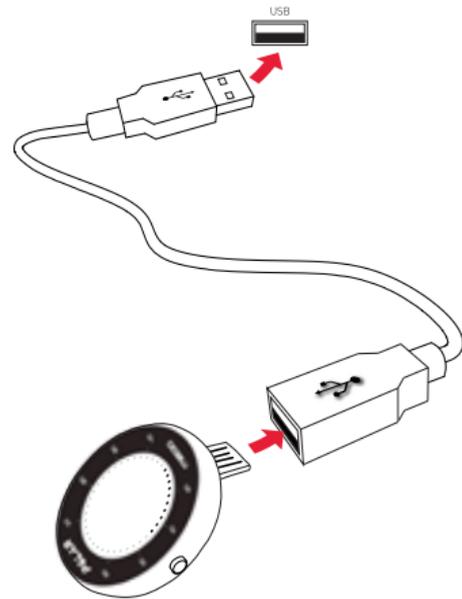


## Polar M200 설정하기

새로운 Polar M200은 저장 모드에 있으며, 설정 시 활성화됩니다. 손목 밴드 단원에서 설명한 것처럼 먼저 **손목 밴드를 분리하세요**. M200을 USB 충전기에 꽂아 설정을 진행하는 동안 기기를 **충전하세요**. M200이 활성화에 몇 분이 소요될 수 있습니다.



**i** 또한, M200의 USB 연결 단자를 USB 충전기에 직접 꽂을 수 있습니다. USB 연결 단자의 4개 핀이 USB 포트 혹은 전원 어댑터의 4개 핀을 마주보게 하세요.

## 모바일 장치 및 POLAR FLOW 앱을 통해 설정하기

**i** 페어링을 반드시 Flow app에서 하며, 본인의 모바일 기기 블루투스 설정에서 하지 마세요.

1. **모바일 장치가 인터넷에 연결되어 있고 Bluetooth®가 켜져 있는지 확인하세요.**
2. 모바일 장치에서 App Store 또는 Google Play로 가서 **Polar Flow 앱**을 다운로드하세요.
3. 모바일 장치에서 Flow 앱을 실행하세요.
4. Flow 앱이 가까이 있는 M200을 인식하면 페어링을 시작하라는 안내를 받게 됩니다. 페어링 요청을 수락하고 **M200 디스플레이에 표시된 블루투스 페어링 코드**를 Flow 앱에 입력하세요.
5. **Polar 계정으로 로그인**하거나 새 계정을 만드세요. 앱에서 가입과 설정 방법을 안내해 드립니다.

**i** 정확한 개인맞춤형 훈련 및 활동 데이터를 얻으려면, 정교하게 설정을 하는 것이 중요합니다.

6. 설정을 마친 후 **Save and sync**(저장 및 동기화)를 탭하면 설정이 M200에 동기화됩니다.

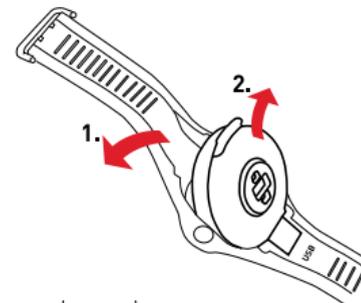
**i** 다른 방법으로는 설정을 컴퓨터에서도 할 수 있습니다: [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)에 들어가서 **FlowSync** 소프트웨어를 컴퓨터에 설치하세요. 웹 서비스에서 가입과 설정 방법을 안내해 드립니다.

## 손목 밴드

간편하게 교환가능한 손목 밴드로 스타일을 코디하세요. [shoppolar.com](http://shoppolar.com)에서 손목 밴드를 별도로 구입할 수 있습니다.

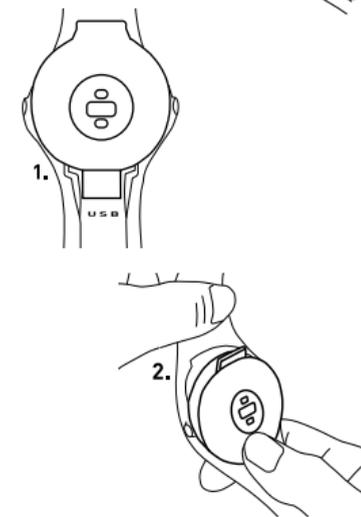
### 손목 밴드 분리 방법

1. 버클쪽에서 손목 밴드를 구부려 장치에서 분리하세요.
2. 손목 밴드에서 장치를 당겨 꺼내세요.



### 손목 밴드 부착 방법

1. USB 커넥터를 손목 밴드의 하단쪽 자리에 넣으세요.
2. 버클쪽에서 손목 밴드를 약간 늘려서 손목 밴드의 다른쪽 끝을 제자리에 끼우세요.
3. 밴드가 장치의 양쪽에 깔끔하게 부착되었는지 확인하세요.



## Polar M200 알아보기



**왼쪽을 누르면:** 훈련을 일시 정지하고 메뉴의 이전 레벨로 돌아갑니다.

**왼쪽을 길게 누르면:** 시간 보기로 돌아가고, 훈련을 종료하며, 시간 보기에서 페어링과 동기화를 시작합니다.

**오른쪽을 누르면:** 메뉴, 선택 및 훈련 보기를 탐색합니다.

**오른쪽을 길게 누르면:** 메뉴로 들어가고, 선택을 확인하며, 훈련을 시작하고, 훈련 중 랩을 측정합니다.

**i** 훈련 중에 손목을 돌려서 디스플레이를 보면 디스플레이 라이트가 켜집니다.

## 주요 기능

### GPS 통합

내장된 GPS가 훈련 중에 속도, 거리 및 고도를 계속 추적합니다. 세션 후에 Polar Flow 앱이나 Flow 웹 서비스의 지도에서 경로를 확인할 수 있습니다.

### 손목 부착식 심장박동수 측정 훈련

M200의 내장된 심장박동수 센서로 손목에서 심장박동수를 측정할 수 있습니다. 이 기능으로 심장박동수를 활용한 훈련이 보다 편리해집니다.

### 연중무휴 활동 추적

M200은 보행량, 활동량, 수면량 및 칼로리를 24시간 추적하여 개인의 일일 활동 목표를 성취할 수 있도록 지원합니다. 워치 모드에서 디스플레이 주변의 도트가 일일 목표 진도상황을 보여줍니다.

### FLOW 앱에서 훈련 목표를 신속하게 동기화

간격 목표 등의 훈련 목표를 Flow 앱에서 생성하여 M200에 동기화할 수 있습니다. 훈련 세션을 시작하면 M200이 세션을 통해 안내해줍니다.

### 스마트 알림

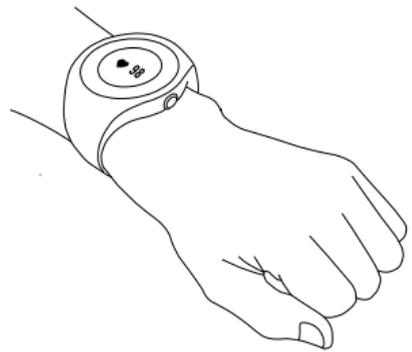
휴대폰에서 Polar M200의 화면으로 알림을 받을 수 있습니다. Flow 앱으로 M200을 페어링하세요. M200 또는 Flow 앱에서 스마트 알림을 설정할 수 있습니다.

## Polar M200으로 하는 심장박동수 훈련

훈련 중에 심장박동수를 측정하여 목표에 맞게 올바른 강도로 훈련하고 있는지 확인할 수 있습니다. 그러면 원하는 목표를 달성하는 혜택을 바로 얻을 수 있습니다.

손목 부착식 심장박동수 측정은 편리하고 간단합니다. 훈련을 위해 손목 밴드를 조이고 M200에서 훈련 세션을 시작하면 준비가 완료됩니다.

훈련 중에 심장박동수를 정확히 측정하려면, 손목 밴드를 손목 위, 손목뼈 바로 뒤에 고정하세요. 러닝 위치를 손목 뼈 위에 차지 마십시오. 뒷면의 센서가 피부에 접촉해야 하면서도 손목 밴드가 너무 꽉 끼지 않아야 합니다.



M200은 목에 거는 줄이 있는 Polar Bluetooth® Smart 심장박동수 센서와 호환됩니다. 심장박동수 센서를 액세서리로 구입할 수 있습니다.

## 훈련 시작

1. M200을 착용하고 손목 밴드를 조이세요.
2. 시간 보기에서 M200의 오른쪽 버튼을 길게 누르세요.
3. 오른쪽 버튼으로 스포츠를 탐색하세요.
4. 실외로 나간 다음 높은 빌딩과 나무에서 멀리 떨어진 곳에서 시작하십시오. 디스플레이를 위쪽으로 향한 채 M200가 가만히 있는 상태에서 GPS 위성 신호를 포착하도록 하세요. 신호를 찾으면 M200에서 진동이 울리며 GPS 아이콘의 깜빡거림이 멈춥니다. 심장박동수가 표시되면 M200이 사용자의 심장박동수를 감지한 것입니다.
5. 오른쪽 버튼을 길게 눌러 훈련 리코딩을 시작하세요.

## 훈련 중

오른쪽 버튼으로 훈련 보기를 탐색할 수 있습니다. 세션 중에 Polar Flow 웹 서비스 스포츠 프로필에서 보고 싶은 정보를 선택하세요.

오른쪽 버튼을 길게 눌러 랩을 측정합니다.

## 훈련 일시 정지 및 종료

세션을 일시 정지하려면 왼쪽 버튼을 누르세요. **리코딩 일시 정지됨**이 표시됩니다. 계속 진행하려면 오른쪽 버튼을 누르세요.

세션을 종료하려면 일시 정지 모드에서 왼쪽 버튼을 길게 누르세요. **리코딩 종료됨**이 표시됩니다.

## 훈련 후

훈련을 종료하는 즉시 M200에서 훈련 세션의 요약 데이터를 확인하실 수 있습니다. Flow 앱 또는 Flow 웹 서비스에서 보다 자세한 분석 데이터를 받아 보세요.

## 모바일 앱에서 훈련 데이터를 한 번에 보기

Polar M200 러닝 워치는 Android 4.3+ 혹은 iOS 8.0+를 운영하는 스마트폰과 호환됩니다. App Store 또는 Google Play 에서 Polar Flow 앱을 받으세요. 훈련 후 Flow 앱으로 M200을 동기화하여 훈련 결과 및 성과에 대한 즉석 개요와 피드백을 받아 보세요. 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.

## M200 관리하기

각 훈련 세션 후에는 손목 밴드에서 장치를 분리하고 흐르는 물에 장치와 손목 밴드를 씻어 M200을 깨끗하게 유지하세요.

충전 전에 M200의 USB 커넥터에 물기, 머리카락, 먼지 또는 이물질이 없는지 확인하세요. 이물질이나 물기는 조심스럽게 닦으세요.

## 기술 사양

배터리 유형  
심장박동수 센서  
작동 시간

180 MAH LI-POL 배터리

광학기기 내장

스마트 알림을 켜지 않은 상태에서 연중무휴로 활동을 추적하고 GPS 및 광학적 심장박동수 측정으로 1시간/일 훈련을 하는 경우 최대 6일 수영에 적합함

손목 밴드: 열가소성 폴리우레탄 (검은/ 빨간), 실리콘 (기타 색상), 스테인리스 스틸

장치: 아크릴로니트릴 부타디엔 스티렌, 유리 섬유, 폴리카보네이트, 폴리메틸 메타크릴레이트, 에폭시 접착제

방수 기능

재질

## Polar M200에 대해 자세히 알아보기

[support.polar.com/en/M200](https://support.polar.com/en/M200)에서 사용자 전체 설명서, 자주 묻는 질문 및 사용 안내 동영상을 통해 M200에 대해 자세히 알아보세요.

## 항상 Polar와 함께 하세요

    /polarglobal

제조사  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
전화: +358 8 5202 100  
팩스: +358 8 5202 300

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

.00 KOR 11/2016

호환  
 Bluetooth  
SMART

APP STORE는 APPLE INC의 서비스 마크입니다.  
ANDROID 및 GOOGLE PLAY는 GOOGLE INC. 상표입니다.  
IOS는 미국 및 기타 국가에서 CISCO의 상표 또는 등록 상표이고 라이선스를 취득해야 사용할 수 있습니다.

**POLAR**

# POLAR M200

GPS 워치  
손목 착용형  
심장박동수 측정

## 시작하기 가이드

한국어