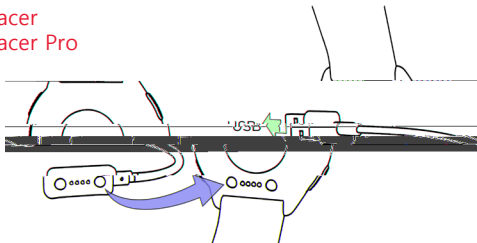


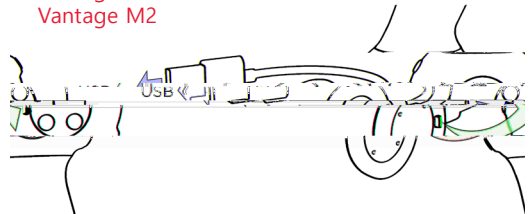
## 충전

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

Pacer  
Pacer Pro



Vantage M  
Vantage M2



## 설정

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

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

위로/아래로 버튼을 사용하여 사용자에게 가장 편리한 옵션을 찾은 후 **확인**을 눌러 선택사항을 확인하세요. **A** 또는 **B** 옵션을 권장합니다. 휴대폰 또는 컴퓨터를 사용하여 워치를 설정해 워치를 최신으로 업데이트할 수 있습니다.

### A 휴대폰을 사용한 설정

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

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

4. 휴대폰에서 Bluetooth 페어링 요청을 수락합니다. 워치의 핀 코드를 확인하면 페어링이 완료됩니다.
5. Polar 계정으로 로그인하거나 새 계정을 만드세요. 앱에서 가입 및 설정 방법을 안내합니다.

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

### B 컴퓨터를 사용한 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. Polar Flow 웹 서비스에서 가입 및 설정 방법을 안내합니다.

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

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

## 알아가기



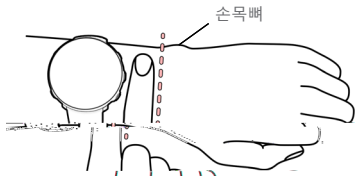
### 주요 버튼 기능

- **확인**을 눌러 선택사항을 확인합니다.
- **위로/아래로** 버튼을 사용하여 워치 화면, 트레이닝 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.
- **라이트** 버튼을 길게 누르면 버튼이 잠깁니다.

## 착용

트레이닝 중에 정확한 심박수 측정값을 얻으려면 위치를 올바르게 착용해야 합니다.

- 위치를 손목 상단에 착용하는 데, 손목 뼈로부터 최소 손가락 하나 정도의 폭이 되도록 합니다.
- 손목에 감아 단단히 조입니다. 센서 뒷면이 피부와 계속 접촉하도록 해야 하고 위치가 팔 위에서 움직이지 않아야 합니다.



보다 편안한 착용감과 피부 호흡을 위해 가끔씩 손목 밴드를 약간 풀어줍니다.

**i** 사용 중인 위치는 Polar 심박수 센서와 함께 사용할 수 있으며, 이 센서는 액세서리로 구매하실 수 있습니다. 호환되는 Polar 센서 및 액세서리의 전체 목록은 다음 웹사이트에서 확인하세요.  
[support.polar.com/en](http://support.polar.com/en)

## 트레이닝

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

### 트레이닝 일시 정지 및 종료

트레이닝 세션을 일시 정지하려면 **뒤로** 버튼을 누릅니다. 트레이닝을 계속하려면 **확인**을 누릅니다. 세션을 종료하려면 일시 정지 상태에서 **Recording ended(기록 종료)**가 표시될 때까지 **뒤로** 버튼을 길게 누르세요.

### 위치 관리하기

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

## Polar Flow

이동 중 Flow 앱에서 트레이닝 결과, 활동 및 수면에 대해 분석하고 Flow 웹 서비스에서 더 상세히 살펴보세요. 위치를 주기적으로 Polar Flow와 동기화하여 위치, 모바일 앱 및 웹 서비스 간 데이터를 최신 상태로 유지하는 것, 잊지 마세요.

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

손목 밴드 교체에 대한 지침은 다음 동영상을 참조하세요.  
[bit.ly/polar-wristband](http://bit.ly/polar-wristband)

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

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

모델: Pacer: 5A, Pacer Pro: 5B, Vantage M/M2: 3A

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

제조사:  
Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
90440 Kempele, Finland  
customer@polar.com  
www.polar.com

호환:  
 Bluetooth®

/polarglobal

KOR 4/2022

**POLAR**

## 스타트 가이드

### Pacer Pro

고급 GPS 러닝 위치

### Pacer

GPS 러닝 위치

### Vantage M & Vantage M2

GPS 멀티스포츠 위치

한국어

[support.polar.com/en](http://support.polar.com/en)

에서 자세한 내용을 확인할 수 있습니다.