운동, 운동, 정리운동 단계가 포함됩니다. 심장 강화 세션은 위치의 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.

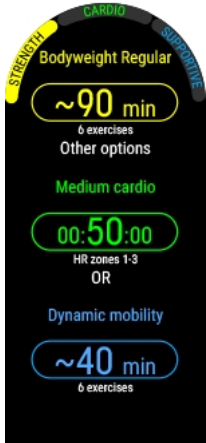
보조 세션은 시간 기반 지침의 근육 강화 및 이동성 운동으로 구성된 순환식 트레이닝 유형 운동입니다.

## 위치의 FitSpark

위치 화면에서 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어 **FitSpark training guide(FitSpark 트레이닝 가이드)** 화면으로 이동합니다.



디스플레이를 탭하면 권장 운동을 확인할 수 있습니다. 트레이닝 이력 및 피트니스 레벨에 따라 귀하에게 가장 적합한 운동이 먼저 나타납니다. 위로 살짝 밀어 다른 권장 운동 옵션을 확인하십시오.



권장 운동을 탭하여 운동의 세부 분류를 볼 수 있습니다. 위로 살짝 밀어 운동(근육 강화 및 보조 운동)에 포함된 운동을 보고, 개별 운동을 탭하여 운동 수행 방법에 대한 자세한 지침을 확인할 수 있습니다.

**Start(시작)**를 탭하여 권장 운동을 선택한 후 트레이닝 세션 시작 시 사용하고 싶은 스포츠 프로 필을 찾아 탭합니다.

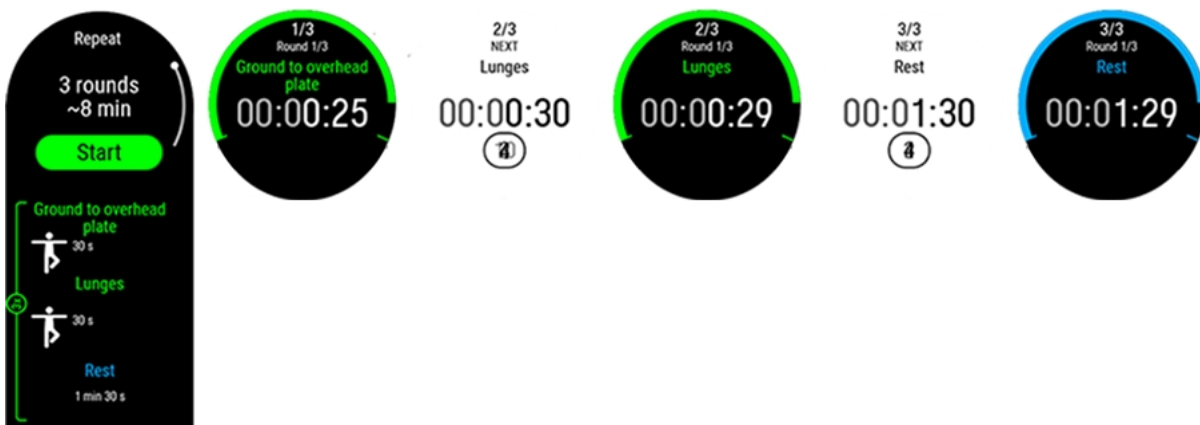


Polar Flow에서 달리기 프로그램을 실행하면 달리기 프로그램 트레이닝 목표를 기반으로 FitSpark 제안이 이루어집니다.

### 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 40초 동안 계속한 다음, 1분이 끝날 때까지 쉬고 나서 다음 동작을 시작합니다. 첫 번째 세트의 모든 동작을 완료했다면 다음 세트를 수동으로 시작합니다. 원할 때 언제든지 트레이닝 세션을 끝낼 수 있습니다. 트레이닝 단계를 건너뛰거나 재정렬할 수는 없습니다.



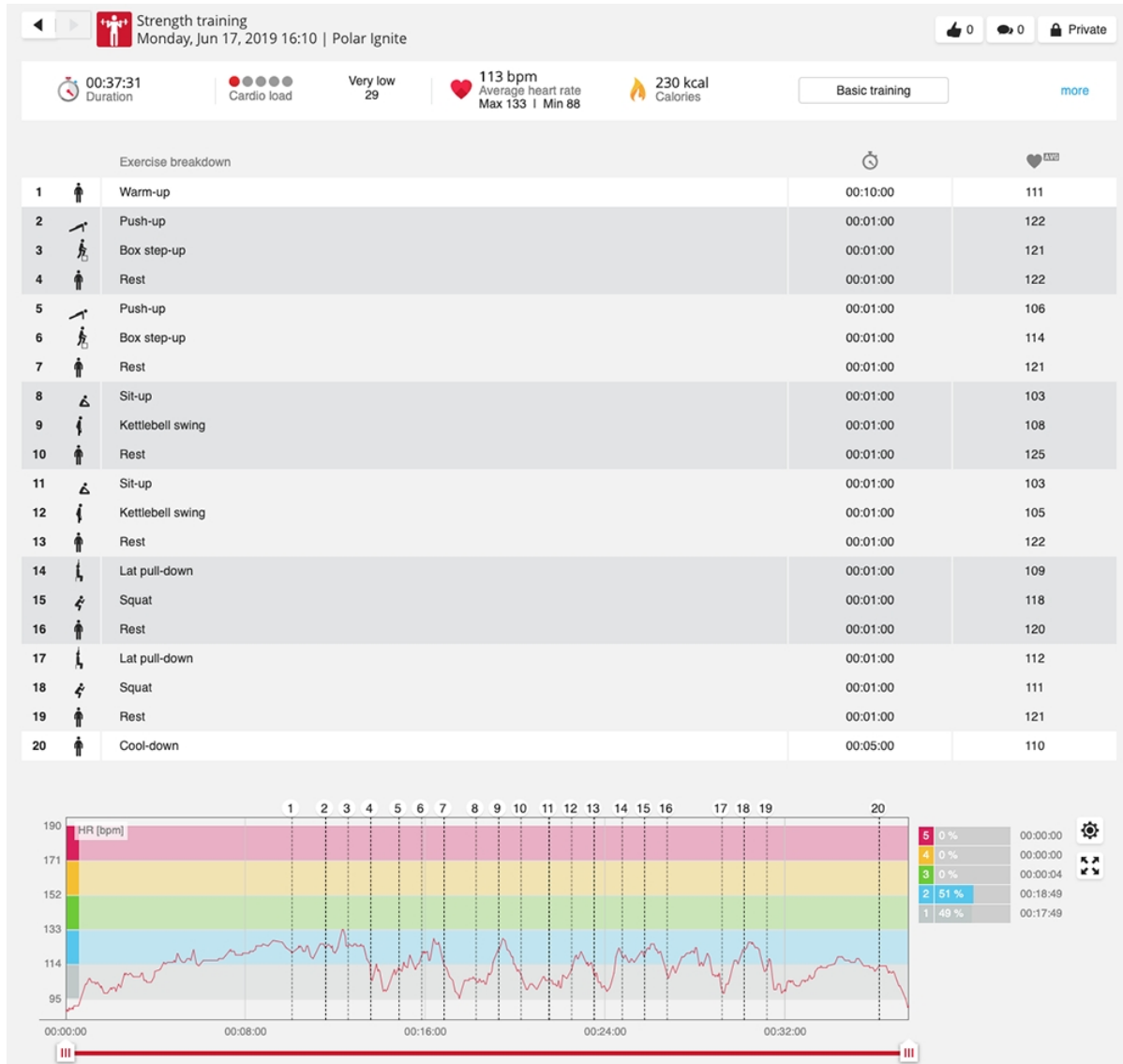
**음성 안내** 기능은 트레이닝 단계에서 헤드폰으로 직접 안내를 제공하여 트레이닝 목표에 집중할 수 있도록 도와줍니다.



**트레이닝 중 항상 백라이트 켜기:** 디스플레이 상단에서 아래로 살짝 밀어 **Quick settings(빠른 설정)** 메뉴 아래로 내려갑니다. 백라이트 아이콘을 탭하여 **Always on(항상 켜기)** 또는 **Automatic(자동)**을 선택합니다. 항상 켜기를 선택하면 트레이닝 세션을 통해 워치 디스플레이가 켜집니다. 백라이트 설정은 트레이닝 세션을 마친 후 기본적으로 Automatic(자동)으로 돌아갑니다. 항상 켜기를 선택하면 배터리가 기본 설정보다 훨씬 빨리 소모됩니다.

## 워치 그리고 Polar Flow의 트레이닝 결과

세션이 끝난 직후 워치에서 트레이닝 세션 **요약**을 볼 수 있습니다. Polar Flow 앱 또는 Polar Flow 웹 서비스에서 더 자세한 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.

## 심박수를 기반으로 한 세트 운동 도우미

트레이닝 리듬과 효율성을 최적화하여 운동 효과를 극대화하세요. 세트 운동 도우미는 트레이닝 세션의 운동 단계와 휴식 단계 중에 심박수를 분석하여 운동 단계를 다시 시작할 최적의 시간에 대한 개인 맞춤형 지침을 제공합니다. 세트 중 가장

높은 심박수를 자동으로 감지하고 휴식 중 심박수를 모니터링하여 다음 세트를 시작할 수 있을 만큼 충분히 회복되었을 때 알려줍니다.

트레이닝 세션 중에 세트 운동 도우미 기능을 사용하려면 사용하려는 스포츠 프로필에 세트 운동 도우미 트레이닝 보기를 추가해야 합니다. 기본적으로 세트 운동 도우미 트레이닝 보기는 스포츠 프로필 근육 강화 트레이닝, 씨킷트레이닝, 고강도 인터벌 트레이닝, 기능 훈련, 부트캠프 및 케틀벨에서 켜져 있습니다. Polar Flow 앱 또는 웹 서비스의 스포츠 프로필 설정에서 스포츠 프로필에 트레이닝 보기를 추가할 수 있습니다.

## 세트 운동 도우미를 사용한 트레이닝

운동의 이점을 최대화하기 위해 적절한 워밍업으로 트레이닝 세션을 시작하세요. 워밍업은 운동 효과를 높이고 부상 위험을 줄여줍니다. 트레이닝 세션의 운동 단계를 시작할 준비가 되면 세트 운동 도우미를 켭니다. UP(위로) 및 DOWN(아래로) 버튼을 사용하여 세트 운동 도우미 트레이닝 보기로 이동한 후 OK(확인) 버튼을 눌러 해당 기능을 켭니다.

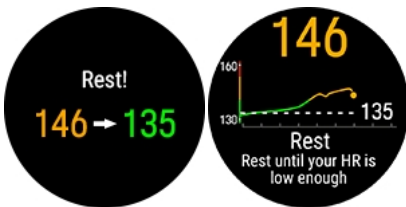


### 디스플레이의 안내

세트 운동 도우미 트레이닝 보기는 현재 심박수와 실시간 심박수 그래프를 보여줍니다. 서로 다른 색상은 트레이닝 중인 심박수 구역을 나타냅니다. 다음 지침은 세션의 운동 및 휴식 단계를 안내합니다.



**Raise your HR(심박수 올리기)**은 운동 단계를 시작하기 위해 심박수를 높여야 하는 경우에 표시됩니다. 심박수가 운동 단계에 충분한 수준으로 올라가면 디스플레이의 텍스트가 **Work(운동)**로 변경됩니다. 세트를 완료하면 위치가 운동 단계가 종료되었음을 자동으로 감지하고 운동 단계 중에 도달한 최고 심박수도 자동으로 감지합니다. OK(확인)를 눌러 운동 단계를 수동으로 종료할 수도 있습니다.



목표 회복 심박수가 정의되면 디스플레이에 **Rest until your HR is low enough(심박수가 충분히 낮아질 때까지 휴식을 취하세요)**라고 표시되고 위치가 소리와 진동으로 알려줍니다. 휴식 단계에서는 디스플레이에서 현재 심박수와 목표 회복 심박수를 확인할 수 있습니다. 실시간 심박수 그래프의 점선은 목표 심박수를 나타냅니다. 최소 휴식 시간은 20초입니다. 목표 회복 심박수에 더 빨리 도달하면 **Rest for a few seconds more(몇 초 더 휴식하세요)**라고 표시됩니다.



심박수를 기준으로 휴식 단계를 결정할 수 없는 경우 시간 기준의 휴식 단계가 표시됩니다. 디스플레이에 **Work time ended. Time to rest.(운동 시간이 종료되었습니다. 휴식할 시간입니다.)**라고 표시된 후 30초 카운트다운 타이머가 나타납니다.



충분히 회복하였고 다음 세트를 진행할 시간이 되면 디스플레이에 **Work!(운동하세요!)**라고 표시되고 위치가 소리와 진동으로 알려줍니다.

이 기능을 끄려면 세트 운동 도우미 화면에서 BACK(뒤로) 버튼을 누릅니다. 그러면 **Stop Work-rest guide?(세트 운동 도우미를 중지하시겠습니까?)**가 표시됩니다. OK(확인)를 눌러 확인합니다. 세트 운동 도우미를 중지해도 트레이닝 세션은 중지되지 않습니다.



특히 근육 강화 트레이닝에서 웨이트리프팅이나 풀업과 같이 손목에 극심한 압력을 주는 활동을 수행할 때 심박수를 손목에서 충분히 정확하게 감지하기 어려울 수 있습니다. 이러한 이유로 정확한 심박수 측정과 세트 운동 도우미 기능의 성능 최적화를 위해 Polar H10 심박수 센서 또는 Polar Verity Sense 광학 심박수 센서를 사용하는 것이 좋습니다.

[세트 운동 도우미](#)에 대해 자세히 알아보세요.

## Serene™ 가이드 호흡 운동

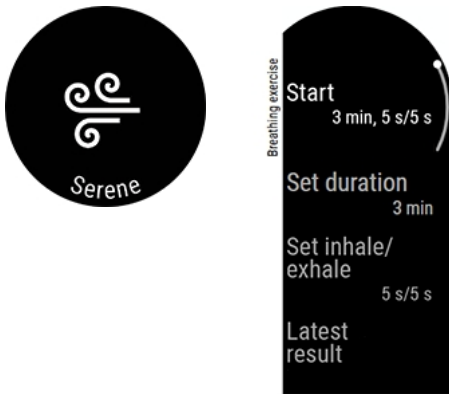
Serene™은 몸과 마음의 긴장을 풀고 스트레스를 관리하는 데 도움이 되는 **가이드 심호흡 운동**입니다. Serene은 느리고 규칙적인 리듬으로 호흡을 유도하여, **스트레스 완화 효과**를 위해 최적의 호흡 속도인 **분당 6회 호흡**을 하게 해줍니다. 호흡을 천천히 하면 심박수가 호흡의 리듬에 맞춰지기 시작하고 심장의 박동 간 간격이 더 다양해지기 시작합니다.

워치는 호흡 운동 중에 위치 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 위치가 세션의 효과를 정확하게 측정할 수 있습니다.

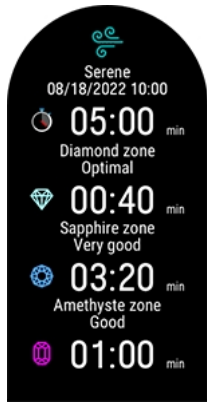
1. 손목뼈 바로 뒤에 위치를 편안하게 착용하세요.
2. 편안하게 앉거나 눕습니다.
3. 위치에서 **Serene**을 선택한 후 **Start(시작)**를 선택하여 호흡 운동을 시작합니다. 운동은 15초의 준비 단계로 시작됩니다.
4. 디스플레이의 호흡 지침 또는 진동을 따릅니다.
5. 언제든지 BACK(뒤로) 버튼을 눌러 운동을 끝낼 수 있습니다.
6. 애니메이션의 주요 가이드 요소는 현재 사용자가 평온한 구역 중 어디에 있는지에 따라 **색상이 바뀝니다**.
7. 운동 후에는 서로 다른 평온한 구역에서 보낸 시간 등의 결과가 위치에 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 6회 호흡 정도 또는 그 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 가이드](#)에서 Serene™ 가이드 호흡 운동에 대해 자세히 알아보세요.

## 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 여러분의 탄수화물은 짧은 세션 중에도 좀 더 주의하고 집중력을 높게 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다.

## Fuelwise를 사용한 트레이닝

FuelWise™는 트레이닝 세션 동안 알림 유형 3가지로 구성되어 있습니다. 이러한 알림은 **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).

스포츠 프로필을 선택한 후 트레이닝 준비 모드에서 알림을 설정할 수 있습니다. 알림을 설정하고 **Next(다음)**를 선택하면, 트레이닝 세션을 시작할 수 있는 트레이닝 준비 모드로 돌아갑니다.

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

## 스마트 탄수화물 알림 설정

1. 트레이닝 준비 모드에서 **Fueling(영양 공급) > Smart carbs reminder(스마트 탄수화물 알림)**를 선택하세요..
2. 세션의 예상 지속시간을 설정합니다. 최소 시간은 30분입니다.
3. 세션의 예상 강도를 설정합니다. 강도는 심박수 구역으로 설정됩니다. 여러 트레이닝 강도에 대한 자세한 내용은 [심박수 구역](#)을 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 트레이닝 준비 모드로 돌아갑니다.

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 디스플레이에 **Take ( ) g carbs!(탄수화물 ( )g 섭취하세요!)**라고 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. 트레이닝 준비 모드에서 **Fueling(영양 공급) > Manual carbs reminder(수동 탄수화물 알림)**를 선택하세요.
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 트레이닝 준비 모드로 돌아갑니다.



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

## 음료 알림

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

### 음료 알림 설정

1. 트레이닝 준비 모드에서 **Fueling(영양 공급) > Drink reminder(음료 알림)**를 선택하세요.
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 트레이닝 준비 모드로 돌아갑니다.



수분을 섭취할 시간이 되면 진동 및 소리와 함께 디스플레이에 **Drink!(수분을 섭취하세요!)**라고 표시됩니다.

## FuelWise™ 자세히 알아보기

### 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 Pro**의 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.

### 위치에 러닝 파워가 표시되는 방법

GPS를 사용할 수 있는 러닝 유형 스포츠 프로파일로 수행한 러닝 세션에 대해 자동으로 러닝 파워가 계산됩니다.

Flow 웹 서비스 스포츠 프로파일 설정에서 트레이닝 보기를 사용자 지정하여 세션 중에 볼 파워 데이터를 선택합니다.

러닝 중에 다음 데이터를 볼 수 있습니다.

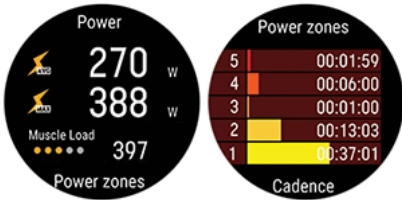


- 최대 파워
- 평균 파워
- 랩 파워
- 최대 랩 파워
- 평균 자동 랩 파워
- 최대 자동 랩 파워

세션과 Flow 웹 서비스 및 앱에서 파워의 표시 방법을 선택하세요.

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

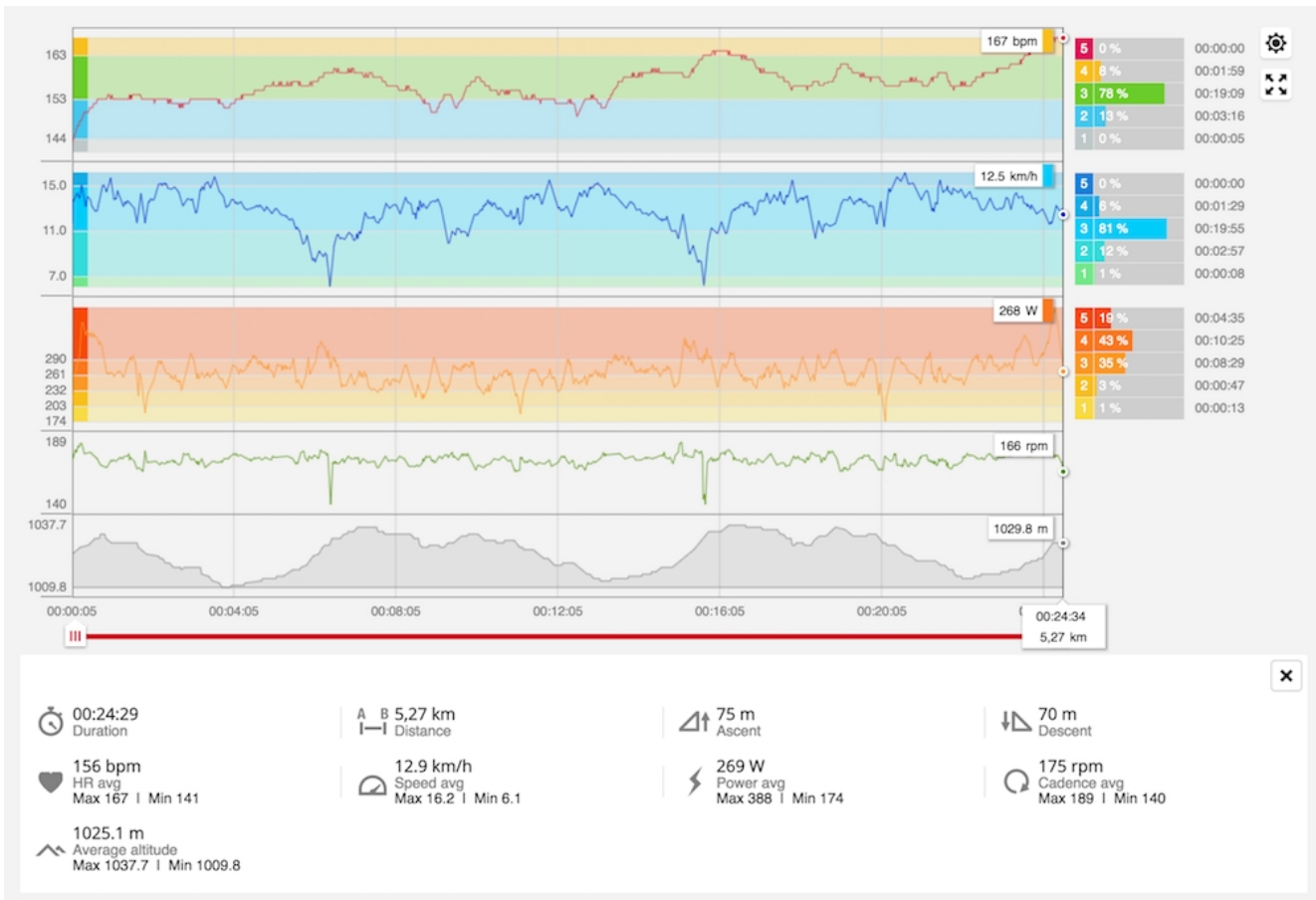
세션이 끝난 후 위치의 훈련 요약에서 다음 항목을 확인할 수 있습니다.



- 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 달리기 프로그램은 피트니스 레벨에 기반한 개인 맞춤형 프로그램으로서, 트레이닝의 적정선을 유지하고 과이탈하지 않도록 설계되었습니다. 이 프로그램은 지능적이고 발달상황에 맞춰지며, 언제 조금 줄이는 것이 좋을지, 언제 한 단계 올릴지를 알려줍니다. 각 프로그램은 이벤트에 맞춰 설정되며 개인 특성, 트레이닝 배경 및 준비 시간을 고려합니다.

[Flow.polar.com](http://Flow.polar.com)의 Polar Flow 웹 서비스에서 해당 프로그램을 무료로 사용할 수 있습니다.

5K, 10K, 하프 마라톤 및 마라톤 이벤트에 이 프로그램을 사용할 수 있습니다. 각 프로그램에는 세 가지 단계가 있는데, 기초체력 다지기, 빌드업, 테이퍼링입니다. 이러한 단계는 성과를 점차적으로 올리고, 경주가 열리는 날 준비가 되도록 설계되었습니다. 러닝 트레이닝 세션은 다섯 가지 유형(쉬운 조깅, 중간 달리기, 오래 달리기, 템포런, 인터벌)으로 나누어집니다. 모든 세션에는 최적의 결과를 위해 준비운동, 운동, 정리운동 단계가 포함됩니다. 뿐만 아니라, 발달상황을 지원하기 위해 근육 강화, 코어, 이동성 운동을 선택할 수 있습니다. 각 트레이닝 주는 2~5회의 달리기 세션으로 구성되며, 주당 총 달리기 트레이닝 세션 기간은 피트니스 레벨에 따라 1~7시간입니다. 프로그램의 최소 지속시간은 9주이며, 최대 20개월입니다.

이 [심층 가이드](#)에서 Polar 달리기 프로그램에 대해 자세히 알아보세요. 또는 [달리기 프로그램 시작하기](#) 방법에 대해 자세히 알아보세요.

비디오를 보려면 다음 링크 중 하나를 클릭하세요.

[시작하기](#)

[사용 방법](#)

## Polar 달리기 프로그램 생성

1. [Flow.polar.com](http://Flow.polar.com)에서 Flow 웹 서비스에 로그인하세요.
2. 탭에서 **Programs(프로그램)**을 선택하세요.
3. 이벤트를 선택하고 이름을 지정하고 이벤트 날짜와 프로그램을 시작할 시점을 설정합니다.

4. 신체 활동 레벨 질문에 해당 내용을 입력합니다.\*
5. 프로그램에 지원 운동을 포함하려는지 선택합니다.
6. 신체 활동 준비 상태 질문을 읽고 해당 내용을 입력합니다.
7. 프로그램을 검토하고, 필요한 경우 설정을 조정합니다.
8. 완료했으면 **프로그램 시작**을 선택합니다.

\*4주 간의 트레이닝 기록을 사용할 수 있는 경우, 이 내용은 미리 입력됩니다.

## 달리기 목표 시작

세션을 시작하기 전에 트레이닝 세션 목표를 장치에 동기화했음을 확인하세요. 세션은 장치에 트레이닝 목표로 동기화되었습니다.

당일에 예정된 훈련 목표를 시작하는 방법:

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



3. OK(확인)를 눌러 목표 정보를 봅니다.
4. OK(확인)를 눌러 트레이닝 준비 모드로 돌아간 후, 사용할 스포츠 프로필을 선택합니다.
5. 위치에서 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( $VO_{2max}$ )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 심박수와 GPS 기능이 켜져 있으며/보폭 센서가 사용되는 경우, 그리고 다음 요구 사항이 적용되는 경우, 모든 트레이닝 세션 중에 계산됩니다.

- 사용하는 스포츠 프로필이 달리기 유형 스포츠 (러닝, 로드 러닝, 트레일 러닝)
- 페이스는 6km/h/3.7mph 이상으로 최소 12분 이상 지속해야 합니다.

세션 기록을 시작할 때 계산이 시작됩니다. 세션 중 두 번 정지할 수 있습니다. 예를 들어, 계산을 정지하지 않고도 신호등에 멈춰설 수 있습니다. 세션이 끝나면 위치는 Running Index 값을 표시하고 결과를 트레이닝 요약에 저장합니다.

달리기 세션에서 Bluetooth 호환 보폭 센서를 사용하고 GPS가 꺼짐으로 설정되어 있을 때 Running Index 결과를 가져오려면 센서를 보정해야 합니다.



위치의 트레이닝 세션 요약에서 Running Index를 확인할 수 있습니다. [Polar Flow 웹 서비스](#)에서 진척상황을 추적하고 레이스 타임 추정을 확인할 수 있습니다.

자신의 결과를 아래의 표와 비교해 보세요.

## 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
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

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.

Running Index에는 어느 정도 일일 변동이 있을 수 있습니다. 많은 요인이 Running Index에 영향을 미칩니다. 특정 날짜에 받은 값은 달리기 환경의 변화(예: 표면, 바람, 온도가 달라짐)에 의해 영향을 받을 수 있고, 그 외 다른 요인들도 있습니다.

## 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 프로그램](#)을 사용 중이라면, 사용자는 목표를 향해 자신의 달리기 실력이 어떻게 향상되고 있는지 Running Index 를 추적할 수 있습니다.

다음 차트는 러너가 최대의 성과를 발휘하는 가정하에 특정 거리에서 달성할 수 있는 지속시간을 추정합니다. 차트를 해석할 때 장기적 Running Index 평균을 사용하세요. 예측은 목표 성과와 유사한 속도 및 달리기 환경에서 받은 Running Index 값에서 가장 좋습니다.

Running Index	쿠퍼 테스트(m)	5km(시: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
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

## 스마트 칼로리

시장에서 가장 정확한 칼로리 카운터는 개별 데이터에 기반한 칼로리 소모량을 계산합니다.

- 체중, 키, 나이, 성별
- 개인 최대 심박수(HR<sub>max</sub>)
- 트레이닝 또는 활동 강도
- 개인의 최대 산소 섭취량(VO<sub>2max</sub>)

칼로리 계산은 가속과 심박수 데이터의 지능적 조합에 기반합니다. 칼로리 계산은 트레이닝 칼로리를 정확하게 측정합니다.

트레이닝 세션 중 누적 에너지 소모량(킬로칼로리, kcal)과 이후 세션의 총 킬로칼로리 양을 볼 수 있습니다. 또한 총 일일 칼로리를 추적할 수 있습니다.

## Training Benefit

Training Benefit은 트레이닝 효과성에 대한 이해를 돕기 위해 각 트레이닝 세션의 효과에 대한 피드백을 텍스트로 제공합니다. **Flow 앱과 Flow 웹 서비스에 있는 피드백을 확인할 수 있습니다.** 피드백을 얻으려면 [심박수 구역](#)에서 적어도 총 10분을 트레이닝해야 합니다.

Training Benefit 피드백은 심박수 구역을 기반으로 합니다. 여기서는 각 구역에서 얼마나 많은 시간을 보내고 얼마나 많은 칼로리를 소모했는지를 나타냅니다.

다양한 Training Benefit 옵션에 대한 설명이 아래 표에 나와 있습니다.

피드백	혜택
최대 트레이닝 +	훌륭한 세션이었습니다! 질주 속도와 근육 신경계가 향상되었습니다. 이로써 효율성이 더 높아질 것입니다. 이 세션을 통해 피로에 대한 저항력도 향상되었습니다.
최대 트레이닝	훌륭한 세션이었습니다! 질주 속도와 근육 신경계가 향상되었습니다. 이로써 효율성이 더 높아질 것입니다.
최대 및 템포 트레이닝	훌륭한 세션이었습니다! 속도와 효율성이 향상되었습니다. 이 세션을 통해 유산소성 피트니스 및 고강도 트레이닝 지속력도 크게 향상되었습니다.
템포 및 최대 트레이닝	훌륭한 세션이었습니다! 유산소성 피트니스 및 고강도 트레이닝 지속력도 크게 향상되었습니다. 이 세션을 통해 속도와 효율성도 향상되었습니다.
템포 트레이닝+	장기간의 대단한 페이스입니다! 대단한 유산소성 피트니스, 속도 및 신체의 고강도 트레이닝 지속력이 향상되었습니다. 이 세션을 통해 피로에 대한 저항력도 향상되었습니다.
템포 트레이닝	대단한 페이스입니다! 대단한 유산소성 피트니스, 속도 및 신체의 고강도 트레이닝 지속력이 향상되었습니다.
템포 및 스테디 상태 트레이닝	좋은 페이스입니다! 고강도 트레이닝 지속력이 향상되었습니다. 이 세션을 통해 유산소성 피트니스와 근육 지구력도 향상되었습니다.
정적 운동 및 템포 트레이닝	좋은 페이스입니다! 유산소성 피트니스와 근육 지구력이 향상되었습니다. 이 세션을 통해 고강도 트레이닝 지속력도 향상되었습니다.
스테디 상태 트레이닝 +	아주 잘하셨습니다! 이 장기간의 세션으로 근육 지구력과 유산소성 피트니스가 향상되었습니다. 피로에 대한 저항력도 향상되었습니다.
스테디 상태 트레이닝	아주 잘하셨습니다! 근육 지구력과 유산소성 피트니스가 향상되었습니다.

피드백	혜택
스태디 상태 및 기본 트레이닝, 장시간	아주 잘하셨습니다! 이 장기간의 세션으로 근육 지구력과 유산소성 피트니스가 향상되었습니다. 기초 지구력과 신체의 운동 중 지방 연소 능력도 향상되었습니다.
스태디 상태 및 기본 트레이닝	아주 잘하셨습니다! 근육 지구력과 유산소성 피트니스가 향상되었습니다. 이 세션을 통해 기초 지구력과 신체의 운동 중 지방 연소 능력도 향상되었습니다.
기본 및 스태디 상태 트레이닝, 장시간	좋습니다! 이와 같은 장기간의 세션을 통해 기초 지구력이 향상되었고, 신체의 운동 중 지방 연소 능력이 향상되었습니다. 근육 지구력과 유산소성 피트니스도 향상되었습니다.
기본 및 스태디 상태 트레이닝	좋습니다! 기초 지구력이 향상되었고, 신체의 운동 중 지방 연소 능력이 향상되었습니다. 이 세션을 통해 근육 지구력과 유산소성 피트니스도 향상되었습니다.
기본 트레이닝, 장시간	좋습니다! 이와 같은 장기간의 저항도 트레이닝 세션을 통해 기초 지구력이 향상되었고, 신체의 운동 중 지방 연소 능력이 향상되었습니다.
기본 트레이닝	잘하셨습니다! 이와 같은 저항도 훈련 세션을 통해 기초 지구력이 향상되었고, 신체의 운동 중 지방 연소 능력이 향상되었습니다.
회복 트레이닝	매우 좋은 회복 훈련 세션이었습니다. 이와 같은 가벼운 운동은 신체를 트레이닝에 적응할 수 있게 합니다.

## 지속적 심박수

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

위치의 **Settings > General settings > Continuous HR tracking(설정 > 일반 설정 > 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.

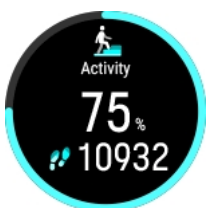


이 기능은 기본적으로 **켜져** 있습니다. 위치에서 지속적 심박수 기능을 켜 놓으면 배터리가 빠르게 소모됩니다. Nightly Recharge 기능을 사용하려면 지속적 심박수 추적이 활성화되어야 합니다. 배터리를 절약하고 Nightly Recharge를 계속 사용하려면 지속적 심박수 추적이 야간에만 켜지도록 설정하세요.

## 위치에 나타나는 지속적 심박수



지속적 심박수 추적 기능을 사용하면 **심박수** 위젯을 통해 위치 화면에서 현재 심박수를 볼 수 있습니다. [위치 화면 설정](#)에서 위치 화면에 위젯을 추가할 수 있습니다.



위젯을 탭하면 **일일 활동** 화면에 액세스할 수 있습니다. 일일 활동 화면에서는 현재 심박수와 하루 중의 최고 및 최저 심박수 측정값을 확인할 수 있고, 전날 밤의 최저 심박수 측정값도 확인할 수 있습니다. 자세한 정보는 [24/7 활동 측정](#)을 참조하세요.

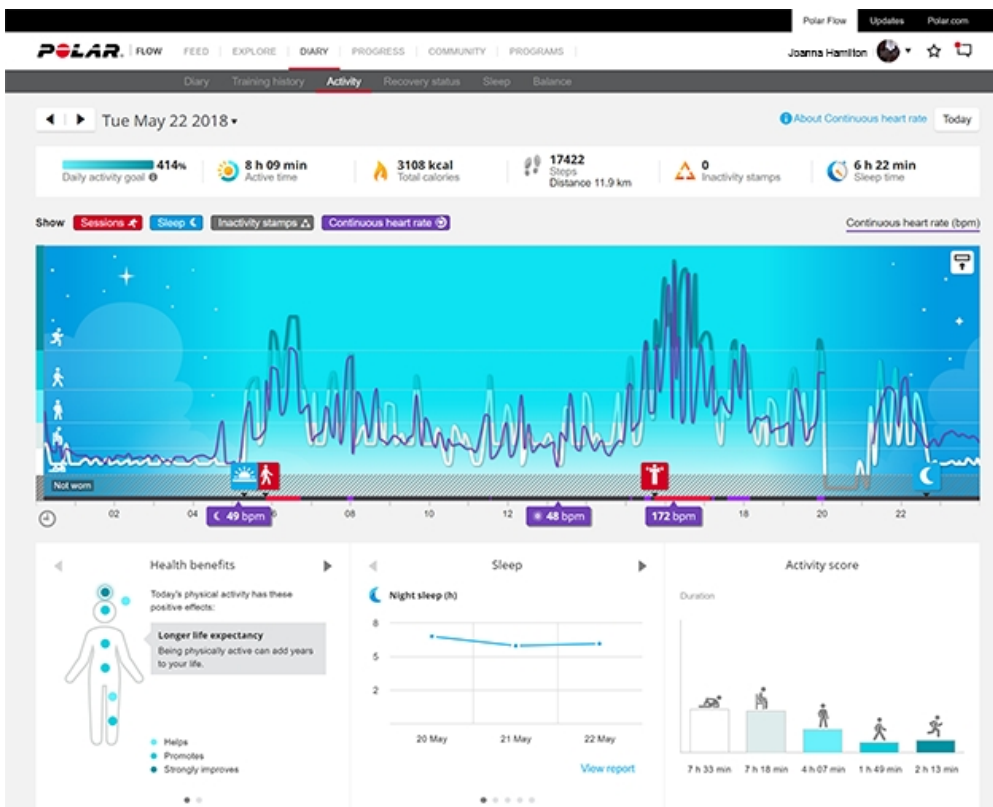
워치는 심박수를 5분 단위로 추적하고 이후 분석을 위해 Flow 앱 또는 웹 서비스에서 데이터를 기록합니다. 위치가 심박수 상승을 감지하면 지속적으로 심박수 기록을 시작합니다. 지속적인 기록은 손목 움직임을 기반으로 시작할 수도 있습니다. 예를 들어, 걷는 페이스가 최소 1분 동안 충분히 빠른 경우에 가능합니다. 활동 수준이 충분히 낮아지면 심박수의 지속적인 기록이 자동으로 중지됩니다. 위치가 팔이 움직이고 있지 않음을 감지하거나 심박수가 상승하지 않으면 5분 주기로 심박수를 추적하여 하루 중 최저 판독값을 찾습니다.

일부 경우, 지속적인 심박수 요약에 하루의 최고 또는 최저 기록으로 나타난 것보다 높거나 낮은 심박수가 하루 중 위치에서 나타날 수 있습니다. 확인된 기록이 추적 간격의 범위를 벗어난 경우 이런 상황이 일어날 수 있습니다.



위치 뒤에 있는 LED는 지속적 심박수 기능이 켜지고 뒷면의 센서가 피부와 닿을 때 항상 켜집니다. 손목에서 정확한 심박수 판독을 위한 위치 착용 방법에 대한 지침은 [손목 기반 심박수 측정](#)을 참조하세요.

Polar Flow에서, 웹에서든 모바일 앱에서든 지속적 심박수 데이터를 더 오랜 기간 더 자세하게 추적할 수 있습니다. 이 [심층 안내서](#)에서 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 위치를 착용해야 합니다.

## Activity goal(활동 목표)

워치를 설정할 때 사용자의 활동 목표를 정할 수 있습니다. 활동 목표는 개인 데이터와 활동 수준 설정에 근거하며, 위치 (**Settings(설정) > Physical settings(신체 설정) > Activity level(활동 수준)**), Polar Flow 앱 또는 [Polar Flow 웹 서비스](#)에서 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.com](#)을 방문하고 Polar 계정으로 로그인하세요. 그런 다음, 이름 > **설정 > 활동 목표**를 클릭하세요.

요. 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.

## 위치에 나타나는 활동 데이터

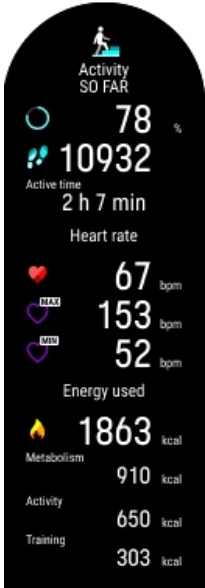
위치 화면에서 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어 **Daily activity(일일 활동)** 화면으로 이동합니다.



일일 활동 목표에 대한 진행 상황과 지금까지 밟은 단계를 확인합니다.

활동하면 동그라미가 채워지는 방식으로 일일 활동 목표에 대한 진행 상황이 백분율과 함께 시각화됩니다. 신체 활동량과 유형이 기록되고 걸음 수로 계산됩니다.

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



- Active time(활동 시간)은 건강에 도움이 되는 신체 움직임의 누적 시간을 알려줍니다.
- **지속적 심박수 추적 기능**을 사용하면 현재 심박수와 하루 중의 최고 및 최저 심박수 측정값을 확인할 수 있고, 전날 밤의 최저 심박수 측정값을 확인할 수도 있습니다. 위치의 **Settings > General settings > Continuous HR tracking(설정 > 일반 설정 > 지속적 심박수 추적)**에서 지속적 심박수 기능을 켜거나 끄거나 야간 전용 모드로 설정할 수 있습니다.
- 트레이닝, 활동, BMR(Basal Metabolic Rate(기초 대사율): 생명 유지에 필요한 최소 대사 활동)을 통해 연소한 칼로리.

## 활동 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 위치가 이를 감지하고 경보를 보내서 자리에서 일어나도록 도와주므로 건강에 미치는 부정적 영향을 피할 수 있습니다.

**Settings(설정) > General settings(일반 설정) > Notifications(알림)**에서 활동 알림을 켜거나 끌 수 있습니다. 기본적으로 활동 알림은 켜져 있습니다. 55분 동안 움직이지 않고 가만히 있으면 **It's time to move(움직여야 할 시간)**라는 메시지가 표시되면서 작은 진동이 울립니다. 그렇다면 자리에서 일어나 활동할 방법을 찾으세요. 산책, 스트레칭, 또는 다른 가벼운 활동을 하세요. 몸을 움직이기거나 버튼을 누르면 메시지가 사라집니다. 5분 내로 움직이지 않으면 무활동 스탬프가 찍힙니다. 이 스탬프는 동기화 후 Polar 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 앱 및 웹 서비스의 활동 데이터

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

[심층 안내서](#)에서 연중 무휴 활동 측정 기능에 대해 자세히 알아보세요.

## Activity Guide(활동 안내)

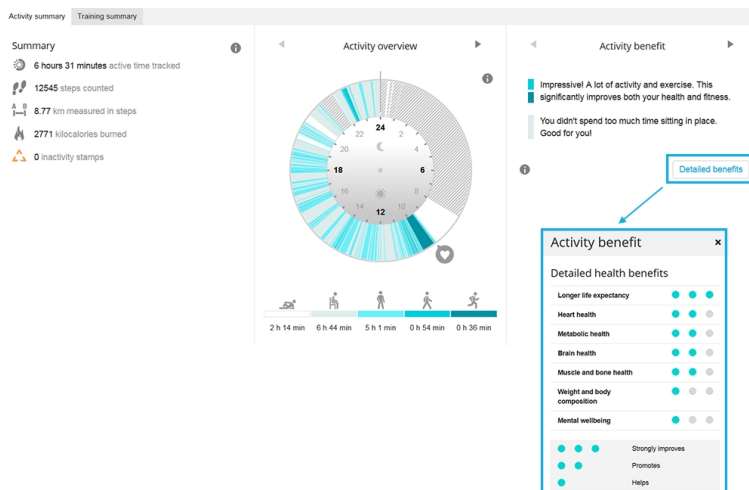
활동 안내 기능은 하루 동안 얼마나 활동적이었는지를 보여주고, 하루 동안 신체 활동 권장 수준 도달에 필요한 활동량을 알려줍니다. 위치, Polar Flow 앱 또는 웹 서비스에서 일일 활동 목표를 얼마나 달성하고 있는지 확인할 수 있습니다.

자세한 정보는 [연중 무휴 활동 추적](#)을 참조하세요.

## 활동 혜택

활동 혜택에서는 활동이 주는 건강상 이점에 대한 피드백뿐만 아니라 너무 오래 앉아 있음으로써 건강에 미치는 원치 않는 영향에 대한 피드백도 제공합니다. 피드백은 신체 활동과 앉아 있는 행동이 건강에 미치는 영향에 대한 국제적 지침 및 연구에 기반을 둡니다. 핵심 아이디어는 더 많이 활동할수록 더 많은 이점을 얻을 수 있다는 것입니다!

Flow 앱과 Flow 웹 서비스는 일일 활동의 활동 이점을 보여줍니다. 활동 이점을 일별, 주별, 월별로 볼 수 있습니다. Flow 웹 서비스에서 건강상 이점에 대한 자세한 정보도 볼 수 있습니다.



자세한 정보는 [연중 무휴 활동 측정](#)을 참조하세요.

## 위치 추적 위성

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

위치는 보조 GPS(A-GPS)를 사용하여 빠르게 위성에 연결할 수 있습니다. A-GPS 데이터는 GPS 위성의 예상 위치를 위치에 알려줍니다. 이 방법을 사용하면 위치는 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 위치에 업데이트됩니다.

## A-GPS 만료일

A-GPS 데이터 파일은 최대 14일 동안 유효합니다. 위치 정확도는 처음 3일 동안 비교적 높고 나머지 기간에는 점차적으로 감소합니다. 정기적으로 업데이트하면 높은 수준의 위치 정확도를 확보하는 데 도움이 됩니다.

위치에서 현재 A-GPS 데이터 파일의 만료일을 확인할 수 있습니다. **Settings(설정) > About your watch(위치 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 위치를 동기화할 수 있습니다.

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



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

## 트랙백 및 시작으로 돌아가기

**track back(트랙백)** 및 **back to start(시작으로 돌아가기)** 내비게이션 기능은 모두 트레이닝 세션의 시작점으로 돌아갈 수 있도록 안내합니다. 트랙백은 왔던 것과 동일한 루트를 통해 시작점으로 돌아갈 수 있도록 안내하며, 시작으로 돌아가기는 시작점으로 가는 방향을 표시합니다. 두 기능 모두 트레이닝 세션 시작점까지의 거리를 표시합니다.

트랙백은 트레이닝 세션을 시작한 후 설정할 수 있으며, 시작점에서 충분히 멀리 이동한 후에만 사용할 수 있습니다. 시작으로 돌아가기는 트레이닝 준비 모드에서 트레이닝 세션이 시작되기 전에 설정할 수 있습니다. 그러면 디스플레이에 트레이닝 세션 내내 시작점까지의 거리와 방향이 표시됩니다. 트레이닝 세션을 일시 중지하고 **Settings(설정)**에서 두 기능 모두 액세스할 수 있습니다.



이러한 기능을 사용하려면 스포츠 프로필에 GPS를 켜야 합니다.

### 트랙백(동일한 루트를 통해 돌아가기)

1. BACK(뒤로)을 눌러 트레이닝 세션을 일시 중지한 다음 **Settings(설정)**를 엽니다.
2. **Back to start(시작으로 돌아가기)**를 선택하고 **Via same route(동일한 루트를 통해)**를 선택합니다.
3. 트레이닝 세션의 시작점까지 디스플레이의 안내를 따릅니다. 디스플레이에서 루트를 통해 트레이닝 세션 시작점까지의 거리를 확인할 수 있습니다.

### 트랙백 중 기능

- 트랙백 화면에서 OK(확인)를 눌러 확대/축소 모드에 액세스하세요. 확대 또는 축소하려면 UP(위로, +) 및 DOWN(아래로, -) 버튼을 사용하거나 화면을 두 손가락으로 조절하세요. BACK(뒤로) 버튼을 눌러 확대/축소 모드를 종료하세요.
- 내비게이션 옵션을 열려면 확대/축소 모드에서 OK(확인)를 한 번 누르거나 트랙백 화면에서 OK(확인)를 두 번 누르세요.

### 시작으로 돌아가기(최단거리를 통해 돌아가기)

1. 트레이닝 준비 또는 일시 중지 모드에서 **Settings(설정)**를 엽니다.
2. **Back to start(시작으로 돌아가기)**를 선택하고 **Via beeline(최단거리를 통해)**을 선택합니다.
3. 화면의 안내가 시작 지점으로 돌아가는 방향, 현재 향하고 있는 방향, 남은 거리를 보여줍니다.

### 시작으로 돌아가기 중 기능

- 시작으로 돌아가기 화면에서 OK(확인)를 눌러 확대/축소 모드에 액세스하세요. 확대 또는 축소하려면 UP(위로, +) 및 DOWN(아래로, -) 버튼을 사용하거나 화면을 두 손가락으로 조절하세요. BACK(뒤로) 버튼을 눌러 확대/축소 모드를 종료하세요.
- 내비게이션 옵션을 열려면 확대/축소 모드에서 OK(확인)를 한 번 누르거나 시작으로 돌아가기 화면에서 OK(확인)를 두 번 누르세요.

#### 최단 코스를 통해 시작점으로 돌아가는 방법:

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

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

## Komoot

Komoot를 통해 지도에 세부적인 루트를 계획하고 진행 중에 단계별 루트 안내를 받을 수 있도록 위치로 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 위치에서 Komoot 루트를 받습니다.

Komoot 사용에 대한 도움말은 [support.komoot.com/hc/en-us](https://support.komoot.com/hc/en-us)의 지원 사이트를 참조하세요.



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

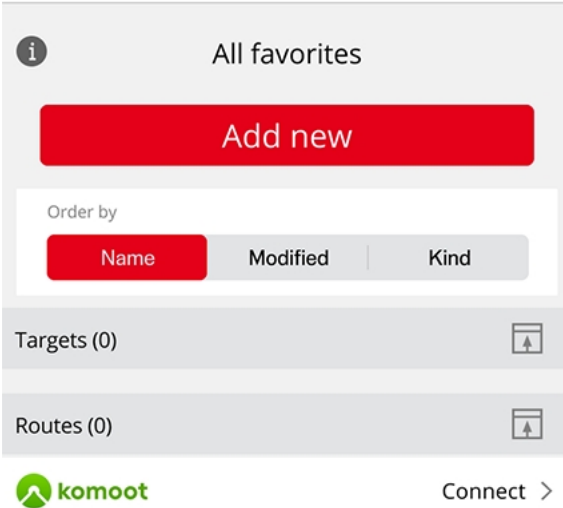
## Komoot와 Polar Flow 계정 연결

먼저, Polar Flow 계정과 Komoot 계정이 있는지 확인하세요. Polar Flow 앱 또는 웹 서비스에서 komoot와 Polar Flow 계정을 연결할 수 있습니다.

#### Flow 앱에서:

Polar Flow 앱에서 메인 메뉴로 이동하여 **General Settings(일반 설정) > Connect(연결) > Komoot > Connect(연결)**를 선택합니다.

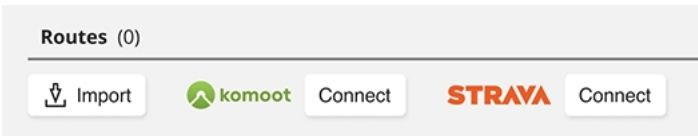
또는 메인 메뉴에서 **Favorites(즐거찾기)**를 선택하고 Komoot 버튼을 탭하여 연결합니다.



Flow 웹 서비스에서:

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


또는 메뉴 표시줄에서 즐겨찾기 아이콘 ☆을 클릭하여 **Favorites(즐거찾기)**로 이동하고 **Connect(연결)**를 클릭합니다.



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



### Komoot 루트와 위치 동기화

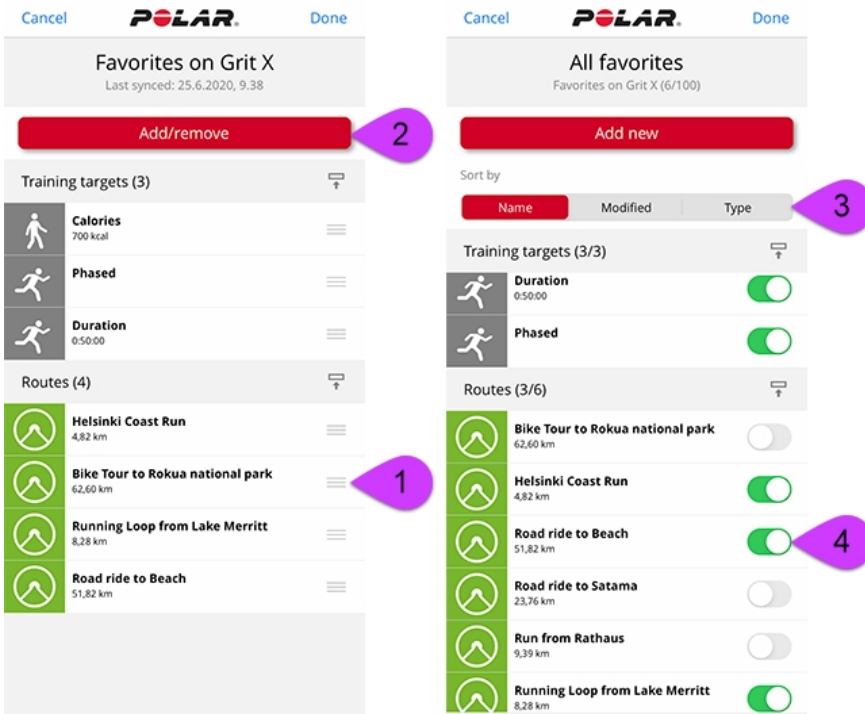
Komoot에서 새 루트를 만들면 해당 루트가 komoot에서 자동으로 가져오기되고 다음번에 위치를 Flow 앱과 동기화할 때 Polar Flow의 즐겨찾기와 위치의 루트에 모두 동기화됩니다.

 Polar Flow 앱을 사용하여 루트를 위치와 동기화해야 합니다. 루트는 컴퓨터의 Polar FlowSync 소프트웨어를 사용하여 위치에 동기화할 수 없습니다.

Polar Flow 앱 또는 웹 서비스에서 위치에 표시할 루트를 선택할 수 있습니다. 위치는 한 번에 최대 100개의 즐겨찾기 항목을 저장할 수 있습니다.

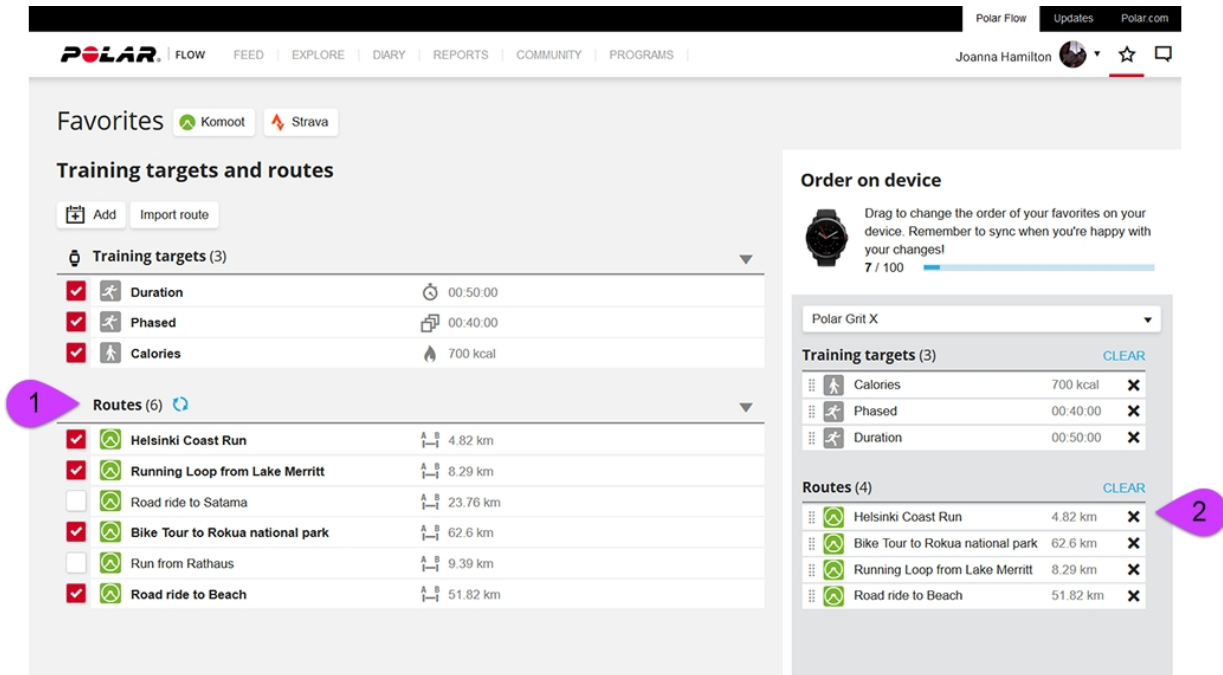
Flow 앱에서 **Devices(장치)** 메뉴와 장치 페이지로 이동합니다. 페이지 아래로 스크롤하고 **Add/remove(추가/제거)**를 탭하여 위치의 현재 즐겨찾기를 확인합니다.

1. 오른쪽의  (iOS)/  (Android)를 길게 탭하고 원하는 위치로 루트를 끌어 위치의 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. 위치에서 루트를 제거하려면 스위치를 왼쪽으로 이동합니다. 루트를 추가하려면 스위치를 오른쪽으로 이동합니다.
5. 위치와 앱을 동기화하여 변경사항을 저장합니다.



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

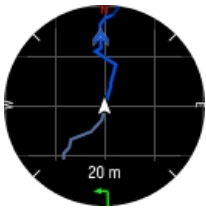
1. 루트 목록의 왼쪽에 있는 선택 상자를 클릭해 루트를 선택하여 오른쪽에 있는 위치의 동기화 목록으로 이동시킵니다. Komoot를 통해 새로 계획된 루트가 있는 경우 **Refresh(새고 고침)** 버튼을 클릭하여 루트 목록을 업데이트할 수 있습니다.
2. 끌어서 놓기로 위치의 루트 순서를 변경할 수 있습니다. X를 클릭하여 개별 루트를 삭제하거나 **CLEAR(지우기)**를 클릭하여 한 번에 모든 루트를 삭제할 수 있습니다. 위치에서 루트를 삭제해도 이 루트는 즐겨찾기에 계속 남아 있습니다.
3. Polar Flow 앱과 위치를 동기화하여 변경사항을 저장합니다.



Polar Flow 웹 서비스 및 앱의 즐겨찾기를 관리하는 방법에 대한 자세한 정보는 [Polar Flow의 즐겨찾기 및 트레 이닝 목표 관리](#)를 참조하세요.

## Komoot 루트로 트레이닝 세션 시작

1. 트레이닝 준비 모드로 들어가려면 시간 화면에서 OK(확인)를 길게 누르거나 BACK(뒤로)을 눌러 주 메뉴로 들어간 후 **Start training(트레이닝 시작)**을 선택하세요.
2. 사용할 스포츠 프로필을 선택합니다.
3. **Routes(루트)**를 연 후, 따라갈 루트를 선택합니다.
4. 원하는 경우 **carbs reminder(탄수화물 알림)** 또는 **drink reminder(음료 알림)**를 추가한 다음 **Start(시작)**를 선택합니다.
5. 다음 중 루트를 시작할 위치를 선택합니다. **Start point(시작 지점)**, **Mid-route(중간 루트)**, **End point to reverse direction(종료 지점에서 반대 방향으로)** 또는 **Mid-route to reverse direction(중간 루트에서 반대 방향으로)**.
6. 위치가 심박수와 GPS 위성 신호를 찾을 때까지 트레이닝 준비 모드를 유지하고, 확인을 눌러 세션을 시작합니다. 세션을 시작하기 전에 나침반을 보정하라는 메시지가 표시될 수 있습니다. 그런 경우에는 화면의 지침에 따라 보정하세요.
7. 위치가 루트를 안내합니다. 루트에 도달했을 때 **Route start found(루트 시작 지점 발견)**가 표시되면 출발한 준비가 된 것입니다.
8. 위치가 단계별 지침으로 루트를 안내합니다. 완료되면 **Route-end point reached(루트 종료 지점 도달)**이 표시됩니다.



루트 안내 화면에서 OK(확인)를 눌러 확대/축소 모드에 액세스하세요. 확대 또는 축소하려면 UP(위로, +) 및 DOWN(아래로, -) 버튼을 사용하거나 화면을 두 손가락으로 조절하세요. BACK(뒤로) 버튼을 눌러 확대/축소 모드를 종료하세요.

루트 안내 화면에서 내비게이션 옵션을 열려면 OK(확인) 버튼을 두 번 누르세요. 다음 옵션이 표시됩니다.

- **Your location(내 위치)**: 현재 위치의 좌표를 확인합니다.
- **End route guidance(루트 안내 종료)**: 현재 루트 안내를 중지합니다.
- **Reverse route(리버스 루트)**: 선택한 루트의 방향을 반대로 바꿉니다.
- **Routes(루트)**: 필요한 경우 트레이닝 세션 중에 다른 루트로 전환할 수 있는 루트 목록을 엽니다.
- **Start turn-by-turn guidance(단계별 안내 시작)**: 현재 지속적인 안내를 중지합니다.
- **Back to start(시작으로 돌아가기)**: **Back to Start(시작으로 돌아가기)(최단거리를 통해)** 또는 **Track back(트랙백)(동일한 루트를 통해)** 기능을 켭니다. 자세한 내용은 [트랙백 및 시작으로 돌아가기](#)를 참조하세요.
- **Route orientation(루트 방향)**: 화면 상단에 항상 북쪽이 있는 맵을 표시하려면 **North up(방향원위치)**을 선택합니다. 화면 상단에 이동 방향을 표시하려면 **Track up(추적)**을 선택합니다.
- **Compass calibration(나침반 보정)**: 디스플레이의 안내에 따라 나침반을 수동으로 보정할 수 있습니다.



위치를 손목에 착용한 채로 보정을 진행하세요.

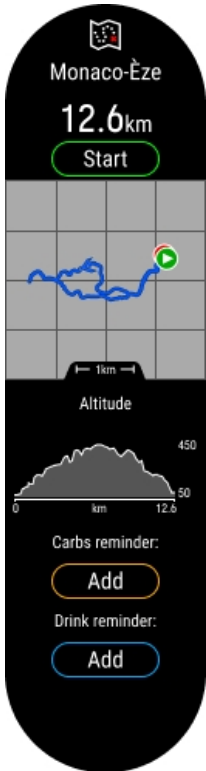
## 루트 안내

루트 안내 기능은 이전 세션에서 기록한 경로 또는 [komoot](#)나 [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 위치가 루트에서 선택한 시작 지점으로 안내합니다. 루트에 도달하면 위치가 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.



루트를 확대 또는 축소하려면 OK(확인)를 누른 다음 UP(위로, +) 및 DOWN(아래로, -) 버튼을 사용하세요. BACK(뒤로) 버튼을 눌러 확대/축소 모드를 종료하세요.

## 계획한 루트의 전체 오르막 및 내리막

계획한 루트를 출발할 때 루트의 전체 오르막 및 내리막을 확인합니다. 루트를 따라 가면서 오르막/내리막 값이 업데이트 되고 루트에 남은 전체 오르막과 내리막을 언제든지 확인할 수 있습니다. 현재 오르막/내리막의 경사도도 확인할 수 있습니다. 항상 자신이 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.



[Komoot](#)를 통해 지도에서 세부적인 루트를 계획하고 [Flow](#)를 통해 위치에 루트를 전송할 수 있습니다.

## 위치에 루트 추가

위치에 루트를 추가하려면 [Flow](#) 웹 서비스 또는 앱에서 즐겨찾기로 저장하고 [Flow](#) 앱을 사용하여 위치에 동기화해야 합니다. 자세한 내용은 [Polar Flow의 즐겨찾기 및 트레이닝 목표 관리](#)를 참조하세요.

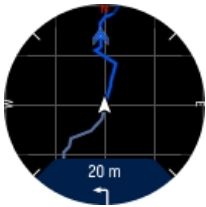
## 루트 안내를 사용하여 트레이닝 세션 시작

1. 트레이닝 준비 모드로 들어가려면 시간 보기에서 OK(확인)를 길게 누르거나 BACK(뒤로)을 눌러 주 메뉴로 들어간 후 **Start training(트레이닝 시작)**을 선택하세요.
2. 사용할 스포츠 프로필을 선택합니다.
3. **Routes(루트)**를 연 후, 따라갈 루트를 선택합니다.
4. 원하는 경우 **carbs reminder(탄수화물 알림)** 또는 **drink reminder(음료 알림)**를 추가한 다음 **Start(시작)**를 선택합니다.
5. 다음 중 루트를 시작할 위치를 선택합니다. **Start point(시작 지점)**, **Mid-route(중간 루트)**, **End point to reverse direction(종료 지점에서 반대 방향으로)** 또는 **Mid-route to reverse direction(중간 루트에서 반대 방향으로)**.
6. 위치가 심박수와 GPS 위성 신호를 찾을 때까지 트레이닝 준비 모드를 유지하고, 확인을 눌러 세션을 시작합니다. 세션을 시작하기 전에 나침반을 보정하라는 메시지가 표시될 수 있습니다. 그런 경우에는 화면의 지침에 따라 보정하세요.
7. 위치가 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)**이 표시됩니다.

루트 안내 화면에서 OK(확인)를 눌러 확대/축소 모드에 액세스하세요. 확대 또는 축소하려면 UP(위로, +) 및 DOWN(아래로, -) 버튼을 사용하거나 화면을 두 손가락으로 조절하세요. BACK(뒤로) 버튼을 눌러 확대/축소 모드를 종료하세요.

루트 안내 화면에서 내비게이션 옵션을 열려면 OK(확인) 버튼을 두 번 누르세요. 다음 옵션이 표시됩니다.

- **Your location(내 위치):** 현재 위치의 좌표를 확인합니다.
- **End route guidance(루트 안내 종료):** 현재 루트 안내를 중지합니다.
- **Reverse route(리버스 루트):** 선택한 루트의 방향을 반대로 바꿉니다.
- **Routes(루트):** 필요한 경우 트레이닝 세션 중에 다른 루트로 전환할 수 있는 루트 목록을 엽니다.
- **Start turn-by-turn guidance(단계별 안내 시작):** 현재 루트에 대한 단계별 안내를 활성화합니다. 위치가 소리와 진동 알림을 통해 지침을 제공하고 어느 방향으로 돌아야 할지 알려줍니다. Komoot 루트의 경우 기본적으로 단계별 안내가 활성화되어 있습니다. 단계별 안내가 활성화되어 있으면 메뉴에 **Stop turn-by-turn guidance(단계별 안내 중지)** 옵션이 나타납니다.



- **Back to start(시작으로 돌아가기):** Back to Start(시작으로 돌아가기)(**최단거리를 통해**) 또는 Track back(트랙백)(**동일한 루트를 통해**) 기능을 켭니다. 자세한 내용은 [트랙백 및 시작으로 돌아가기](#)를 참조하세요.
- **Route orientation(루트 방향):** 화면 상단에 항상 북쪽이 있는 맵을 표시하려면 **North up(방향원위치)**을 선택합니다. 화면 상단에 이동 방향을 표시하려면 **Track up(추적)**을 선택합니다.
- **Compass calibration(나침반 보정):** 디스플레이의 안내에 따라 나침반을 수동으로 보정할 수 있습니다.



위치를 손목에 착용한 채로 보정을 진행하세요.

## 나침반

세션 중에 나침반을 사용하려면 보려고 하는 스포츠 프로파일을 추가해야 합니다.

Flow 모바일 앱에서:

1. 주 메뉴로 이동하여 **Sport profiles(스포츠 프로필)**를 선택합니다.
2. 스포츠 프로필을 선택하고 **Edit(편집)**을 탭하여 스포츠 프로필 설정을 엽니다.
3. Flow 계정에 두 개 이상의 장치가 있는 경우 페이지 상단에서 Street X가 선택되어 있는지 확인하세요. 살짝 밀어서 장치를 변경할 수 있습니다.
4. **Training views(트레이닝 보기)**까지 아래로 스크롤한 다음 **Additional views(추가 화면)**에서 **Compass(나침반)** 화면을 선택합니다.
5. 준비가 되면 **Done(완료)**을 탭합니다. 설정을 위치와 반드시 동기화하세요.

Flow 웹 서비스에서:

1. 오른쪽 위 모서리에서 사용자의 이름/프로파일 사진을 클릭하세요. **Sport Profiles(스포츠 프로필)**로 이동하여 추가할 스포츠 프로필에서 **Edit(편집)**을 선택합니다.
2. **Related to device(장치 관련)**를 선택합니다.
3. **Street X > Training views(트레이닝 보기) > Add new(새로 추가) > Fullscreen(전체 화면) > Compass(나침반)**를 선택하고 저장합니다. 설정을 위치와 반드시 동기화하세요.

## 트레이닝 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.

**Settings(설정)**을 통해 나침반을 수동으로 보정할 수도 있습니다. 트레이닝 세션을 일시 중지하고 **Settings(설정)**를 열어 **Calibrate compass(나침반 보정)**를 선택하세요. 화면의 지침을 따르세요.

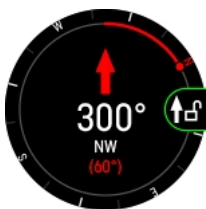


위치를 손목에 착용한 채로 보정을 진행하세요.

### 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

트레이닝하지 않을 때는 **Navigation(내비게이션)** 화면을 통해 나침반에 액세스할 수 있습니다. **Settings(설정) > Views(화면)**에서 내비게이션 화면을 추가합니다. 추가한 후 위치 화면에서 해당 화면이 나타날 때까지 왼쪽이나 오른쪽으로 살짝

만 다음 OK(확인)를 눌러 세부 정보를 엽니다.

## 방향 고정

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

## 나침반 보정

나침반을 보정하려면 아래로 스크롤하여 **Calibrate(보정)**를 선택합니다.



위치를 손목에 착용한 채로 보정을 진행하세요. 최적의 정확도를 보장하려면 나침반을 정기적으로 보정하세요.



**Compass(나침반)** 위젯을 사용하면 방향을 빠르게 확인할 수 있습니다. 나침반 바늘의 빨간색 끝은 북쪽을 가리킵니다. 위젯을 탭하면 [Navigation\(내비게이션\)](#) 화면에서 나침반이 열립니다. 위젯을 사용하려면 나침반을 보정해야 합니다. [위치 화면 설정](#)에서 위치 화면에 위젯을 추가할 수 있습니다.

# 수직 속도 및 VAM

## 수직 속도

수직 속도는 상승과 하강을 실시간으로 즉시 측정하는 것으로, 고도만 고려하여 분당 몇 미터 또는 몇 피트나 상승 또는 하강했는지 계산하는 데 사용됩니다. 등반 중 현재의 트레이닝 강도에 대한 통찰력을 제공하며 평지에서의 속도나 파워와 같은 방식으로 사용할 수 있습니다. 트레이닝 세션 중에 수직 속도를 보려면, 해당 속도를 보려는 스포츠 프로필의 트레이닝 보기에 추가해야 합니다.



수직 속도(m/min) 또는 (ft/min)

## 상승 속도(VAM)

VAM은 사이클링하는 동안 얼마나 빨리 오르막을 오르는지 측정하는 지표입니다. 시간당 수직 미터(m/h)로 표시됩니다. VAM은 30초 동안의 평균 상승 속도와 랩 시작 이후의 평균 상승 속도를 측정합니다. 30초 동안 측정한 VAM(**VAM, 30s**)을 통해 현재 페이스를 유지할 경우 1시간 안에 몇 미터를 오를 수 있는지 알 수 있습니다. 이 정보는 등반 성과를 모니터링하고 남은 등반 시간을 추정하는 데 사용할 수 있습니다.

랩 상승 속도(**랩 VAM**)는 현재 랩의 평균 상승 속도를 보여줍니다. 등반 시작 시 랩을 시작하면 등반별 성과 지표를 추적할 수 있습니다. 또한 랩 VAM을 사용하면 긴 연속 등반 중 구간별로 평균 상승 속도를 측정할 수 있습니다. 랩 VAM은 전반적인 등반 성과를 측정하는 좋은 방법이지만, 순간적인 강도 변화에는 빠르게 반응하지 못합니다. 긴 등반 중에 순간 강도가 평균 강도와 어떤 관계가 있는지 이해하려면 상승 속도(VAM, 30s)와 랩 상승 속도(랩 VAM)를 나란히 비교해 보면 됩니다. 트레이닝 세션 중에 이러한 지표를 보려면, 해당 지표를 보려는 스포츠 프로필의 트레이닝 보기에 추가해야 합니다.



VAM, 30s(m/h)  
랩 VAM(m/h)

## 트레이닝 보기에 수직 속도 및 VAM 추가

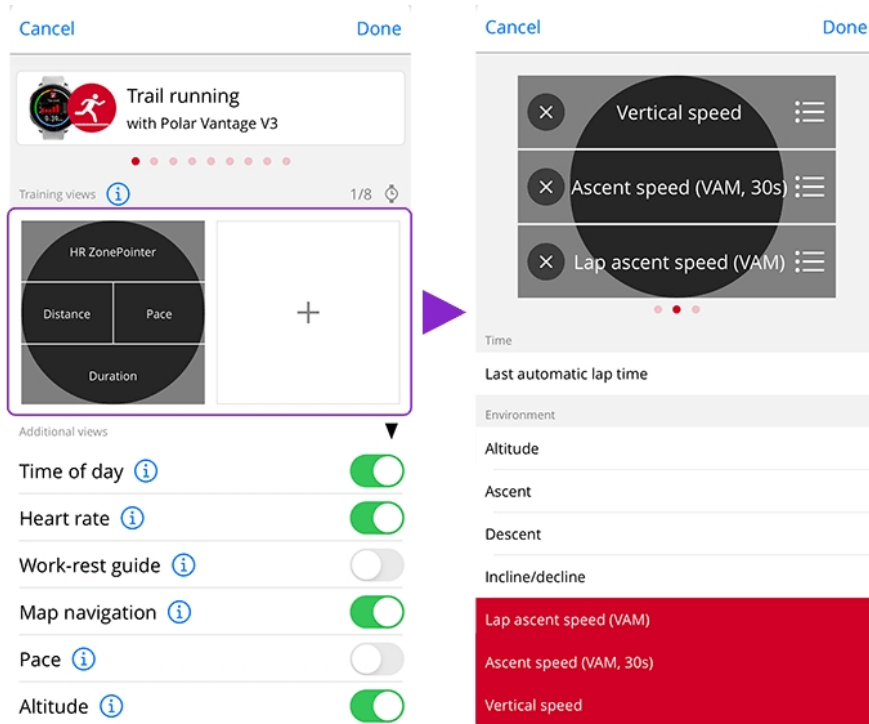
Polar Flow 앱 또는 웹 서비스의 스포츠 프로파일 설정에서 트레이닝 보기를 사용자 지정하여 세션 중에 보고 싶은 데이터를 선택합니다. 수직 속도와 VAM은 현재 다음 스포츠 프로파일에서 사용 가능합니다.

- 하이킹
- 트레일 러닝
- 사이클링
- 로드 사이클링
- 마운틴 바이킹
- 다운힐 스키
- 스노보드
- 마운틴 바이킹 오리엔티어링
- 울트라 러닝
- 텔레마크 스키
- 백컨트리 스키
- 스노슈 트레킹
- 암벽등반(실외)
- 오프로드 철인 3종 경기
- 오프로드 듀애슬론

### Flow 앱에서:

1. 주 메뉴로 이동하여 **Sport profiles(스포츠 프로파일)**를 선택합니다.
2. 스포츠 프로파일을 선택하고 **Edit(편집)**을 탭하여 스포츠 프로파일 설정을 엽니다.
3. Flow 계정에 두 개 이상의 장치가 있는 경우 페이지 상단에서 Street X가 선택되어 있는지 확인하세요. 살짝 밀어서 장치를 변경할 수 있습니다.
4. **Training views(트레이닝 보기)**까지 아래로 스크롤하고 기존 화면을 탭하여 편집하거나 더하기 아이콘을 탭하여 새 화면을 추가합니다. 그런 다음 데이터 필드를 탭하여 트레이닝 보기에 추가합니다. 수직 속도와 VAM은 **환경** 섹션에서 확인할 수 있습니다.

5. 준비가 되면 **Done(완료)**을 탭합니다. 설정을 위치와 반드시 동기화하세요.



### Flow 웹 서비스에서:

1. 오른쪽 위 모서리에서 사용자의 이름/프로파일 사진을 클릭하세요. **Sport Profiles(스포츠 프로파일)**로 이동하여 추가할 스포츠 프로파일에서 **Edit(편집)**를 선택합니다.
2. **Related to device(장치 관련)**를 선택합니다.
3. 기존 화면을 클릭하여 편집하거나 더하기 아이콘을 클릭하여 새 화면을 추가합니다. 그런 다음 데이터 필드를 클릭하여 트레이닝 보기에 추가합니다. 수직 속도와 VAM은 **환경** 섹션에서 확인할 수 있습니다.
4. 준비가 되면 **Save(저장)**를 클릭합니다. 설정을 위치와 반드시 동기화하세요.

## 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 프로필에 Hill Splitter 보기 추가

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

Flow 웹 서비스에서:

1. **Sport Profiles(스포츠 프로필)**로 이동하여 추가할 스포츠 프로필에서 **edit(편집)**를 선택합니다.
2. **Related to device(장치 관련)**를 선택합니다.
3. **Street X > 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 요약 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, 케이던스, 속도 데이터 등도 포함할 수 있습니다.

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

0 0 Relive Private

01:30:19 Duration **A B 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

**51 rpm** Average cadence Max 97

**2** Uphill **1** Downhill

**1.03 km** Uphill total 00:05:00

**Very high** Cardio load **191**

**65%** Carbohydrate **3%** Protein **34%** Fat

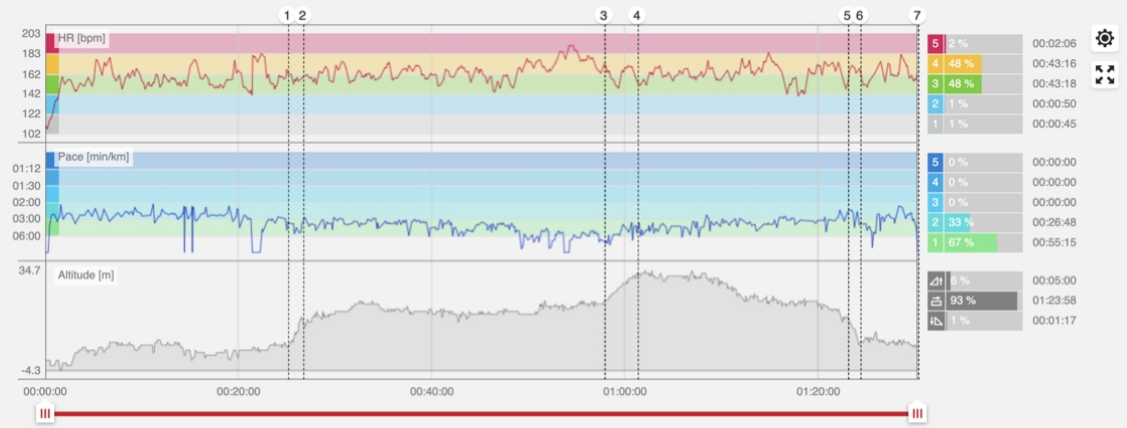
**65 m** Ascent

**0.46 km** Downhill total 00:01:17

**Medium** Perceived load **641**

**5** Hard Your estimate (RPE) /10

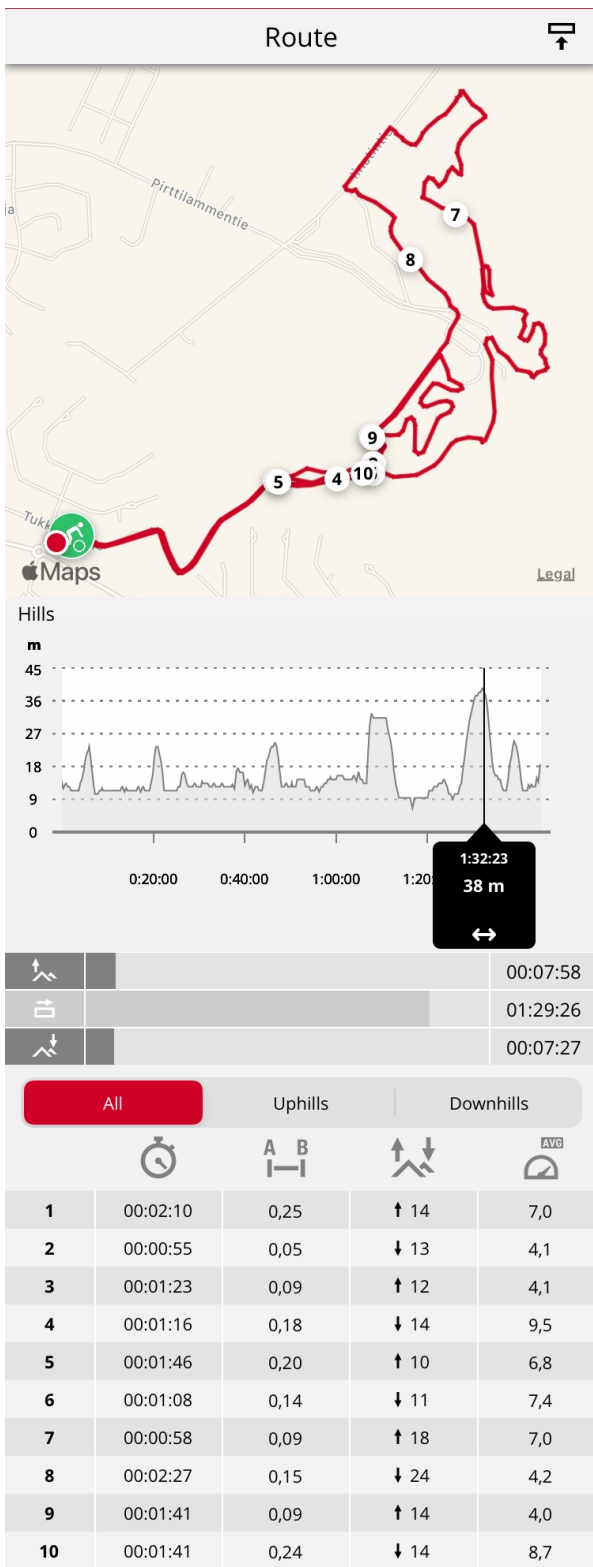
**60 m** Descent



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



## 레이스 페이스

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



레이스 페이스는 위치에서 설정할 수 있습니다. 또는 Flow 웹 서비스 또는 앱에서 레이스 페이스 목표를 설정하고 이를 위치와 무선 동기화할 수 있습니다.

해당 일의 레이스 페이스 목표를 예약했다면, 위치는 트레이닝 준비 모드로 들어갈 때 시작할 것을 제안합니다.

### 위치에서 레이스 페이스 목표 만들기

1. 시간 보기에서 OK(확인)를 길게 누르거나 BACK(뒤로)을 눌러 트레이닝 준비 모드로 들어가서 **Start training(트레이닝 시작)**을 선택하세요.
2. 트레이닝 준비 모드에서 **Settings(설정)**를 엽니다.
3. **Race pace(레이스 페이스)**를 선택한 다음, 거리와 기간을 설정하세요. OK(확인)를 눌러 확인합니다. 위치에는 목표 시간을 달성하는 데 필요한 페이스/속도가 표시된 후 트레이닝 세션을 시작할 수 있는 트레이닝 준비 모드로 돌아갑니다.

### Flow 웹 서비스에서 레이스 페이스 목표 만들기

1. Flow 웹 서비스에서 **다이어리**로 이동하고, **추가 > 트레이닝 목표**를 클릭하세요.
2. **트레이닝 목표를 추가합니다**에서 **스포츠**를 선택하고, **목표명**(최대 45자릿수), **날짜** 및 **시간**, 추가할 **메모**(선택 항목)를 입력하세요.
3. **레이스 페이스**를 선택합니다.
4. 다음 값 중 두 가지를 입력하세요. **기간**, **거리** 또는 **레이스 페이스**. 세 번째 값은 자동으로 얻습니다.
5. **Add to favorites(즐거찾기에 추가)** ☆를 클릭하여 목표를 원하는 즐겨찾기 목록에 추가합니다.
6. 목표를 **다이어리**에 추가하려면 **저장**을 클릭하세요.

목표를 FlowSync를 통해 위치에 무선 동기화하면, 시작할 수 있습니다.

## Strava Live 구간

Strava 구간은 사이클링 또는 달리기에서 운동선수가 시간 경쟁을 할 수 있는 도로 또는 트레일의 사전 정의된 구간입니다. 구간은 [Strava.com](https://www.strava.com)에서 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 Street X에서 Strava Live 구간 기능을 사용하려면 [Strava Summit Analysis](#) 팩이 있어야 합니다. Strava Live 구간을 활성화하고 구간을 Flow 계정으로 내보내고 Street X과 동기화했으면 즐겨찾는 Strava 구간에 접근할 때 위치에서 알림을 받습니다.

구간을 수행할 때 실시간 성과 데이터를 위치에 표시하므로 사용자의 구간 개인 기록(PR)보다 앞섰는지 뒤처졌는지 여부를 알 수 있습니다. 구간을 종료할 때 즉시 결과가 위치에 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/Street X으로 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. Street X은 한 번에 최대 100개의 즐겨찾기 항목을 저장할 수 있습니다. Strava Live 구간 목록의 왼쪽에 있는 선택 상자를 클릭해 Street X으로 전송할 구간을 선택하여 오른쪽에 있는 Street X 동기화 목록으로 이동시킵니다. 끌어서 놓기로 Street X의 즐겨찾기 순서를 변경할 수 있습니다.
4. Street X을 동기화하여 변경사항을 위치에 저장합니다.



Polar Flow 웹 서비스 및 앱의 즐겨찾기를 관리하는 방법에 대한 자세한 정보는 [Polar Flow의 즐겨찾기 및 트레이닝 목표 관리](#)를 참조하세요.

[Strava 지원](#)에서 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 위치와 동기화된 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) 위치에서 알림을 보내고 구간까지 남은 거리가 카운트다운됩니다. 위치에서 뒤로 버튼을 눌러 구간을 취소할 수 있습니다.



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



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



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



## 심박수 구역

최대 심박수의 50%~100% 범위는 5가지 심박수 구역으로 나뉩니다. 특정 심박수 구역 이내로 심박수를 유지하여 운동 강도 레벨을 쉽게 제어할 수 있습니다. 각 심박수 구역은 자체 주요 이점을 전달하며, 이러한 이점을 이해하면 운동에서 원하는 효과를 얻는 데 도움이 됩니다.

심박수 구역: [심박수 구역이란?](#)

## Speed zones(속도 구역)

속도/페이스 구역으로 세션 중 쉽게 속도나 페이스를 모니터링하고, 목표 트레이닝 효과를 얻기 위해 속도/페이스를 조정할 수 있습니다. 구역을 사용하여 세션 중 트레이닝의 효율성을 안내하고 최적의 효과를 위해 트레이닝을 다른 트레이닝 강도와 혼합하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

### 속도 구역 설정

Flow 웹 서비스에서 속도 구역 설정을 조정할 수 있습니다. 다섯 가지 구역이 있고, 구역 한계를 수동으로 조정할 수 있거나 기본 구역을 사용할 수 있습니다. 이들은 스포츠와 관련되며, 각 스포츠에 가장 적합하게 구역을 조절할 수 있습니다. 조정 및 카누뿐만 아니라, 달리기 스포츠(달리기를 포함하는 팀 스포츠 포함), 사이클링 스포츠에 구역을 사용할 수 있습니다.

#### Default(기본값)

Default(기본값)를 선택할 경우, 한계를 변경할 수 없습니다. 기본 구역은 상대적으로 높은 피트니스 레벨을 가지는 사람의 속도/페이스 구역 예입니다.

#### Free(자유)

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

## 트레이닝 목표와 속도 구역

속도/페이스 구역에 기반한 트레이닝 목표를 생성할 수 있습니다. FlowSync를 통해 목표를 동기화한 후에 트레이닝 중에는 트레이닝 장치로부터 안내를 받게 됩니다.

## 트레이닝 중

트레이닝 중 현재 트레이닝 중인 구역과 각 구역에서 할애된 시간을 볼 수 있습니다.

## 트레이닝 후

위치의 트레이닝 요약에서 각 속도 구역에 할애된 시간의 개요를 봅니다. 동기화 후, 세부 시각적 속도 구역 정보는 Flow 웹 서비스에서 볼 수 있습니다.

## 손목에서 속도와 거리 측정

워치는 내장된 가속도계로 손목 움직임에서 속도와 거리를 측정합니다. 이 기능은 실내에서 또는 GPS 신호가 제한된 곳에서 달리기를 할 때 유용합니다. 최대 정확성을 위해 왼손잡이/오른손잡이와 키를 올바르게 설정했는지 확인하세요. 손목에서의 속도와 거리는 자연스럽게 편안하게 느껴지는 페이스로 달릴 때 가장 잘 측정됩니다.

흔들리지 않고 손목에 꼭 맞게 위치를 착용합니다. 일관된 판독을 위해서는 항상 손목의 같은 위치에 착용해야 합니다. 위치, 활동 추적기 또는 휴대폰 암밴드와 같은 다른 장치를 같은 팔에 착용하지 마세요. 뿐만 아니라, 지도나 휴대폰과 같은 것을 같은 손에 쥐지 마세요.

손목에서의 속도와 거리는 다음 달리기 유형 스포츠에서 사용할 수 있습니다. 워킹, 러닝, 조깅, 로드 러닝, 트레일 러닝, 트레드밀 러닝, 트랙 및 필드 러닝, 울트라 러닝. 트레이닝 세션 중 속도와 거리를 확인하려면, 달리기에 사용하는 스포츠 프로파일의 트레이닝 보기에 속도와 거리를 추가해야 합니다. 이것은 Polar Flow 모바일 앱 또는 Flow 웹 서비스의 [Sport Profiles\(스포츠 프로파일\)](#)에서 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.

트레이닝 세션 중 케이던스를 보려면, 달리기에 사용하는 스포츠 프로파일의 트레이닝 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 사용법](#)에 대해 자세히 읽어보세요.

## 수영 지표

수영 지표는 각 수영 세션을 분석하고 장기적으로 성과와 진척상황을 추적하도록 도와줍니다.



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

## 실내 수영

수영 또는 수영장 수영 프로파일을 사용할 때, 위치는 수영 거리, 시간 및 페이스, 스트로크율, 휴식 시간을 기록하고 수영 스타일을 식별합니다. 또한 SWOLF 점수 덕분에 발전 상황을 계속 추적할 수 있습니다.

**수영 스타일:** 위치는 사용자의 수영 스타일을 인식하고 스타일별 지표뿐만 아니라 전체 세션의 합계도 계산합니다. 위치가 인식하는 스타일:

- 프리스타일
- 배영
- 평영
- 접영

**페이스 및 거리:** 위치가 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:** 위치가 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. 기본 길이는 25미터, 50미터 및 25야드이지만 수동으로 사용자 지정 길이로 설정할 수도 있습니다. 선택할 수 있는 최소 길이는 17미터/야드입니다.

**Settings(설정)**의 트레이닝 준비 모드에서 수영장 길이를 선택할 수 있습니다. **Settings(설정)**를 열고, **Pool length(수영장 길이)**를 선택한 다음 올바른 길이를 설정하세요.

## 바다 수영

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



프리스트아일은 바다 수영 프로파일이 인식할 수 있는 유일한 스타일입니다.

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

**프리스트아일의 스트로크율:** 위치는 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. 물의 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

위치 [Polar Elixir™ 센서 융합 기술](#)을 사용하여 손목에서 자동으로 심박수를 측정하므로 수영하는 동안 심박수를 쉽고 편안하게 측정할 수 있습니다. 물 때문에 손목 기반 심박수 측정이 최적으로 작동하지 못할 수도 있지만, 정확도가 높아 사용자가 수영 세션 중 평균 심박수와 심박수 구역을 모니터링하고 정확한 칼로리 소모 측정값과 트레이닝 세션의 트레이닝 부하 그리고 심박수 구역을 기반으로 한 Training Benefit 피드백을 얻을 수 있습니다.

심박수 데이터의 정확도를 최대화하려면 위치를 손목에 꼭 맞게 착용하는 것이 중요합니다(다른 스포츠에서보다 더 딱 맞게 착용). 훈련 중 위치 착용에 대한 지침은 [손목 부착식 심박수 측정 훈련](#)을 참조하세요.



Bluetooth는 물속에서 작동하지 않기 때문에 수영할 때 위치와 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. **Settings(설정)**의 트레이닝 준비 모드에서 수영장 길이를 선택할 수 있습니다. **Settings(설정)**를 열고, **Pool length(수영장 길이)**를 선택한 다음 올바른 길이를 설정하세요.



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 위치의 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



심박수 구역



세션 중 사용된 에너지

탄수화물

단백질

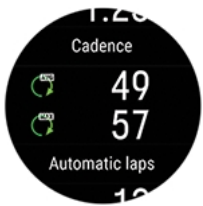
지방

자세한 정보는 [에너지 원천](#)을 참조하세요.



평균 페이스

최대 페이스



스트로크율(분당 스트로크 횟수)

- 평균 스트로크율
- 최대 스트로크율



실내 수영 스타일 요약(자유형, 배영, 평영, 접영)

- 거리
- 지속시간
- 평균 페이스
- SWOLF 점수

실내 수영 세션, 심박수, 페이스 및 스트로크율 곡선의 상세한 분석을 포함하여 사용자의 수영에 대한 보다 자세한 시각적 설명을 위해 위치를 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 때마다 또는 해수면에 있을 때 항상 수동으로 고도를 보정하는 것이 좋습니다. 전체 화면 고도 트레이닝 보기에서 고도를 수동으로 보정할 수 있습니다. OK(확인)를 눌러 현재 고도를 설정하세요.

장치의 흠과 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 **Navigation(내비게이션)** 화면에서 현재 고도 및 지난 6시간 동안의 고도 프로파일을 볼 수 있습니다. **Settings(설정) > Views(화면)**에서 내비게이션 화면을 추가합니다. 추가한 후 위치 화면에서 해당 화면이 나타날 때까지 왼쪽이나 오른쪽으로 살짝 민 다음 OK(확인)를 누릅니다.

## 날씨

날씨 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 화면에서만 볼 수 있습니다. 위치 화면에서, 날씨 화면이 나타날 때까지 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀니다.

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

### 오늘 예보



오늘의 시간별 예보를 봅니다. 다음을 포함하여 더 자세한 날씨 정보를 보려면 디스플레이를 탭합니다.

- 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

Wednesday	
0:00 6:00	☾ 15° / 16°
6:00 12:00	☀ 16° / 19°
12:00 18:00	☀ 18° / 19°
18:00 24:00	☾ 16° / 18°

- 6시간마다 낮음/높음 예보

## 절전 설정

절전 설정을 사용하면 GPS 기록 속도를 변경하거나 손목 기반 심박수를 끄기로 설정하여 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.

일시 중지된 트레이닝 세션 중에 그리고 멀티스포츠 세션의 전환 모드 중에 트레이닝 준비 모드에서 **Settings(설정)**를 선택하여 절전 설정을 찾을 수 있습니다.

절전 설정 중 하나를 설정하면 트레이닝 준비 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. GPS 기록 속도를 빈도가 낮은 간격으로 변경하면 사용된 스포츠 프로파일 및 센서에 따라 러닝 파워, 속도/페이스 및 거리와 같은 다른 측정의 정확성이 떨어질 수도 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.

## 에너지원

에너지원 분석에는 세션 중에 사용한 서로 다른 에너지원(지방, 탄수화물, 단백질)의 양이 표시됩니다. 위치에서, 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.

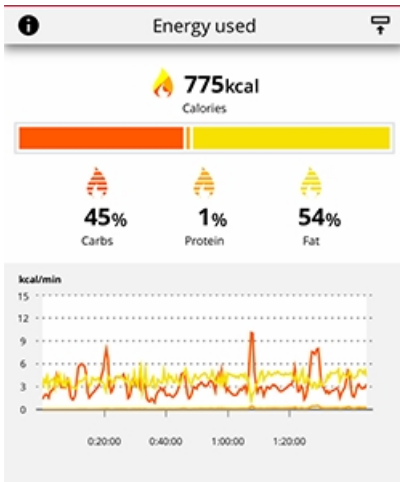


세션 중에 사용한 탄수화물, 단백질 및 지방.



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

## Flow 모바일 앱의 자세한 분석



Polar 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.

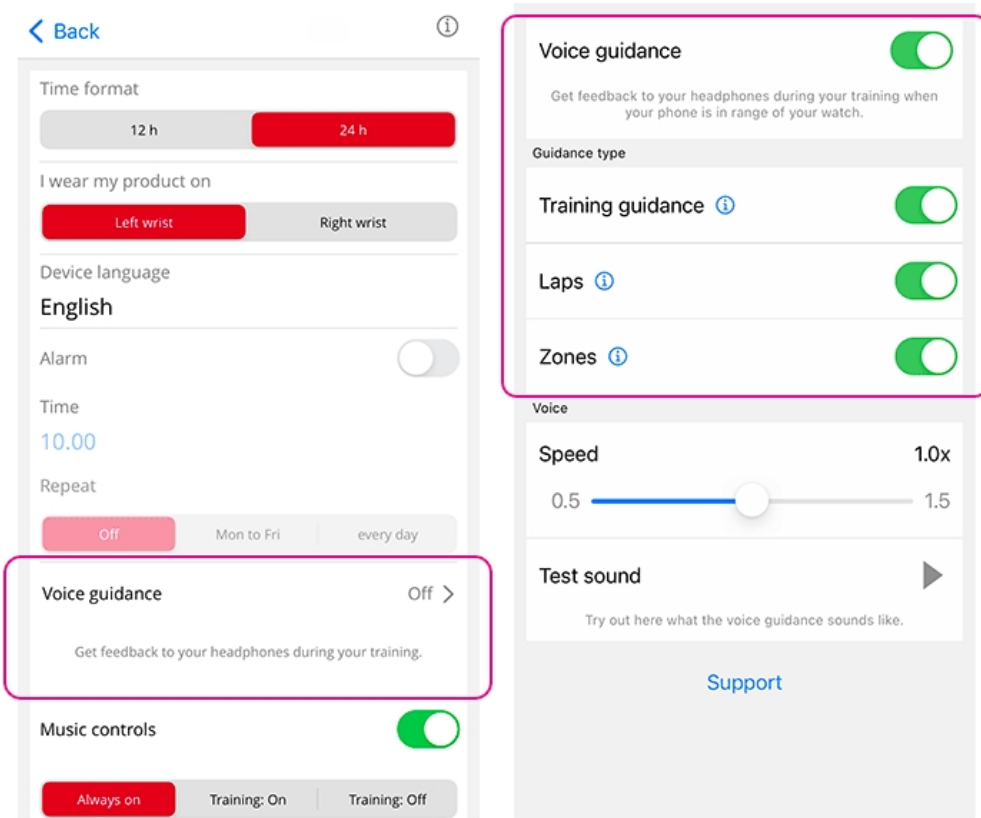
[에너지원에 대해 자세히 알아보기](#)

## 음성 안내

음성 안내 기능은 관련 트레이닝 데이터를 헤드폰으로 직접 제공하여 트레이닝에 집중할 수 있도록 도와줍니다. 그래서 운동 중에 위치를 볼 필요가 없습니다. 오디오로 제공되는 정보에는 랩 세부 정보, 심박수 변화, 트레이닝 단계 중 안내가 포함됩니다. 음성 안내 기능을 사용하려면 휴대폰에서 Flow 앱을 실행하고 있어야 하고, 위치와 페어링해야 합니다. 지침은 [모바일 장치를 위치에 페어링](#)을 참조하세요.

Flow 앱 장치 설정에서 음성 안내 기능을 켜짐으로 설정하면 됩니다. Polar 장치가 둘 이상 있는 경우 Flow 앱에서 **Devices (장치)**로 이동하여 Polar Street X을 선택합니다. 아래로 스크롤하여 **음성 안내**로 이동한 후 탭하여 열고 기능을 켭니다. 그런 다음 음성 안내에 포함된 정보 유형을 선택합니다.

- **트레이닝 안내**를 선택하면 트레이닝 목표 단계 및 일일 트레이닝 제안 단계에서 안내를 받을 수 있습니다.
- **Laps(랩)**를 선택하면 수동으로 랩 측정을 하거나 지속시간, 거리 또는 위치에 따라 랩이 자동으로 측정될 때 랩 세부 정보를 들을 수 있습니다.
- **구역**을 선택하면 심박수 변화에 대해 알 수 있습니다.



위 옵션에서 선택한 정보 외에도 아래 상황에서 오디오 피드백을 받게 됩니다.

- 트레이닝 세션 시작, 일시 정지, 계속 또는 중지할 때 및 트레이닝 요약을 받을 때
- 휴대폰과 워치 간의 실시간 연결 끊김/복구됨
- 워치 배터리 부족

자세한 내용은 [Polar Flow 앱의 음성 안내](#) 지원 문서를 참조하세요.

## 휴대폰 알림

휴대폰 알림 기능을 사용하여 앱에서 들어오는 통화, 메시지 및 알림에 대한 경고를 워치로 받을 수 있습니다. 휴대폰 화면에서 받은 동일한 알림을 워치에서 받습니다. 트레이닝 중이 아닐 때와 트레이닝 세션 중에는 알림이 제공됩니다. 알림을 언제 받을지 선택할 수 있습니다. iOS 및 Android 휴대폰에서 휴대폰 알림을 사용할 수 있습니다.

휴대폰 알림을 사용하려면 휴대폰에서 Polar Flow 앱을 실행하고 있어야 하고, 워치와 페어링해야 합니다. 지침은 [모바일 장치를 워치에 페어링](#)을 참조하세요.

### 휴대폰 알림 설정

워치에서 **Settings(설정) > General settings(일반 설정) > Notifications(알림)**로 이동하여 휴대폰 알림을 설정합니다. 트레이닝 중이 아닐 때 휴대폰 알림을 받으려면 **From phone, not training(트레이닝 중이 아닐 때 휴대폰으로 알림 받기)**을 선택합니다. 트레이닝 세션 중에 휴대폰 알림을 받으려면 **From phone, when training(트레이닝 중일 때 휴대폰으로 알림 받기)**을 선택합니다.

Polar Flow 앱 장치 설정에서 휴대폰 알림을 켜짐으로 설정할 수도 있습니다. 알림을 켜짐으로 설정하면 워치가 Polar Flow 앱과 동기화됩니다.



휴대폰 알림이 켜짐으로 설정되었을 때, Bluetooth는 계속 켜져 있으므로 워치와 휴대폰 배터리가 더 빨리 소진됨에 주의하십시오.

## Do not disturb(방해 금지)

특정 기간 동안 알림 및 통화 경고를 비활성화하려면 do not disturb(방해 금지)를 켭니다. 이 기능이 켜져 있으면 설정한 시간의 기간 동안 알림 또는 통화 경보를 받지 않게 됩니다.

위치에서 **Settings(설정) > General settings(일반 설정) > Do not disturb(방해 금지)**로 이동합니다. **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

트레이닝 중이 아닐 때 알림을 받을 때마다 위치가 진동하고 디스플레이 하단에 빨간색 점이 나타납니다. 위치 진동 직후 디스플레이 하단에서 위로 살짝 밀거나 손목을 돌려 위치를 보는 방식으로 알림을 봅니다.

트레이닝 세션 중에 알림을 받으면 위치가 진동하고 발신자를 표시합니다. 알림을 삭제하려면 알림이 표시된 상태에서 **OK(확인)** 버튼을 누르고 **Clear(지우기)**를 선택합니다. 위치에서 모든 알림을 삭제하려면 알림 목록에서 아래로 스크롤하고 **Clear all(모두 지우기)**을 선택합니다.

전화가 오면 위치가 진동하고 발신자를 표시합니다. 또한 위치로 전화를 받거나 거부할 수 있습니다.



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

## 내부 알림

**Settings(설정) > General settings(일반 설정) > Notifications(알림)**에서 위치에서 받고 싶은 내부 알림을 선택할 수 있습니다.



**Activity goal reached(활동 목표 달성):** 하루의 활동 목표를 달성하면 진동 알림이 전송되고, Activity goal reached(활동 목표 달성)라는 텍스트가 화면에 표시됩니다. **Activity goal reached(활동 목표 달성)** 알림은 기본적으로 켜져 있습니다.



**Activity reminder(활동 알림):** 위치는 사용자가 하루 중 너무 오랫동안 활동하지 않을 경우 이를 감지하고 비활동이 건강에 미치는 부정적인 영향을 피하기 위해 활동하도록 알려줍니다. 한 시간 가까이 움직이지 않고 가만히 있으면 **It's time to move!(움직여야 할 시간!)**라는 메시지가 표시되면서 작은 진동이 울립니다. **Activity reminder(활동 알림)**는 기본적으로 켜져 있습니다.



**Phone left behind(휴대폰 두고 옴):** 휴대폰을 두고 자리를 비운 경우 위치에서 알림을 받습니다. 휴대폰과의 연결이 20초 이상 끊어지면 위치에 **Did you forget your phone?(휴대폰을 잊으셨나요?)**이라는 메시지가 표시됩니다. **OK(확인)**를 누르고 **Find(찾기)**를 탭하면 **Find My Phone(내 휴대폰 찾기)** 기능을 사용하여 휴대폰을 찾을 수 있습니다. 알림을 일시적으로 끄고 싶다면 1시간, 8시간 또는 하루 중 원하는 시간 동안 알림을 해제할 수 있습니다. **Phone left behind(휴대폰 두고 옴)** 알림은 기본적으로 꺼져 있습니다.



**Sync reminder(동기화 알림):** 동기화 알림을 사용하면 위치, Flow 앱, 웹 서비스 간의 데이터를 최신 상태로 유지할 수 있습니다. 알림을 통해 위치를 Flow 앱과 동기화할 수 있습니다. 알림을 탭하거나 OK(확인)를 누른 다음 **Sync(동기화)**를 선택합니다. **Sync reminder(동기화 알림)**는 기본적으로 켜져 있습니다.

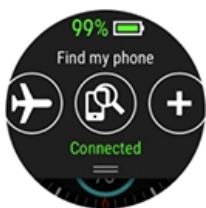


**Planned training today(오늘 계획된 트레이닝):** 당일 계획된 트레이닝 세션에 대한 알림을 위치에서 받습니다. 원하는 경우 알림을 통해 계획된 트레이닝 세션을 시작할 수 있습니다. 알림을 탭하거나 OK(확인)를 눌러 트레이닝 준비 모드로 들어갑니다. 당일에 예정된 트레이닝 목표를 시작한다는 메시지가 표시됩니다. **Planned training today(오늘 계획된 트레이닝)** 알림은 기본적으로 켜져 있습니다.

## 내 휴대폰 찾기

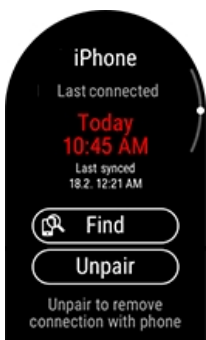
내 휴대폰 찾기 기능을 이용하면 위치를 사용하여 분실했거나 제자리에 두지 않은 휴대폰을 찾을 수 있습니다. Bluetooth 신호 강도를 기반으로 휴대폰이 가까이 있는지 또는 멀리 있는지 표시되며, 휴대폰이 Bluetooth 범위 내에 있는 경우 휴대폰에서 소리가 재생되도록 할 수 있습니다. 이 기능을 사용하려면 휴대폰과 위치가 페어링되어 있어야 합니다. 지침은 [모바일 장치를 위치에 페어링](#)을 참조하세요. 또한 휴대폰을 정확하게 찾으려면 Flow 앱이 휴대폰의 위치에 액세스할 수 있도록 허용해야 합니다.

### 트레이닝 중이 아닐 때 내 휴대폰 찾기 기능 사용하기



시간 보기의 디스플레이 상단에서 아래로 살짝 밀어 **Quick settings(빠른 설정)** 메뉴 아래로 내려갑니다. 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어서 찾은 후 탭하여 **Find my phone(내 휴대폰 찾기)**을 선택합니다.

- **Connected(연결됨):** 휴대폰이 Bluetooth 범위 내에 있고 위치에 연결된 경우 Connected(연결됨)로 표시됩니다.
- **Last connected(마지막 연결):** 휴대폰이 위치에 연결되어 있지 않으면 마지막으로 연결되었던 시간이 표시됩니다.
- **Disabled(비활성화됨):** 비행기 모드가 켜져 있거나 Flow 앱의 장치 설정에서 해당 기능이 꺼져 있는 경우 내 휴대폰 찾기 기능이 비활성화됩니다.



또는 **Settings(설정) > General settings(일반 설정) > Pair and sync(페어링 및 동기화) > Paired devices(페어링된 장치)**로 이동합니다.

페어링된 장치 목록에서 휴대폰을 선택하고 **Find(찾기)**를 탭합니다.



휴대폰이 위치에 연결된 경우, **Find my phone(내 휴대폰 찾기)** 아이콘을 탭하면 신호 강도에 따라 휴대폰이 멀리 있는지 가까이 있는지를 애니메이션으로 보여주는 화면이 열립니다.



소리 끄기 아이콘을 탭하거나 OK(확인)를 눌러 휴대폰에서 소리를 재생합니다. 휴대폰에서 소리를 재생하려면 최소한 백그라운드에서 Flow 앱을 실행해야 합니다.



소리 켜기 아이콘은 위치가 휴대폰에서 소리를 재생할 때 표시됩니다. 소리를 음소거하려면 아이콘을 탭하거나 OK(확인)를 누릅니다.

## 트레이닝 중 내 휴대폰 찾기 기능 사용하기

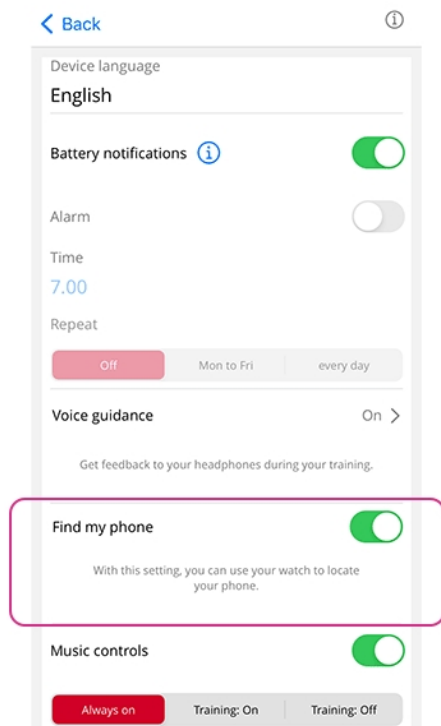
트레이닝 준비 및 일시 중지 모드에서 **Settings(설정)**를 통해 내 휴대폰 찾기 기능에 액세스할 수 있습니다.

## 휴대폰을 두고 자리를 비운 경우 알림 받기

위치에서 **내부 알림**을 활성화하면 휴대폰을 두고 자리를 비운 경우 알림을 받을 수 있습니다. **Settings(설정) > General(일반) > Notifications(알림)**에서 활성화할 수 있습니다. 휴대폰과의 연결이 20초 이상 끊어지면 위치에 **Did you forget your phone?(휴대폰을 잊으셨나요?)**이라는 메시지가 표시됩니다. OK(확인)를 누르고 **Find(찾기)**를 탭하면 Find My Phone(내 휴대폰 찾기) 기능을 사용하여 휴대폰을 찾을 수 있습니다. 알림을 일시적으로 끄고 싶다면 1시간, 8시간 또는 하루 중 원하는 시간 동안 알림을 해제할 수 있습니다.

## Flow 앱에서 내 휴대폰 찾기 기능 켜기/끄기

Flow 앱의 장치 설정에서 내 휴대폰 찾기 기능을 켜거나 끌 수 있습니다. 이 기능은 기본적으로 켜져 있습니다. Flow 앱에서 **Devices(장치)**로 이동합니다. 아래로 스크롤하여 **Find my phone(내 휴대폰 찾기)** 기능을 켜거나 끕니다.



# 음악 제어

트레이닝 세션 중 위치로 휴대폰에서, 그리고 트레이닝을 하지 않을 때는 음악 제어 화면에서도 음악 및 미디어 재생을 제어합니다. iOS 및 Android 휴대폰에서 음악 제어를 사용할 수 있습니다. 음악 제어를 사용하려면 휴대폰에서 Flow 앱을 실행하고 있어야 하고, 위치와 페어링해야 합니다. 지침은 [모바일 장치를 위치에 페어링](#)을 참조하세요. Flow 앱을 통해 위치에 대한 설정을 했다면 위치가 이미 휴대폰과 페어링되어 있습니다.

**Settings > General settings > Music controls(설정 > 일반 설정 > 음악 제어)**에서 음악 제어를 사용하도록 설정합니다.



음악 제어 설정은 Flow 앱을 통해 위치를 휴대폰에 페어링한 후 확인할 수 있습니다.

**Training display(트레이닝 디스플레이)**를 선택하여 트레이닝 세션 중 음악을 제어하고 **Views(화면)**를 선택하여 트레이닝 하지 않을 때 제어 기능에 액세스합니다.



- **트레이닝 중에** 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀면서 스크롤하여 음악 제어 트레이닝 화면으로 이동합니다. 플레이어가 켜져 있고 세션이 시작되었을 때 음악 제어 트레이닝 화면이 활성화됩니다.
- **트레이닝하지 않을 때** 위치 화면에서 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어 음악 제어 화면으로 이동합니다.
- 볼륨 제어로 볼륨 조절
- 제어 기능으로 곡을 일시 중지/재생하거나 곡 사이를 전환합니다.



음악 제어 위젯을 사용하면 위치 화면에서 바로 음악을 일시 중지하고 재생할 수 있습니다. [위치 화면 설정](#)에서 위치 화면에 위젯을 추가할 수 있습니다.

## Polar Flow 앱 내의 음악 제어 설정

Music controls



Always on

Training: On

Training: Off

Polar Flow 앱의 다음 **Devices(장치)** 메뉴에서도 음악 제어 설정을 조정할 수 있습니다.

- 음악 제어 옆에 있는 버튼 탭하여 음악 제어 기능 켜기 또는 끄기
- **항상 켜기:** 트레이닝 디스플레이 및 음악 제어 화면 모두에서 음악을 제어할 수 있습니다.
- **트레이닝: 켜기:** 트레이닝 디스플레이에서 음악을 제어할 수 있습니다.
- **트레이닝: 끄기:** 음악 제어 화면에서 음악을 제어할 수 있습니다.



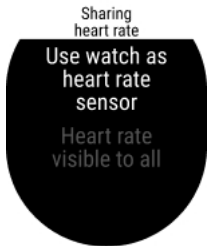
설정 변경 시 위치를 Flow 앱과 동기화해야 함에 유의하십시오.

## 심박수 센서 모드

심박수 센서 모드에서 위치를 심박수 센서로 전환하고 심박수를 트레이닝 앱, 체육관 장비 또는 사이클링 컴퓨터와 같은 다른 Bluetooth 장치와 공유할 수 있습니다. 위치를 심박수 센서로 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 **Start training(트레이닝 시작)**을 선택하세요. 원하는 스포츠를 찾아보세요.
2. 트레이닝 준비 모드에서 **Settings(설정)**를 엽니다. **Share HR with other devices(다른 장치와 심박수 공유)**를 선택한 다음 **Use watch as heart rate sensor(워치를 심박수 센서로 사용)**를 선택하세요.



3. 외부 장치의 페어링 모드를 활성화합니다.
4. 외부 장치에서 워치를 선택합니다.
5. 워치와 외부 장치의 페어링을 수락합니다.
6. 워치와 외부 장치 모두에서 심박수를 확인할 수 있어야 합니다. 준비가 되면, 외부 장치에서 세션을 시작하면 됩니다. 워치로 트레이닝 세션을 기록하려면 사전 트레이닝 모드로 되돌아가서 디스플레이를 탭하여 트레이닝 기록을 시작합니다.

## 심박수 공유 중지하기

**Stop sharing(공유 중지)**을 선택합니다. 트레이닝 준비 모드를 종료하거나 트레이닝 기록을 중지해도 심박수 공유가 중지됩니다.

## 실시간 심박수 방송

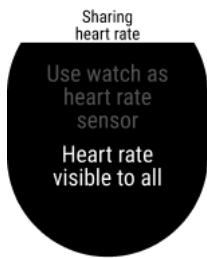
Bluetooth 연결을 사용하여 호환 가능한 장치와 앱에 실시간 심박수를 방송할 수 있습니다. 실시간 심박수를 공개적으로 방송하는 것은 모든 호환 가능한 앱 또는 근처의 장치에서 심박수를 알 수 있다는 것을 의미합니다. 이 기능은 모든 사람의 심박수를 화면으로 공유하는 그룹 운동 클래스에서나, 코치나 교사가 사용자의 심박수를 모니터링하려는 경우에 유용합니다. 실시간 심박수 방송은 기본적으로 꺼져 있습니다.

워치에서 실시간 심박수 방송을 켜거나 끄려면 다음과 같이 하세요.

1. 시간 보기에서 확인을 길게 누르거나 뒤로를 눌러 주 메뉴로 들어간 후 **Start training(트레이닝 시작)**을 선택하세요. 원하는 스포츠를 찾아보세요.
2. 트레이닝 준비 모드에서 **Settings(설정)**를 엽니다.



**Share HR with other devices(다른 장치와 심박수 공유)**를 선택합니다.



**Heart rate visible to all(모두에게 심박수 표시)**을 선택한 다음, 심박수 표시 여부를 **On(켜기)** 또는 **Off(끄기)**로 설정합니다. 선택한 설정은 선택한 스포츠의 향후 트레이닝 세션에 저장되지만, 언제든지 변경할 수 있습니다.



Flow 앱과 웹 서비스의 [스포츠 프로파일 설정](#)에서 **Heart rate visible to all(모두에게 심박수 표시)**을 찾을 수도 있습니다. Flow 앱과 웹 서비스의 스포츠 프로파일 설정을 통해 설정을 변경하면, 다음번에 Flow와 동기화할 때 업데이트된 설정이 위치와 동기화됩니다.

## 스포츠 프로파일

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

또한 각 스포츠 프로파일에 특별한 설정을 지정할 수 있습니다. 예를 들어, 트레이닝할 각 스포츠에 **맞춘 트레이닝 보기를 생성하고**, 심박수만 선택하거나 속도와 거리만 선택하는 등 트레이닝할 때 확인할 데이터를 선택할 수 있습니다. 사용자와 트레이닝 요구사항에 가장 잘 맞는 것을 선택할 수 있습니다.

위치에는 한 번에 최대 20개의 스포츠 프로파일을 저장할 수 있습니다. Polar Flow 모바일 앱 및 Polar Flow 웹 서비스에서 스포츠 프로파일 수는 제한되지 않습니다.

자세한 정보는 [Flow에 있는 스포츠 프로파일을 참조하세요](#).

스포츠 프로파일을 사용하여 수행한 활동을 추적하고 다른 스포츠에서 이룬 진척상황을 볼 수 있습니다. Flow 웹 서비스에서 트레이닝 기록을 확인하고 [진척상황을 추적하세요](#).

## 교체 가능한 손목 밴드

교체 가능한 손목 밴드를 사용하면 모든 상황과 스타일에 맞게 위치를 개인화할 수 있으므로, 항상 착용하여 연중 무휴 활동 측정, 지속적 심박수 측정 및 수면 추적을 최대한 활용할 수 있습니다.

Street X는 표준 22mm 손목 밴드와 호환되므로 어댑터가 필요하지 않습니다. [Polar의 선택 목록](#)에서 원하는 손목 밴드를 선택하거나 22mm 스프링 바를 사용하는 다른 위치 밴드를 사용할 수 있습니다.



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

### 손목 밴드 교체

위치의 손목 밴드는 빠르고 간단하게 교환할 수 있습니다.

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

# 호환 가능한 센서

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

[호환되는 Polar 센서 및 액세서리의 전체 목록 보기](#)

[호환되는 타사 센서 보기](#)

새 센서를 사용하기 전에 위치와 페어링해야 합니다. 페어링만으로 몇 초가 소요되며, 위치가 해당 센서에서만 신호를 수신하게 되고, 그룹에서 방해 없이 트레이닝을 실시할 수 있습니다. 이벤트나 레이스에 들어가기 전에 집에서 페어링하여 데이터 전송으로 인한 간섭을 방지하세요. 방법은 [Pairing sensors with your watch\(센서를 위치에 페어링하기\)](#)를 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 최대한 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 위치와 연결하고 운동 중에 실시간으로 심박수를 추적할 수 있습니다.

## Polar OH1 광학 심박수 센서

Polar OH1은 팔이나 관자놀이에서 심박수를 측정하는 작은 광학 심박수 센서입니다. 기능이 다양하며 심박수 가슴 스트랩과 손목 기반 심박수 장치에 훌륭한 옵션을 제공합니다. Polar OH1을 사용하면 스포츠 워치, 스마트 워치 또는 Polar Beat 또는 Bluetooth를 사용하는 기타 피트니스 앱에 실시간으로 심박수를 전송할 수 있으며 ANT+ 장치에 동시에 전송할 수 있습니다. Polar OH1에는 내장 메모리가 있어 OH1만 갖고 운동을 시작한 후 나중에 트레이닝 데이터를 휴대폰으로 전송할 수 있습니다. 세탁기로 세탁 가능하며 편안한 암밴드 및 수영 고글 스트랩 클립(Polar OH1 + 제품 패키지에 포함)이 제공됩니다.

또한 Polar Club, Polar GoFit 및 Polar Team 앱과 함께 사용할 수 있습니다.

## Polar H10 심박수 센서

Polar H10 심박수 센서를 가슴 스트랩을 이용해서 착용하여 최대 정밀도로 심박수를 모니터링하세요.

워치 뒷면의 광학 심박수 센서를 손목에 고정하기 어렵거나 센서 근처의 근육이나 힘줄에 압력이나 움직임이 있는 스포츠에서는 Polar 10 심박수 센서가 최고의 심박수 정확도를 제공합니다. Polar H10 심박수 센서는 심박수가 빠르게 증가하거나 감소할 때 더 잘 반응하므로, 빠른 단거리 달리기를 사용하는 간격 유형의 트레이닝에도 적합한 옵션입니다.

Polar H10 심박수 센서에는 내부 메모리가 있어서 가까이 연결된 트레이닝 장치나 모바일 트레이닝 앱이 없이도 한 트레이닝 세션을 기록할 수 있습니다. H10 심박수 센서를 Polar Beat 앱과 페어링하고 앱으로 트레이닝 세션을 시작하면 됩니다. 이런 방식으로, 예를 들어 Polar H10 심박수 센서로 수영 세션을 통한 심박수를 기록할 수 있습니다. 자세한 내용은 [Polar Beat](#) 및 [Polar H10 심박수 센서](#)의 지원 페이지를 참조하세요.

사이클링 세션 중에 Polar H10 심박수 센서를 사용하면 자전거 핸들 손잡이에 위치를 장착하여 사이클링 중에 트레이닝 데이터를 쉽게 볼 수 있습니다.

## Polar H9 심박수 센서

Polar H9는 매일 스포츠 활동을 위한 고품질 심박수 센서입니다. 이 제품은 Polar Soft Strap과 함께 제공되며 심박수를 정확하게 추적합니다. Polar H9는 많은 타사 앱만큼 Polar Beat 앱에서도 적합하며, 휴대폰을 피트니스 트래커로 쉽게 전환할

수 있습니다. 뿐만 아니라, Bluetooth®, ANT+™ 및 5kHz 기술을 통해서도 다양한 스포츠 장치와 체육관 장비에 연결할 수 있습니다. 가슴 스트랩 측정 덕분에 Polar H9는 신체의 상황에 즉시 반응하고 정확한 칼로리 소모량을 제공합니다.

## 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 실 시간, 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 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 위치에 페어링하기

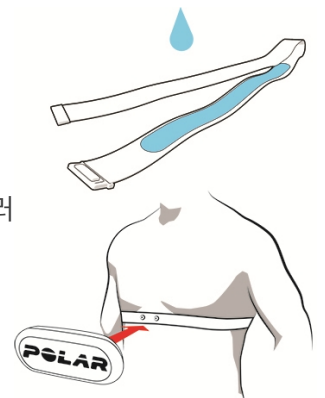
### 심박수 센서를 위치에 페어링



위치와 페어링된 Polar 심박수 센서를 착용하고 있으면 위치는 손목에서 심박수를 측정하지 않습니다.

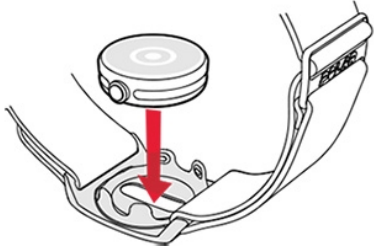
### Polar H9, Polar H10

1. 물기가 있는 심박수 센서를 착용합니다.
2. 위치에서 **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. 위치가 센서를 검색하기 시작합니다.
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.

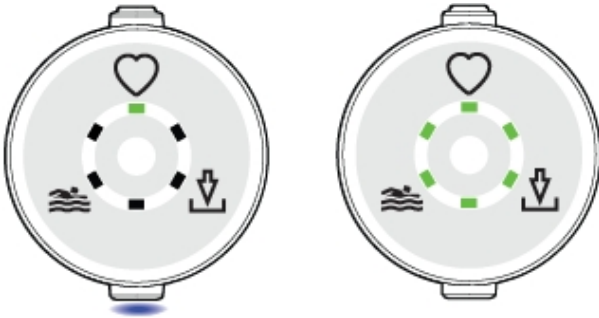


### Polar OH1+, Polar Verity Sense

1. 렌즈를 위로 향하게 하여 센서를 암밴드 홀더에 놓습니다.



2. 불이 켜질 때까지 버튼을 눌러 센서를 켭니다.
3. **Verity Sense**: 센서가 심장 아이콘으로 표시된 **심박수 모드**에 있는지 확인하세요. 모드를 선택한 후 6개의 LED가 모두 켜질 때까지 기다리면 Polar 위치 페어링을 시작할 수 있습니다.



4. 위치에서 **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.
5. 심박수 센서가 검색되면 장치 ID(예: **Polar Sense xxxxxxxx**)가 표시됩니다. OK(확인)를 눌러 페어링을 시작합니다.
6. 완료되면 **Pairing Completed(페어링 완료됨)** 메시지가 표시됩니다.

## 사이클링 센서를 위치에 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 위치와 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 송신기를 페어링할 수 있습니다. 각 전송기 뒷면에 있는 장치 ID를 확인하여 목록에서 올바른 전송기를 찾으세요.

1. 위치에서 **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. 위치가 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**, **자전거 2** 또는 **자전거 3**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. 100mm~3999mm 범위에서 크기를 설정할 수 있습니다.
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 탕을 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
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

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

## 보폭 센서를 위치에 페어링

- Bluetooth 호환 보폭 센서를 위치에 페어링하려면 **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. 위치가 센서를 검색하기 시작합니다.
3. 센서가 발견되면 장치 ID가 표시됩니다. OK(확인)를 눌러 페어링을 시작합니다.
4. 완료되면 **Pairing Completed(페어링 완료됨)** 메시지가 표시됩니다.

## 보폭 센서 보정

보폭 센서를 수동으로 보정하려면 먼저 달리기 스포츠 프로필 중 하나를 선택한 다음 **Settings(설정)**를 엽니다.

**Calibrate stride sensor(보폭 센서 보정)**으로 이동하여 **Calibrate by running(달리기별 보정)** 또는 **Calibration factor(보정 계수)** 중 하나를 선택하십시오.

- **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 위치에서 요청합니다. 보정 후 일시 중지 모드에서 **Settings(설정)**를 통해 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/Pacer/Vantage로 보폭 센서 보정](#)을 참조하세요.

## 페어링 삭제

센서와의 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.

## Sennheiser MOMENTUM Sport 이어버드 페어링



트레이닝 세션 동안, 위치와 페어링된 Sennheiser MOMENTUM Sport 이어버드를 착용하고 있을 때 위치는 손목에서 심박수를 측정하지 않습니다.

1. 이어버드를 귀에 삽입하여 켜세요.
2. 위치에서 **General settings(일반 설정) > Pair and sync(페어링 및 동기화) > Pair sensor or other device(센서 또는 다른 장치 페어링)**로 이동하여 **MOMENTUM Sport xxxxx**를 페어링합니다.
3. Pairing done(페어링 완료)이 표시됩니다.

## 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?)**이 표시됩니다. OK(확인)를 눌러 페어링 요청을 확인합니다.
4. 완료되면 **Pairing removed(페어링 제거됨)**가 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 요약 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 위치에서 최대 20가지 스포츠 프로파일을 저장할 수 있습니다.

자세한 내용은 [Polar Flow의 스포츠 프로파일](#)을 참조하세요.

### 이미지 공유

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

비디오를 보려면 다음 링크를 클릭하세요.

[Polar Flow 앱 | 사진으로 트레이닝 결과 공유](#)

### Flow 앱을 사용하여 시작

모바일 장치와 Flow 앱을 사용하여 [위치를 설정](#)할 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\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app)을 확인하세요.

새로운 모바일 장치(스마트폰, 태블릿)를 사용하기 전에, 위치와 페어링해야 합니다. 자세한 내용은 [페어링](#)을 참조하세요.

세션 후에 위치는 트레이닝 데이터를 Flow 앱과 자동으로 동기화합니다. 휴대폰에 인터넷이 연결되어 있으면, 활동과 트레이닝 데이터도 자동으로 Flow 웹 서비스에 동기화됩니다. Flow 앱을 사용하는 것은 위치의 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 페이지](#)를 방문하세요.

## Polar Flow 웹 서비스

Polar Flow 웹 서비스에서 트레이닝을 계획하고 자세히 분석하고 성과에 대해 자세히 알아볼 수 있습니다. 위치를 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/start](http://flow.polar.com/start)에서 [위치를 설정](#)할 수 있습니다. 사이트에서 위치와 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/flow](http://support.polar.com/en/support/flow)를 참조하세요.

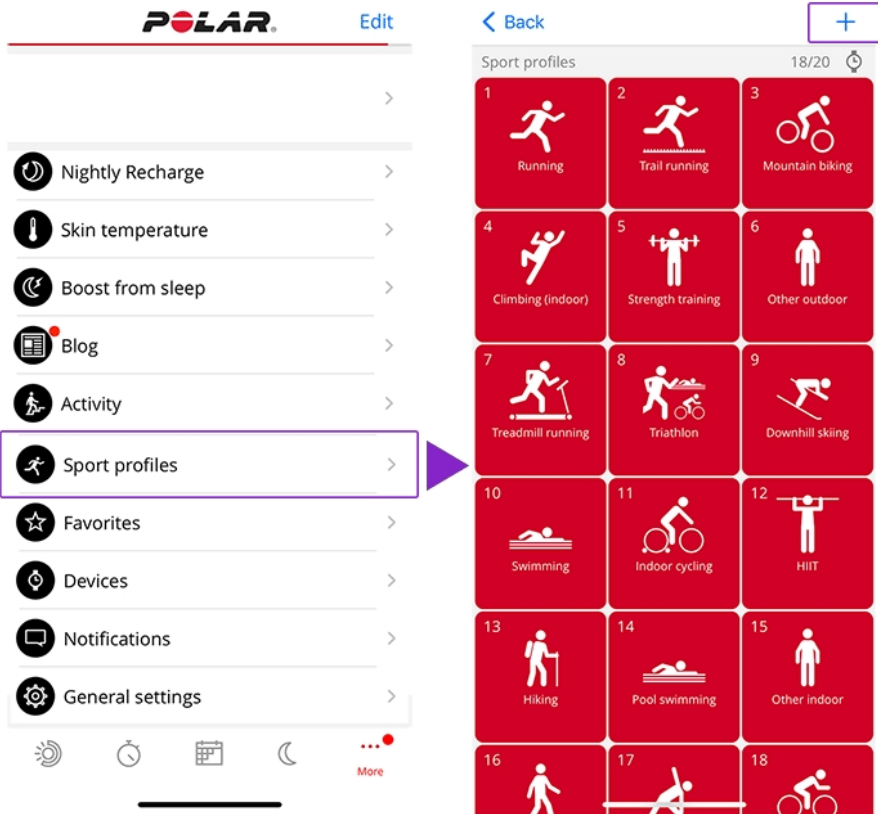
## Polar Flow에 있는 스포츠 프로파일

위치에 기본값으로 설정된 14개의 스포츠 프로파일이 있습니다. Polar Flow 앱 또는 웹 서비스에서 스포츠 목록에 새 스포츠 프로파일을 추가할 수 있고 설정을 편집할 수 있습니다. 위치는 최대 20개의 스포츠 프로파일을 포함할 수 있습니다. Polar Flow 앱 및 웹 서비스에 저장된 스포츠 프로파일이 20개를 넘으면 목록의 처음 20개 항목이 동기화를 통해 위치로 옮겨집니다.

## 스포츠 프로파일 추가

Polar Flow 모바일 앱에서:

1. **Sport profiles(스포츠 프로파일)**로 이동하세요.
2. 오른쪽 위 모서리에서 더하기 부호를 탭하세요.
3. 목록에서 스포츠를 선택하세요. Android 앱에서 Done(완료)을 탭하세요. 해당 스포츠가 스포츠 프로파일 목록에 추가됩니다.



Polar Flow 웹 서비스에서:

1. 오른쪽 위 모서리에서 사용자의 이름/프로파일 사진을 클릭하세요.
2. **Sport Profiles(스포츠 프로파일)**을 선택하세요.
3. **Add sport profile(스포츠 프로파일 추가)**을 클릭하고, 목록에서 스포츠를 선택하세요.
4. 해당 스포츠가 스포츠 목록에 추가됩니다.



끌어 놓기로 스포츠 프로파일 순서를 변경할 수 있습니다. 이동할 스포츠를 선택하고 목록에서 둘 위치로 끌어줍니다.



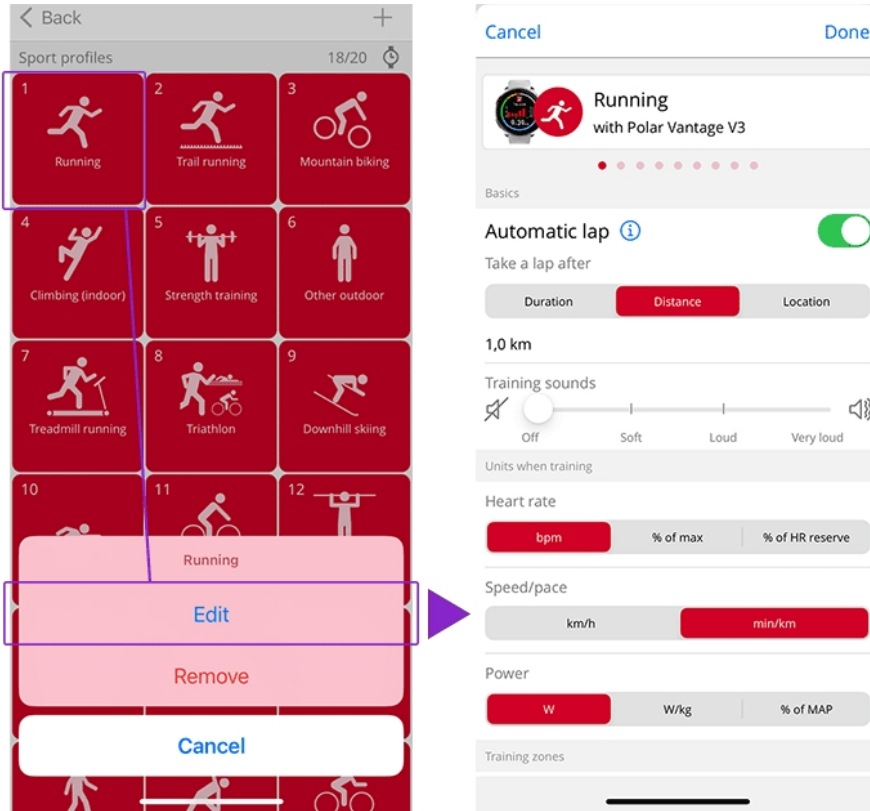
새 스포츠를 사용자가 직접 만들 수는 없습니다. 각 스포츠에는 예를 들어 칼로리 계산, 트레이닝 부하 및 회복 기능에 영향을 주는 특정 기본 설정 및 값이 있으므로 스포츠 목록은 Polar에서 관리합니다.

## 스포츠 프로파일 편집

각 스포츠 프로필에 특별한 설정을 지정할 수 있습니다. 예를 들어, 트레이닝하는 스포츠별로 맞춤형 **트레이닝 보기**를 만들고 트레이닝하는 동안 확인하고 싶은 데이터를 선택할 수 있습니다. 위치의 스포츠 프로필 설정에 대한 자세한 내용은 지원 문서 [Polar Flow에서 스포츠 프로필 및 트레이닝 보기를 편집하려면 어떻게 하나요?](#)를 참조하세요.

Polar Flow 모바일 앱에서:

1. **Sport profiles(스포츠 프로파일)**로 이동하세요.
2. 스포츠를 선택하고 **Edit(편집)**를 탭합니다.
3. 준비가 되면 **Done(완료)**을 탭합니다. 설정을 위치와 반드시 동기화하세요.



Flow 웹 서비스에서:

1. 오른쪽 위 모서리에서 사용자의 이름/프로파일 사진을 클릭하세요.
2. **Sport Profiles(스포츠 프로파일)**을 선택하세요.
3. 편집할 스포츠 아래에 **Edit(편집)**를 클릭하세요.


## 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 플래너](#)는 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.



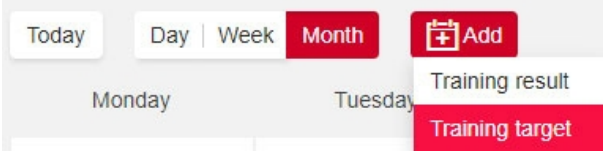
 **Polar Flow for Coach**는 무료 원격 코칭 플랫폼으로, 코치가 풀 시즌 계획부터 개인 운동까지 훈련의 모든 세부 사항을 계획할 수 있게 해줍니다.

### Polar Flow 웹 서비스에서 트레이닝 목표 세우기

훈련 목표는 사용 전에 FlowSync 또는 Flow 앱을 사용하여 위치에 동기화해야 합니다. 훈련 중 목표를 달성할 수 있도록 위치가 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(트레이닝 목표 추가)**에서 **Sport(스포츠)**를 선택하고, **Target name(목표 이름)**(최대 45자릿수), **Date(날짜)** 및 **Start Time(시작 시간)**, 추가할 **Notes(메모)**(선택 항목)를 입력하세요.

그리고 나서 다음 중에서 트레이닝 목표 유형을 선택합니다.

지속시간 목표

1. **Duration(지속시간)**을 선택합니다.
2. 지속시간을 입력합니다.
3. **Add to favorites(즐거찾기에 추가)** ☆를 클릭하여 목표를 원하는 즐겨찾기 목록에 추가합니다.
4. **Add toDiary(다이어리에 추가)**를 클릭하여 목표를 **Diary(다이어리)**에 추가하세요.

## 거리 목표

1. **Distance(거리)**를 선택합니다.
2. 거리를 입력합니다.
3. **Add to favorites(즐거찾기에 추가)** ☆를 클릭하여 목표를 원하는 즐겨찾기 목록에 추가합니다.
4. **Add toDiary(다이어리에 추가)**를 클릭하여 목표를 **Diary(다이어리)**에 추가하세요.

## 칼로리 목표

1. **Calorie(칼로리)**를 선택합니다.
2. 칼로리량을 입력합니다.
3. **Add to favorites(즐거찾기에 추가)** ☆를 클릭하여 목표를 원하는 즐겨찾기 목록에 추가합니다.
4. **Add toDiary(다이어리에 추가)**를 클릭하여 목표를 **Diary(다이어리)**에 추가하세요.

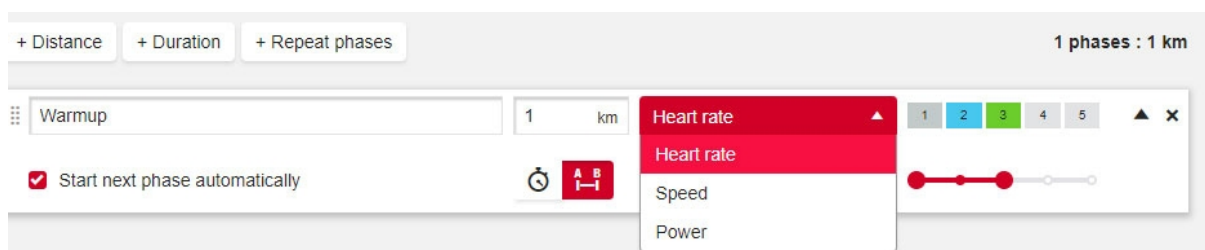
## 레이스 페이스 목표

1. **레이스 페이스**를 선택합니다.
2. 다음 값 중 두 가지를 입력하세요. **기간**, **거리** 또는 **레이스 페이스**. 세 번째 값은 자동으로 얻습니다.
3. **Add to favorites(즐거찾기에 추가)** ☆를 클릭하여 목표를 원하는 즐겨찾기 목록에 추가합니다.
4. **Add toDiary(다이어리에 추가)**를 클릭하여 목표를 **Diary(다이어리)**에 추가하세요.

레이스 페이스는 Grit X, Grit X Pro, Grit X2, Grit X2 Pro, Ignite 3, Pacer, Pacer Pro, Street X, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage M3, Vantage V, Vantage V2 및 Vantage V3과만 동기화할 수 있습니다.

## 단계별 목표

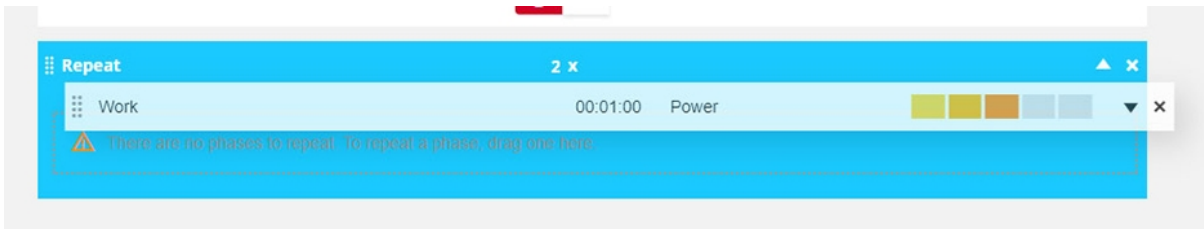
1. **Phased(단계별)**를 선택하세요.
2. 목표에 단계를 추가합니다. **Duration(지속시간)**을 클릭하여 지속시간에 기반한 단계를 추가하거나 **Distance(거리)**를 클릭하여 거리에 기반한 단계를 추가합니다. 각 단계의 **Name(이름)**과 **Duration/Distance(기간/거리)**를 선택합니다.
3. 단계가 자동으로 변경되도록 하려면 **Start next phase automatically(다음 단계 자동 시작)** 확인란을 선택합니다. 이 옵션을 선택하지 않으면 단계를 수동으로 변경해야 합니다.
4. **Heart rate(심박수)**, **Speed(속도)** 또는 **Power(파워)**에 따라 **단계의 강도**를 선택합니다.





파워 기반 단계별 트레이닝 목표는 현재 Grit X, Grit X Pro, Grit X2, Grit X2 Pro, Pacer, Pacer Pro, Street X, Vantage M3, Vantage V2 및 Vantage V3에서만 지원됩니다.

- 단계를 반복하려면 **+ Repeat phases(+ 단계 반복)**를 선택하고 반복하려는 단계를 Repeat(반복) 섹션으로 끌어갑니다.



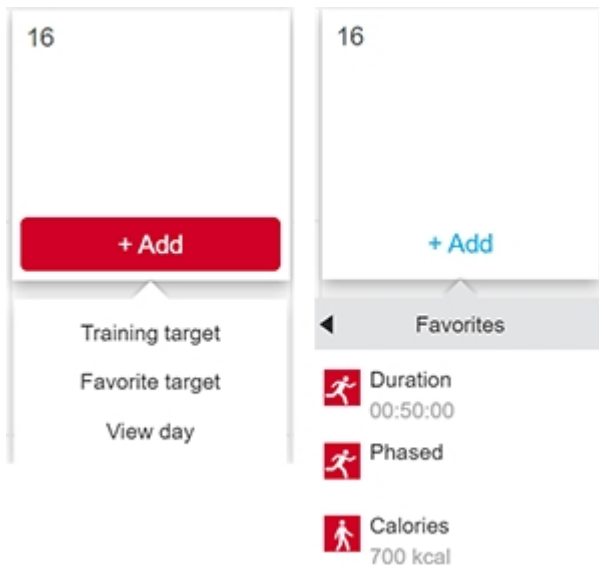
- Add to favorites(즐거찾기에 추가) ☆를 클릭하여 목표를 즐겨찾기 목록에 추가합니다.
- Add to Diary(다이어리에 추가)를 클릭하여 목표를 Diary(다이어리)에 추가하세요.

### 즐거찾는 트레이닝 목표를 기반으로 목표 만들기

목표를 만들어 즐겨찾기에 추가한 경우 유사한 목표의 템플릿으로 사용할 수 있습니다. 이렇게 하면 트레이닝 목표 만들기가 더욱 쉬워집니다. 예를 들어, 매년 복잡한 단계별 트레이닝 목표를 처음부터 새로 만들 필요가 없습니다.

기존 즐겨찾기를 트레이닝 목표의 템플릿으로 사용하려면 다음 단계를 따르세요.

- Diary(다이어리)의 날짜 위에 마우스를 올려놓습니다.
- +Add(+추가) > Favorite target(선호 목표)을 클릭한 다음, Favorites(즐거찾기) 목록에서 목표를 선택합니다.



- 즐거찾기는 해당 일의 예약된 목표로 다이어리에 추가됩니다. 트레이닝 목표에 대한 기본 예약 시간은 18.00/6pm 입니다.
- 다이어리에서 목표를 클릭하고 원하는 대로 수정합니다. 이 보기에서 목표를 편집해도 원래 즐겨찾기 목표는 변경되지 않습니다.
- Save(저장)를 클릭하여 변경사항을 업데이트합니다.



즐거찾기 페이지를 통해 즐겨찾는 트레이닝 목표를 편집하고 새로운 목표를 만들 수도 있습니다. 상단 메뉴에서 ☆를 클릭하여 즐겨찾기 페이지에 액세스합니다.

## 목표를 위치에 동기화

Polar Flow 앱을 사용하여 트레이닝 목표를 위치에 동기화하는 것을 잊지 마세요. 동기화하지 않으면 Flow 웹 서비스 다이어리, Flow 앱 캘린더, 즐겨찾기 목록에만 목표가 표시됩니다.




트레이닝 목표는 컴퓨터의 Polar FlowSync 소프트웨어를 사용하여 위치에 동기화할 수 없습니다.


트레이닝 목표 세션 시작에 대한 내용은 [트레이닝 세션 시작](#)을 참조하세요.

## Polar Flow 앱에서 트레이닝 목표 생성

Polar Flow 앱에서 트레이닝 목표 생성 방법:

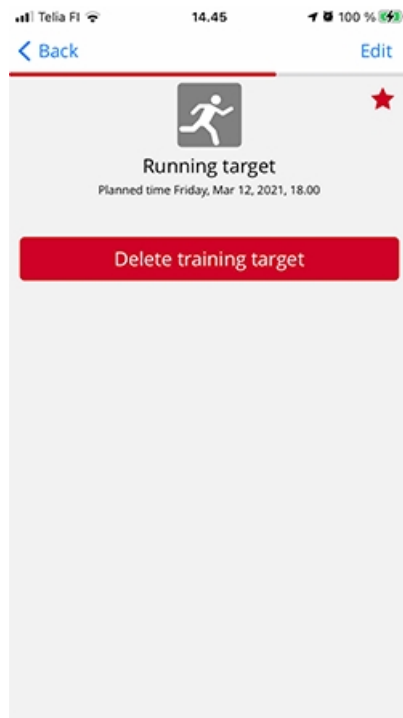
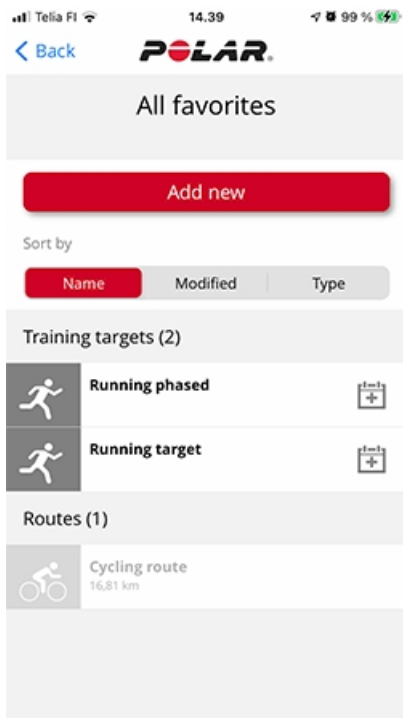
1. **Training(트레이닝)**으로 이동하고, 페이지 맨 위에 있는  을 클릭합니다.
2. 그리고 나서 다음 중에서 트레이닝 목표 유형을 선택합니다.

### 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  아이콘을 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.

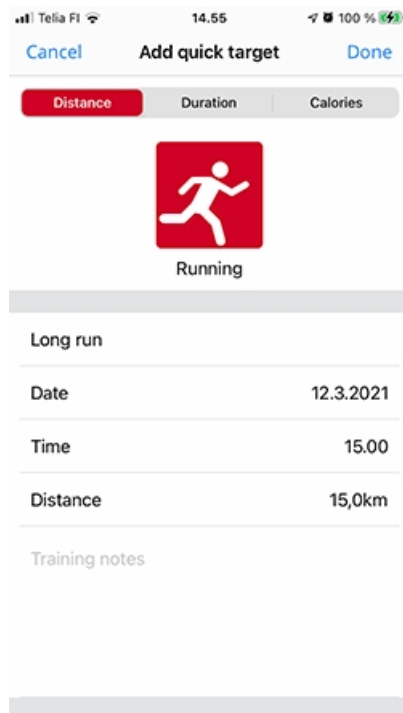
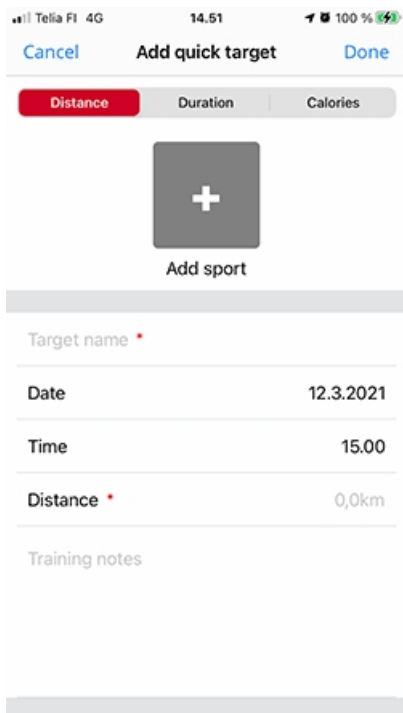


Komoot 루트는 Grit X, Grit X Pro, Grit X2, Grit X2 Pro, Pacer Pro, Street X, Vantage M3, Vantage V2 및 Vantage V3에서만 사용할 수 있습니다. Strava Live Segment는 Grit X, Grit X Pro, Grit X2, Grit X2 Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, Street X, V650, V800, Vantage M3, Vantage V, Vantage V2 및 Vantage V3에서 사용할 수 있습니다.




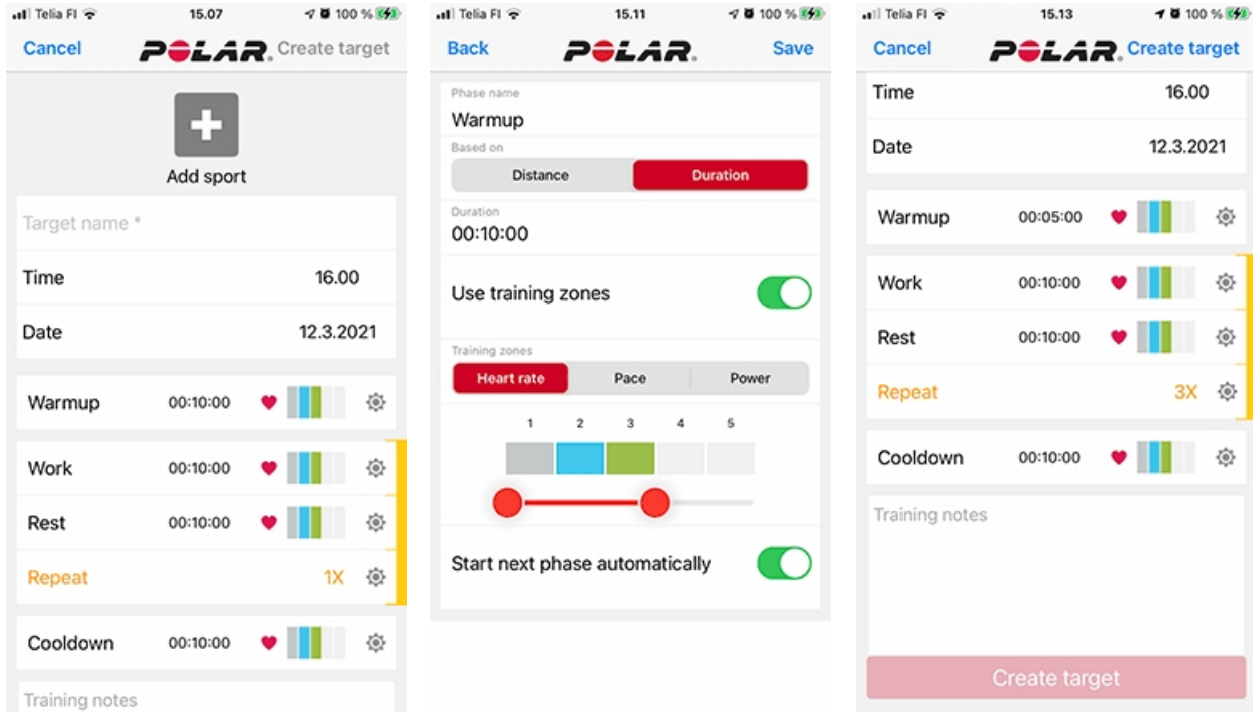
## 빠른 목표

1. Quick Target(빠른 목표)을 선택합니다.
2. 빠른 목표가 거리, 시간 또는 칼로리에 기반하는 경우 선택합니다.
3. 스포츠를 추가합니다.
4. 목표에 이름을 지정합니다.
5. 목표 거리, 시간 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.




위치를 Flow 앱과 동기화하여 트레이닝 목표를 위치로 이동합니다.

## 즐거찾기


Flow 웹 서비스 및 Flow 모바일 앱의 **Favorites(즐거찾기)**에서 즐겨찾는 트레이닝 목표를 저장하고 관리할 수 있습니다. 위치에 예약된 목표로 즐거찾기를 사용할 수 있습니다. 자세한 내용은 [Flow 웹 서비스에서 트레이닝 계획](#)을 참조하십시오.

위치의 최대 수를 확인할 수 있습니다. Flow 웹 서비스에서 즐겨찾기 수는 제한되지 않습니다. Flow 웹 서비스에 저장된 즐겨찾기 항목이 100개를 넘으면 즐겨찾기 목록의 처음 100개 항목이 동기화를 통해 위치로 옮겨집니다. 끌어 놓기로 즐겨찾기 순서를 변경할 수 있습니다. 이동할 즐겨찾기를 선택하고 목록에서 둘 위치로 끌어줍니다.


### 즐거찾기에 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.

## 즐거찾기 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.

## 즐거찾기 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

위치에서 Bluetooth 연결을 통해 무선으로 Polar Flow 앱으로 데이터를 전송할 수 있습니다. 또는 USB 포트와 FlowSync 소프트웨어를 사용하여 위치를 Polar Flow 웹 서비스와 동기화할 수 있습니다. 위치와 Flow 앱 간에 데이터를 동기화할 수 있으려면 Polar 계정을 가지고 있어야 합니다. 위치에서 웹 서비스로 직접 데이터를 동기화하려면 Polar 계정뿐만 아니라 FlowSync 소프트웨어가 필요합니다. 위치를 설정했다면 Polar 계정을 생성했습니다. 컴퓨터를 사용하여 위치를 설정한 경우 컴퓨터에 FlowSync 소프트웨어가 있습니다.

어디에 있든, 위치, 웹 서비스, 모바일 앱 간에 데이터를 동기화하여 최신 상태로 유지하세요.

## Flow 모바일 앱과 동기화

동기화하기 전에 다음 사항을 확인하세요.

- Polar 계정과 Flow 앱을 가지고 있습니다.
- 모바일 장치의 Bluetooth 기능이 켜졌고, 비행기 모드/비행 모드는 켜져 있지 않습니다.
- 위치를 휴대폰과 페어링해야 합니다. 자세한 정보는 [페어링](#)을 참조하세요.

데이터 동기화:

1. Flow 앱에 로그인하고 위치의 BACK(뒤로) 버튼을 길게 누르세요.
2. **Connecting to phone(휴대폰에 연결 중)** 메시지와 **Connecting to Polar Flow app(Polar Flow 앱에 연결 중)** 메시지가 차례로 표시됩니다.
3. 완료되면 **Syncing completed(동기화 완료됨)** 메시지가 표시됩니다.



휴대폰이 Bluetooth 범위에 있으면 위치가 Polar Flow 앱과 한 시간에 한 번씩 자동으로 동기화됩니다. 사용자가 트레이닝 세션을 마칠 때 또는 위치에서 설정을 변경할 때도 자동 동기화됩니다. 위치를 Flow 앱에 동기화하면 인터넷 연결을 통해 활동과 트레이닝 데이터도 자동으로 Flow 웹 서비스에 동기화됩니다.

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

## FlowSync를 통해 Flow 웹 서비스와 동기화



FlowSync는 점차 종료될 예정이므로 Flow 앱과 동기화하는 것이 좋습니다. FlowSync는 워치의 모든 기능을 지원하지 않으므로 일부 데이터는 동기화되지 않습니다. 이러한 데이터에는 루트, 즐겨찾기, 목표뿐만 아니라 피부 온도 측정값이 포함됩니다. 완전한 지원을 위해 Polar Flow 앱 동기화를 권장합니다.

Flow 웹 서비스와 데이터를 동기화하려면 FlowSync 소프트웨어를 설치해야 합니다. [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)로 이동하고, 동기화를 시작하기 전에 소프트웨어를 다운로드하고 설치합니다.

1. 워치를 컴퓨터에 연결합니다. FlowSync 소프트웨어가 실행되고 있는지 확인합니다.
2. 컴퓨터에서 FlowSync 창이 열리고, 동기화가 시작됩니다.
3. 동기화가 완료되면 Completed(완료됨) 메시지가 표시됩니다.

워치를 컴퓨터에 연결할 때마다 Polar FlowSync 소프트웨어는 데이터를 Polar Flow 웹 서비스로 전송하고 변경했을 수 있는 설정을 동기화합니다. 동기화가 자동으로 시작되지 않으면, 데스크톱 아이콘(Windows) 또는 애플리케이션 폴더(Mac OS X)에서 FlowSync를 시작합니다. 펌웨어 업데이트가 있을 때마다, FlowSync가 이를 알리고 설치할 것을 요청합니다.



워치가 컴퓨터에 연결되었을 때 Flow 웹 서비스에서 설정을 변경할 경우, FlowSync에서 동기화 버튼을 눌러 설정을 워치로 전송합니다.

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

FlowSync 소프트웨어 사용에 대한 지원 및 자세한 내용은 [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync)를 참조하세요.

# 중요 정보

## 배터리

워치에는 충전 배터리가 내장되어 있습니다. 충전 배터리의 수명은 배터리 기술, 작동 온도, 충전 습관, 워치 사용 및 관리 방법을 비롯한 여러 요인에 따라 제한됩니다. 워치를 양호한 상태로 유지하고 아래의 지침에 따라 충전 및 보관하면 배터리 수명을 최대화할 수 있습니다.

- 워치의 충전 접점을 깨끗하게 유지하여 먼지 및 염수(예: 땀이나 해수)로 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.
- 충전 전에 워치와 케이블의 충전 접점에 습기, 먼지 또는 이물질이 없는지 확인하세요. 먼지나 습기를 부드럽게 닦아내세요.
- 0°C/32°F 이하의 저온이나 +40°C/+104°F 이상의 고온에서 워치를 충전하지 마세요.
- 가연성 물질 근처 또는 가연성 표면에서 충전하지 마세요.
- 워치가 젖어 있을 때는 충전하지 마세요.
- 워치를 극단적인 추위(-10°C/14°F 미만) 및 극단적인 열(50°C/120°F 초과) 또는 직사광선 아래에서 방치하지 마세요.
- 배터리를 재충전하기 전에 배터리를 완전히 방전시키거나 배터리를 항상 완전히 충전하지 마세요. 배터리 충전량을 10~90%로 유지하면 배터리 부담을 줄일 수 있으며 배터리가 최적의 성능을 유지하는 데 도움이 되고 배터리 수명이 연장됩니다.
- 배터리를 장기간 완전히 방전된 상태로 두거나 항상 완전히 충전된 상태로 유지하지 마세요.
- 워치는 부분 충전된 상태로 서늘하고 건조한 공간에 보관하세요. 오랫동안 워치를 사용하지 않을 경우 보관 전에 약 50%로 충전하세요. 또한 **Settings(설정) > About your watch(워치 정보)**에서 워치의 전원을 끄세요. 보관 중에 배터리가 서서히 소모됩니다. 워치를 여러 달 동안 보관할 경우, 몇 개월 간격으로 재충전할 것을 권장합니다.

시간이 지남에 따라 충전 배터리는 서서히 소모되고 용량이 감소합니다. 휴대폰과 Polar 워치 등의 스포츠 워치에 사용되는 충전 리튬 이온 배터리의 평균 수명은 약 2~3년입니다. 배터리는 이 단계에서 원래 용량의 약 80%가 남게 되며 잔여 용량 비율은 시간이 지나고 배터리를 사용함에 따라 계속 감소합니다. 실제 배터리 수명은 사용 및 작동 조건에 따라 다릅니다.

제품의 작업 수명이 끝나면 Polar에서 지역 폐기물 처리 규정에 따르고 가능하면 별도의 전자장치 수거를 이용하여 폐기물이 환경과 인체 건강에 미칠 수 있는 영향을 최소화할 것을 권장합니다. 이 제품을 분리하지 않은 일반 쓰레기로 버리지 마세요.

## 배터리 충전

제품 세트에 포함된 USB 케이블을 사용하여 컴퓨터의 USB 포트를 통해 배터리를 충전하세요.

벽면 콘센트를 통해 배터리를 충전할 수도 있습니다. 벽면 콘센트를 통해 충전할 때 USB 전원 어댑터(제품 세트에 포함되어 있지 않음)를 사용하세요. USB 전원 어댑터를 이용할 경우, 반드시 "output 5Vdc" 표시가 있고 최소 500mA를 제공하는 어댑터를 사용하십시오. 적절히 안전이 승인된 USB 전원 어댑터("LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" 또는 "CE"가 표시됨)만 사용합니다. 이 사양을 충족하면 고속 충전기도 사용할 수 있습니다.



1. 위치를 충전하려면 상자에 동봉된 맞춤형 케이블을 사용하여 전원이 공급되는 USB 포트 또는 USB 충전기에 연결하세요. 케이블이 자석으로 제자리에 고정됩니다.
2. **Charging(충전 중)**이 디스플레이에 표시됩니다.




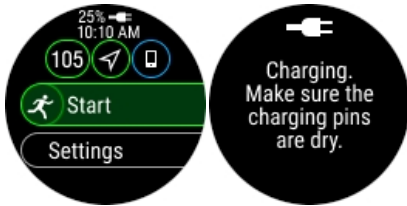
배터리가 완전히 소모된 경우, 디스플레이에 충전 애니메이션이 표시되는 데 몇 분 정도 걸릴 수 있습니다.

3. 배터리 아이콘이 다 채워지면 위치가 완전히 충전된 상태입니다.

### 트레이닝 중 충전

트레이닝 중에도 위치를 충전할 수 있지만, 충전하기 전에 위치와 충전 케이블의 충전 접점이 깨끗하고 건조한지 확인하는 것이 중요합니다. 먼지, 땀, 습기는 위치와 충전 케이블에 산화나 기타 잠재적 손상을 일으킬 수 있습니다.

트레이닝 중 위치를 충전할 때는 트레이닝 준비 및 일시 중지 모드에서 충전 아이콘 이 나타납니다.



### 배터리 수명

- 퍼포먼스 트레이닝 모드: 광학 심박수를 켜 채로 최대 43시간 동안 트레이닝을 지속할 수 있으며 매 초마다 GPS 기록을 할 수 있습니다.
- Eco 트레이닝 모드: 광학 심박수를 끄고 매 2초마다 GPS 기록 설정을 한 채로 최대 170시간 동안 트레이닝을 지속할 수 있습니다.
- 스마트워치 모드: 지속적 심박수 추적 및 휴대폰 알림을 켜고 트레이닝 세션 추적 없이 위치 모드로 둘 경우 최대 10일간 사용할 수 있습니다.

작동 시간은 위치 사용 환경 온도, 사용하는 기능, 백라이트를 켜는 빈도 및 배터리 노후화 등 여러 가지 요인에 따라 달라집니다. Flow 앱과 자주 동기화하는 것도 배터리 수명을 단축시킵니다. 온도가 영하로 내려가면 작동 시간이 현저히 감소합니다. 위치를 착용하고 그 위에 옷을 입으면 보온이 되어 작동 시간이 늘어날 수 있습니다.

자세한 내용은 지원 문서 [Street X의 배터리 수명은 얼마입니까?](#)를 참조하세요.

# 배터리 상태 및 알림

## 배터리 상태



배터리 상태는 **빠른 설정** 메뉴 또는 **위치 화면 설정**에서 위치 화면에 추가할 수 있는 배터리 위젯에서 확인할 수 있습니다.



배터리 잔량이 부족할 때(10% 이하) 손목을 돌려 위치를 보거나 메뉴에서 시간 화면으로 돌아가면 배터리 상태 아이콘이 표시됩니다. 배터리 위젯이 위치 화면에 있는 경우 아이콘이 표시되지 않습니다.

## 배터리 알림

- 배터리 충전량이 낮으면 **Battery low. Charge(배터리 부족. 충전하세요)**가 시간 모드에 표시됩니다. 위치를 충전하는 것이 좋습니다.
- 배터리 충전량이 너무 부족하여 트레이닝 세션을 기록할 수 없으면 **Charge before training(트레이닝 전 충전)** 메시지가 표시됩니다.

트레이닝 중 배터리 부족 알림:

- 배터리 충전량이 낮으면 **Battery low(배터리 부족)** 메시지가 표시됩니다. 심박수와 GPS 데이터를 측정하기에 충전량이 너무 적고 심박수 측정 및 GPS가 꺼져 있는 경우에 알림이 반복됩니다.
- 배터리가 매우 부족하면 **Recording ended(기록 종료)**가 표시됩니다. 위치가 트레이닝 기록을 중지하고 트레이닝 데이터를 저장합니다.

디스플레이가 공백일 때 배터리가 비었고 위치는 수면 모드로 되었습니다. 위치를 충전하세요. 배터리가 완전히 소모된 상태면, 디스플레이에 배터리 충전 애니메이션이 표시되는 데 시간이 걸릴 수 있습니다.

# 위치 관리하기

다른 전자 장치와 마찬가지로, Polar 위치도 청결하게 유지하고 조심해서 다루어야 합니다. 아래 지침은 보증 의무를 준수하고 장치를 최고의 상태로 유지하며 충전 또는 동기화 도중의 문제를 방지하는 데 도움이 됩니다.

## 위치를 깨끗하게 유지하기

각 트레이닝 세션이 끝난 후 중성 비눗물을 사용하여 흐르는 물에 위치를 세척합니다. 부드러운 수건으로 물기를 닦으세요.

**원활한 충전과 동기화를 위해 위치와 케이블의 충전 접점을 깨끗하게 유지하세요.**

충전 전에 위치와 케이블의 충전 접점에 습기, 먼지 또는 이물질이 없는지 확인하세요. 먼지나 습기를 부드럽게 닦으세요. **위치가 젖어 있거나 땀으로 축축할 때는 충전하지 마세요.**

위치의 충전 접점을 깨끗하게 유지하여 먼지 및 염수(예: 땀이나 해수)으로 인한 산화 및 기타 손상으로부터 위치를 효과적으로 보호하세요. 충전 접점을 깨끗하게 유지하는 가장 좋은 방법은 각 트레이닝 세션 후에 위치를 미지근한 수돗물로 헹구는 것입니다. 위치에는 내수 기능이 있으므로 흐르는 물에 헹구더라도 전자 부품이 손상되지 않습니다.

## 광학 심박수 센서를 잘 관리하세요.

뒷면 덮개의 광학 센서 부분에 긁힘이 없도록 유지하세요. 긁힘과 먼지는 손목 기반 심박수 측정의 성능을 저하시킵니다. 위치를 착용하는 부위에는 향수, 로션, 선탠/선크림 또는 방충제를 사용하지 마세요. 위치가 이 제품 또는 다른 화학물질과 접촉하면 순한 비눗물로 닦고 흐르는 물로 잘 행구세요.

## 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. 오랫동안 위치를 사용하지 않을 경우 부분 충전된 상태로 보관하세요. 보관 중에 배터리가 서서히 소모됩니다. 위치를 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 [support.polar.com](http://support.polar.com)과 국가별 웹사이트를 확인하세요.

## 주의 사항

Polar 제품(트레이닝 장치, 활동 추적기 및 액세서리)은 운동 세션 중 및 운동 세션 후, 신체 열 스트레스 및 회복 수준을 나타내도록 설계되었습니다. Polar 트레이닝 장치 및 활동 추적기는 심박수를 측정하고 활동을 알려줍니다. 통합 GPS가 있는 Polar 트레이닝 장치는 속도, 거리 및 위치를 보여줍니다. 호환되는 액세서리의 전체 목록을 보려면 [www.polar.com/en/products/accessories](http://www.polar.com/en/products/accessories)를 참조하세요. 기압 센서가 장착된 Polar 트레이닝 장치는 고도와 기타 변수를 측정합니다. 다른 용도로 사용하는 것을 의도하거나 암시하지 않습니다. Polar 트레이닝 장치는 의료 목적으로 사용할 수 없으며 전문적 또는 산업적 정밀도가 요구되는 환경 측정에 사용해서는 안 됩니다.

## 트레이닝 중 간섭

### 전자파 간섭과 트레이닝 장비

전기 장치 가까이에서 사용하면 전파 방해가 발생할 수 있습니다. 트레이닝 장치로 트레이닝할 때 WLAN 기지국도 전자파 간섭을 일으킬 수 있습니다. 불규칙적인 측정이나 오작동을 피하려면, 방해가 될 수 있는 원인으로부터 멀리 떨어지세요.

LED 디스플레이, 모터, 전기식 브레이크와 같은 전기.전자 부품이 사용된 훈련 장비는 신호 간섭을 일으킬 수 있습니다. 이러한 문제를 해결하려면 다음을 시도하세요.

1. 가슴에서 심박수 센서 스트랩을 제거하고 정상적으로 훈련 장비를 사용합니다.
2. 제자리를 벗어난 측정 수치가 없고 심장 기호가 깜박거리지 않는 구역을 찾을 때까지 훈련 장치를 움직여 봅니다. 간섭은 장비의 디스플레이 패널 바로 앞에서 가장 나빠지는 경우가 많으며 디스플레이의 왼쪽 또는 오른쪽에는 비교적 방해가 없습니다.
3. 심박수 센서 스트랩을 다시 가슴에 올려 놓고 훈련 장치를 되도록 간섭없는 이 구역에 둡니다.

트레이닝 장치가 여전히 트레이닝 장비와 호환이 되지 않으면, 전기적 잡음이 너무 심해서 무선 심박수 측정을 할 수 없는 것일 수 있습니다.

## 건강 및 트레이닝

트레이닝에는 어느 정도의 위험이 있을 수 있습니다. 정규 트레이닝 프로그램을 시작하기 전에, 다음 질문을 통해 본인의 건강 상태를 점검해보실 것을 권장합니다. 이 질문들 중 어느 하나에라도 예라고 답했다면, 트레이닝 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 중인가요?

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

트레이닝 중 몸의 반응에 민감해지는 것이 중요합니다. **트레이닝할 때 예상치 못한 통증이나 과도한 피로감을 느끼면, 트레이닝을 중단하거나 지속하더라도 낮은 강도로 트레이닝할 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 보고가 없었습니다. 그렇다 하더라도 사용할 수 있는 당사의 장치가 다양하므로 당사 제품이 모든 심박조율기나 다른 이식형 장치에 적합하다는 공식 보증서를 발행할 수는 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 일어나면 제품 사용을 중단하고 의사와 상담하세요. 피부 반응에 대해 Polar 고객 서비스 센터에도 알려주세요. 심박수 센서에 대한 피부 반응을 피하려면, 셔츠 위에 착용하되 셔츠를 촉촉하게 하고 그 위에 전극을 착용해서 작동에 차질이 없도록 하세요.



피부에 땀이 차고 심박수 센서에 살이 강하게 쓸려서 센서 또는 손목 밴드 표면에서 물이 배어나와 밝은색 옷을 물들일 수 있습니다. 또한 어두운 색의 옷에서 물이 들어 밝은색의 트레이닝 장치에 얼룩이 생길 수 있습니다. 밝은색의 트레이닝 장치를 앞으로 수년간 환하게 유지하려면 물이 들지 않는 옷을 트레이닝 중에 입어야 합니다. 향수, 로션, 선탠/선크림 또는 방충제를 피부에 사용하면 반드시 트레이닝 장치나 심박수 센서에 접촉하지 않게 하세요. 추운 환경(-20°C ~ -10°C / -4°F ~ 14°F)에서 트레이닝하는 경우에는 재킷 소매 아래, 피부에 직접 닿도록 트레이닝 장치를 착용하는 것이 좋습니다.

## 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. **새 배터리와 사용한 배터리는 어린이 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.

## 안전하게 Polar 제품을 사용하는 방법

Polar는 제품 판매 시작 시점부터 고객에게 **최소 5년의 제품 지원 서비스**를 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 사용자에게 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.

위치에 6자리 PIN을 설정하여 데이터를 보호하세요. PIN이 활성화된 경우, 손목에서 위치를 벗어나면 위치가 자동으로 잠기며 잠금을 해제하려면 PIN이 필요합니다. 이렇게 하면 위치를 분실하거나 도난당하더라도 권한이 없는 사용자가 개인 정보에 접근하는 것을 방지할 수 있습니다. 또한 PIN은 컴퓨터에 대한 USB 연결을 보호하여 장치 간 데이터 전송을 제어하는 동시에 모든 컴퓨터에서 위치를 안전하게 충전할 수 있게 합니다. 설정 중에 또는 나중에 **Settings(설정) > Data & security(데이터 & 보안) > Set PIN(PIN 설정)**으로 이동하여 PIN을 설정할 수 있습니다. 자세한 내용은 [위치에서 PIN 설정 및 사용](#)을 참조하세요.

테스트를 위해 장치를 제3자에게 건네기 전이나 장치를 판매하기 전에, 장치에서 공장 재설정을 수행하고 Polar Flow 계정에서 장치를 제거해야 합니다. 공장 재설정을 수행하는 방법에 대한 지침은 [재시작 및 재설정](#)을 참조하세요. 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.

또한 [Polar 개인 정보 보호 공지](#) 및 [개인 정보 보호 FAQ](#)를 참조하세요.

보안 문제는 [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com)에 보고할 수 있습니다. [Polar 고객 서비스](#)에 문의하실 수도 있습니다.

## 기술 사양

### Polar Street X

모델: 6J

#### 배터리 유형:

385mAh 리튬 폴리머 충전식 배터리

배터리는 [Polar Central Service](#)에서 교체할 수 있습니다.

#### 배터리 수명:

퍼포먼스 트레이닝 모드: 광학 심박수를 켜 채로 최대 43시간 동안 트레이닝을 지속할 수 있으며 매 초마다 GPS 기록을 할 수 있습니다.

Eco 트레이닝 모드: 광학 심박수를 끄고 매 2초마다 GPS 기록 설정을 한 채로 최대 170시간 동안 트레이닝을 지속할 수 있습니다.

스마트워치 모드: 지속적 심박수 추적 및 휴대폰 알림을 켜고 트레이닝 세션 추적 없이 워치 모드로 둘 경우 최대 10일간 사용할 수 있습니다.



워치에서 [Always on Display\(디스플레이 항상 켜기\)](#) 기능을 켜 놓으면 배터리가 빠르게 소모됩니다.

자세한 내용은 지원 문서 [Street X의 배터리 수명은 얼마입니까?](#)를 참조하세요.

#### 작동 온도:

-20°C~+50°C/-4°F~122°F

#### 워치 소재:

장치: Corning Gorilla Glass 3(AF + DLC 코팅), PA11+8GF, 알루미늄, 스테인리스 스틸, PMMA

손목 밴드: 실리콘, 알루미늄 버클, 스테인리스 스틸 스프링 바

#### 액세서리 손목 밴드 재료:

[Polar 액세서리](#)를 참조하세요.

#### USB 케이블 재료:

PA, N52 NdFeB(아연 도금), 황동 6801(금도금), TPE, 벨크로, PBT, 황동

#### GPS 정확도:

거리 ±2%

평균 루트 정확도: 5m

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.

#### GPS 기록 속도

1초([절전 설정](#)에서 1분 또는 2분으로 변경될 수 있음)

#### 고도 분석:

1m

#### 상승/하강 분해능:

5m

#### 최대 고도:

9000m/29525ft

#### 심박수 측정 범위:

15~240bpm

#### 현재 속도 표시 범위:

0~399km/h 247.9mph

#### 방수:

50m(수영에 적합)

#### 디스플레이

AMOLED 1.28" 416x416

#### 센서:

Precision Prime™

피부 온도: 1세대

OHR: 3.5세대

기압계

자기계 나침반

가속도계

주변광 센서

#### 연결성:

워치는 무선 Bluetooth 기술을 사용하여 휴대폰 및 호환되는 Bluetooth® 센서에 연결됩니다.

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.

## 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 **IEC60529**에 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 큼니다. 즉, 제품을 물속에서 움직이면 제품이 정지되어 있을 때보다 큰 압력을 받게 됩니다.

제품 뒷면 표시	튀는 물, 땀, 빗방울 등	목욕과 수영	스노클을 착용한 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



이 제품은 Directives 2014/53/EU, 2011/65/EU 및 2015/863/EU를 준수합니다. 각 제품에 대한 관련 적합성 선언(Declaration of Conformity) 및 기타 규정 정보는 [www.polar.com/en/regulatory-information](http://www.polar.com/en/regulatory-information)에서 확인하실 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.

Polar Street X 관련 규제 라벨을 보려면 **Settings(설정) > About your watch(워치 정보)**로 이동하세요.

## 제한된 국제 Polar 보증

- Polar Electro Oy는 Polar 제품에 대한 제한된 국제 보증을 발행합니다. 미국이나 캐나다에서 판매된 제품의 경우에 Polar Electro, Inc.가 보증을 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, 부적절한 유지관리, 상업적 사용, 균열이 생기거나 부서지거나 굽힌 케이스/디스플레이, 직물 암밴드나 직물 또는 가죽 손목 밴드, 탄성 스트랩(예: 심박수 센서 가슴 스트랩) 및 Polar 의류에는 보증이 적용되지 않습니다.
- 또한, 이 제품으로 인해서 발생하거나 이 제품과 관련이 있는 결과적이거나 특별한, 직접적이거나 간접적이거나 우발적인 손해, 손실, 비용 또는 지출도 포함되지 않습니다.

- 간접적으로 구매한 제품에는 보증이 적용되지 않습니다.
- 보증 기간에는 구매 국가에 상관없이 공인 Polar 중앙 서비스 센터에서 제품에 대한 수리나 교체 서비스를 받을 수 있습니다.
- Polar Electro Oy/Inc.가 발행한 보증은 현행 준거 국내법 또는 주법에 따른 소비자의 법적 권리나 판매/구매 계약으로 인해 발생하는 판매자에 대한 소비자의 권리에 영향을 미치지 않습니다.
- 구매 증거로 영수증을 보관해야 합니다!
- 제품 관련 보증은 Polar Electro Oy/Inc.가 해당 제품을 처음 거래한 국가로 국한됩니다.

제조사: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finland [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy는 ISO 9001:2015 인증 회사입니다.

© 2026 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finland. All rights reserved. 이 설명서의 어떤 부분도 Polar Electro Oy의 사전 서면 권한 없이 어떤 형태로나 어떤 수단으로든 사용하거나 복제할 수 없습니다.

이 사용 설명서 또는 이 제품의 패키지에 있는 이름과 로고는 Polar Electro Oy의 상표입니다. 이 사용 설명서 또는 이 제품의 패키지에서 ® 기호로 표시된 이름과 로고는 Polar Electro Oy의 등록 상표입니다. Windows는 Microsoft Corporation의 등록 상표이고 Mac OS는 Apple Inc.의 등록 상표입니다. Bluetooth® 단어 표시와 로고는 Bluetooth SIG, Inc.에서 소유한 등록 상표이고 라이선스에 따라 Polar Electro Oy에서 이러한 표시를 사용할 수 있습니다.

## 면책 조항

- 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.

1.0 KO 03/2026