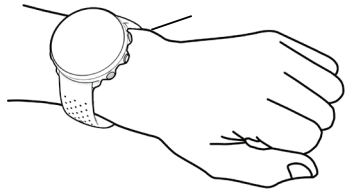


## 심박수 측정 훈련

손목 기반 심박수 측정은 편리하고 간편합니다. 훈련에 적합하도록 손목밴드를 조이고 시계에서 훈련 세션을 시작하면 준비가 된 것입니다.

훈련 중 정확한 심박수 측정값을 얻으려면 피부가 시계에 적응할 수 있도록 심박수 측정을 시작하기 전에 몇 분 동안 시계를 착용하세요. **손목뼈 바로 뒤**, 손목 위에 손목밴드를 단단히 고정합니다. 뒷면의 센서가 피부에 닿아야 하지만 손목밴드가 너무 꽉 끼어서는 안 됩니다.



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

**i** 시계는 가슴 스트랩이 달린 Polar H10 심박수 센서와도 호환됩니다. 심박수 센서를 액세서리로 구입할 수 있습니다. [support.polar.com/vantage-m](http://support.polar.com/vantage-m)에서 시계와 호환되는 센서 및 액세서리의 전체 목록을 볼 수 있습니다.

## 훈련 시작

1. 시계를 착용하고 손목밴드를 조입니다.
2. 시간 보기에서 확인을 길게 **누르거나** 메뉴에서 **Start training**(훈련 시작)을 선택한 후 스포츠 프로파일을 찾습니다.
3. 실외로 나가서 고층 빌딩과 나무에서 멀리 떨어지세요. GPS 위성 신호를 포착하려면 디스플레이를 위쪽으로 향한 채 시계를 가만히 두어야 합니다. 신호가 발견되면 시계가 진동하고 **확인**이 표시됩니다.
4. 심박수가 표시되면 시계가 사용자의 심박수를 감지한 것입니다.
5. 모든 신호가 발견되면 **확인**을 눌러 훈련 기록을 시작합니다.

### 훈련 일시 정지 및 종료

훈련 세션을 일시 정지하려면 **뒤로** 버튼을 누릅니다. 훈련을 계속하려면 **확인**을 누릅니다. 세션을 종료하려면 일시 정지 상태에서 **Recording ended**(리코딩 종료됨)가 표시될 때까지 **뒤로** 버튼을 길게 누르세요. 훈련을 종료하는 즉시 시계에서 훈련 세션의 요약 내용을 확인할 수 있습니다.

**i** 휴대폰이 Bluetooth 범위에 있으면 시계가 훈련 데이터를 모바일 Flow 앱과 자동으로 동기화합니다.

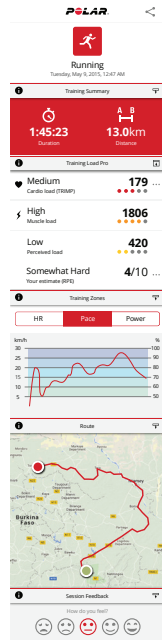
### VANTAGE M 관리하기

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

## Polar Flow 앱 및 웹 서비스

### 모바일 앱에서 훈련 데이터를 한 번에 보기

App Store 또는 Google Play에서 Polar Flow 앱을 받으세요. 훈련 후 Flow 앱으로 시계를 동기화하여 훈련 결과 및 성과에 대한 개요와 피드백을 바로 받아보세요. Flow 앱에서 일일 수면량 및 활동량도 확인할 수 있습니다.



### 자세한 분석 데이터를 위한 POLAR FLOW 웹 서비스

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

**i** Polar Flow 웹 서비스 및 앱에서 **Polar 스포츠 프로파일**을 사용하여 세션 중 팔로우할 좋아하는 스포츠와 정보로 시계를 맞춤 설정할 수 있습니다.

## 기술 사양

배터리 유형:	230mAh 리튬-폴리머 배터리
심박수 센서:	내장형 광학 기기
작동 시간:	GPS와 광학 심박수 측정을 사용하면 최대 30시간 훈련
방수:	30M(수영에 적합)
재질:	블랙 모델: ABS+GF, PMMA, 스테인리스 스틸, TPC-ET, PC 레드 및 화이트 모델: ABS+GF, PMMA, 스테인리스 스틸, 실리콘, PA+GF 케이블: 황동, PA66+PA6, PC, TPE, 탄소강, 나일론

무선 장비는 2.402~2.480GHz ISM 주파수 대역 및 3.2mW 최대 전력으로 작동합니다.

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

APP STORE는 APPLE INC.의 서비스 마크입니다.

ANDROID 및 GOOGLE PLAY는 GOOGLE INC.의 상표입니다.

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

제조사:  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
전화 +358 8 5202 100

[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)

호환 제품:



KOR 07/2018



## VANTAGE M GPS 멀티스포츠 시계

### 시작하기 가이드

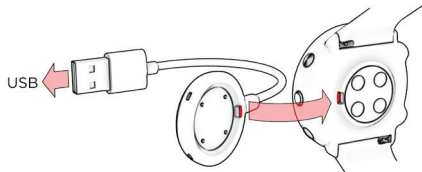
[support.polar.com/en/vantage-m](http://support.polar.com/en/vantage-m)에서 자세한 내용을 확인할 수 있습니다.

영어

## 시작하기

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

1. 시계의 절전 모드를 해제하고 충전하려면 상자에 동봉된 맞춤형 케이블을 사용하여 전원이 공급되는 USB 포트 또는 USB 충전기에 연결하세요. 케이블이 자석에 의해 제자리에 고정되면 케이블의 돌출부와 시계의 슬롯(빨간색으로 표시)을 맞춥니다. 디스플레이에 충전 애니메이션이 표시되는 데 시간이 걸릴 수 있습니다.



2. 시계를 설정하려면 언어와 기본 설정 방법을 선택하세요. 이 시계는 모바일 장치를 사용한 설정(A), 컴퓨터를 사용한 설정(B), 시계를 사용한 설정(C)이라는 3가지 설정 옵션을 제공합니다. 위로/아래로 버튼을 사용하여 사용자에게 가장 편리한 옵션을 찾은 후 **확인**을 눌러 선택사항을 확인하세요.

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

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

### A 모바일 장치 및 POLAR FLOW 앱을 사용한 설정

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

1. 모바일 장치가 인터넷에 연결되어 있고 Bluetooth®가 켜져 있는지 확인하세요.
2. 모바일 장치에서 App Store 또는 Google Play를 통해 Polar Flow 앱을 다운로드하세요.
3. 모바일 장치에서 Flow 앱을 엽니다.
4. Flow 앱이 가까이 있는 Vantage M을 인식하고 페어링을 시작하라는 메시지를 표시합니다. 페어링 요청을 수락하고 시계 디스플레이에 표시된 Bluetooth 페어링 코드를 Flow 앱에 입력하세요.
5. Polar 계정으로 로그인하거나 새 계정을 만드세요. 앱에서 가입 및 설정 방법을 안내합니다.

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

### B 컴퓨터를 사용한 설정

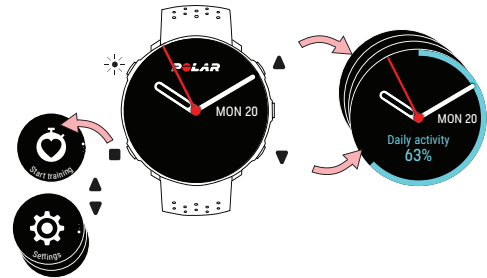
1. [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)로 이동하여 Polar FlowSync 데이터 전송 소프트웨어를 다운로드한 후 컴퓨터에 설치하세요.
2. Polar 계정으로 로그인하거나 새 계정을 만드세요. Polar Flow 웹 서비스에서 가입 및 설정 방법을 안내합니다.

### C 시계를 사용한 설정

위로/아래로 버튼을 사용하여 값을 조정하고 **확인**을 눌러 각 선택사항을 확인하세요. 언제든지 설정을 되돌리고 설정을 변경하려면 변경할 설정에 도달할 때까지 뒤로 버튼을 누르면 됩니다.

시계에서 설정을 수행할 때 시계는 Polar Flow에 아직 연결되지 않은 상태입니다. 시계의 펌웨어 업데이트는 Polar Flow를 통해서만 사용할 수 있습니다. 시계와 고유의 Polar 기능을 최대한 활용하려면 나중에 옵션 A 또는 B의 단계에 따라 Polar Flow 웹 서비스 또는 Polar Flow 모바일 앱에서 설정을 수행하는 것이 중요합니다.

## Vantage M에 대해 알기



### 주요 버튼 기능

- ☀️ 라이트
- 뒤로/메뉴
- ▲ 위로
- ▼ 아래로
- ☀️ 라이트 버튼을 길게 누르면 버튼이 잠깁니다.
- **확인**을 누르면 선택사항을 확인할 수 있고 길게 누르면 훈련이 시작됩니다.
- 위로/아래로 버튼을 사용하여 훈련 보기 및 메뉴를 탐색하고 선택 목록을 이동하고 선택한 값을 조정합니다.
- 뒤로 버튼을 사용하여 돌아가거나 일시 정지하거나 정지합니다. 시간 보기에서 뒤로 버튼을 누르면 메뉴로 들어가고 길게 누르면 페어링 및 동기화를 시작합니다.

**i** 쉽게 바꿀 수 있는 손목밴드를 활용하여 스타일에 맞게 착용하세요. 추가 손목밴드는 [www.polar.com](https://www.polar.com)에서 별도로 구입할 수 있습니다.

## 주요 기능

### 손목 기반 심박수 측정 훈련

최첨단 손목 기반 Polar Precision Prime 센서 융합 기술은 광학 심박수 측정과 피부 접촉 측정 방식을 결합하여 가장 까다로운 훈련 조건에서도 하루 종일 정확한 손목 기반 심박수 모니터링을 제공합니다.

### 일체형 GPS

일체형 GPS는 훈련 중 페이스, 거리 및 고도를 추적합니다. 세션 후에 Polar Flow 앱이나 Flow 웹 서비스의 지도에서 경로를 확인할 수 있습니다.

### TRAINING LOAD PRO

훈련 세션이 다양한 방식으로 어떻게 신체에 부담을 주는지에 대한 포괄적인 시각을 제공합니다. 세션별 및 장기간 모니터링.

### RUNNING PROGRAM

Polar Flow 웹 서비스의 개인 및 적응 훈련 계획을 사용하여 달리기 이벤트에 맞춰 훈련합니다. 4가지 목표, 즉 5K, 10K, 하프 마라톤 또는 마라톤을 목표로 선택하고 사용자와 사용자 목표에 맞는 훈련 계획을 수립합니다.

### RUNNING INDEX

Running Index는 사용자의 달리기 성과에 대한 중요한 정보를 제공하므로 진척상황을 쉽게 모니터링할 수 있습니다.