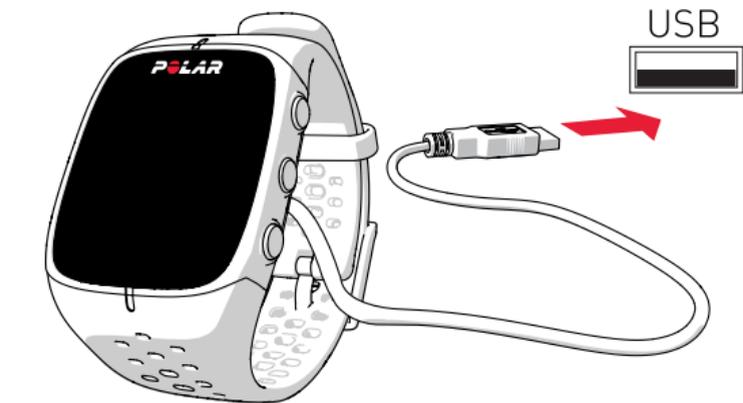


시작하기

새 Polar M430의 설정은 사용자의 편의에 따라 **(A)** 모바일 장치 또는 **(B)** 컴퓨터로 선택할 수 있습니다. M430은 저장 모드에 있으며, 설정 시 활성화됩니다. 가장 정확한 개인 맞춤형 훈련 및 활동 데이터를 얻으려면 설정 단계에서 정확하게 하는 것이 중요합니다.

상자에 동봉된 맞춤형 USB 케이블을 사용하여 M430을 전원이 공급되는

USB 포트 또는 USB 충전기에 연결하세요. M430 활성화에 몇 분이 소요될 수 있습니다. 설정 중에 M430을 충전하세요.



i M430에 사용 가능한 펌웨어 업데이트가 있는 경우, 설정 중에 설치할 것을 권장합니다. 완료하는 데 최대 10분이 걸릴 수 있습니다.

A

모바일 장치 및 POLAR FLOW 앱을 통해 설정하기

페어링은 Flow 앱에서 하고 휴대 장치의 블루투스 설정에서는 하지 않아야 합니다.

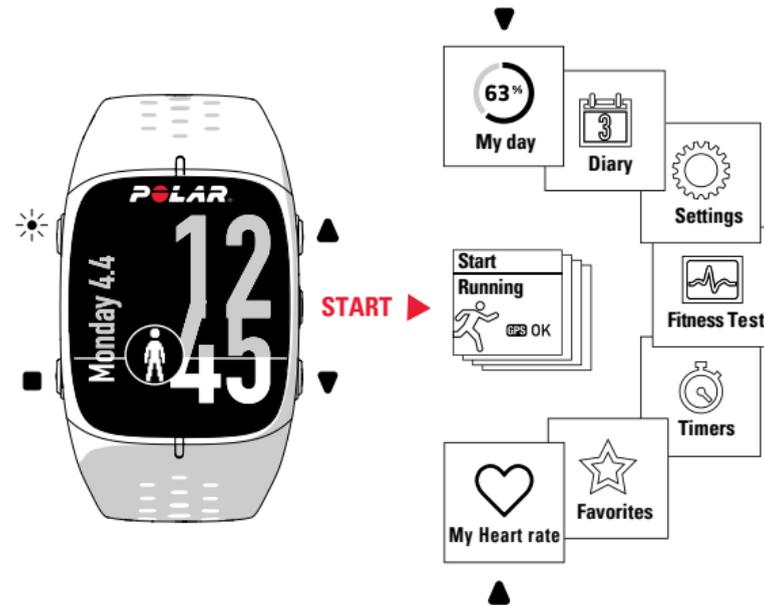
1. **모바일 장치**가 인터넷에 연결되어 있고 **Bluetooth®**가 켜져 있는지 확인하세요.
2. 모바일 장치에서 App Store 또는 Google Play로 가서 **Polar Flow** 앱을 다운로드하세요.
3. 모바일 장치에서 Flow 앱을 실행하세요.
4. Flow 앱이 가까이 있는 M430을 인식하면 페어링을 시작하라는 안내를 받게 됩니다. 페어링 요청을 수락하고 **M430 디스플레이에 표시된 블루투스 페어링 코드를 Flow 앱에 입력하세요.**
5. **Polar 계정**으로 로그인하거나 새 계정을 만드세요. 앱에서 가입과 설정 방법을 안내해 드립니다.
6. 설정을 마친 후 **저장 및 동기화**를 누르면 설정이 M430에 동기화됩니다.

B

컴퓨터에서 설정하기

1. flow.polar.com/start로 가서 **Polar FlowSync** 데이터 전송 소프트웨어를 컴퓨터에 설치하세요.
2. Polar 계정으로 로그인하거나 새 계정을 만드세요. 웹 서비스에서 가입과 설정 방법을 안내해 드립니다.

Polar M430 알아보기



☀️ 라이트

라이트를 누르면 디스플레이가 밝아집니다.

라이트를 길게 누르면 시간 보기의 버튼이 잠깁니다.

라이트를 길게 누르면 훈련 보기의 빠른 메뉴로 들어갑니다.

■ 뒤로

뒤로 버튼을 누르면 돌아가기, 일시 정지 및 중지가 됩니다.

시간 보기에서 뒤로를 길게 누르면 M430과 모바일 장치의 페어링 및 동기화를 시작할 수 있습니다.

▲ 위로

위로를 누르면 메뉴, 선택 및 훈련 보기를 탐색합니다.

위로를 길게 누르면 시계 화면이 변경됩니다.

▼ 아래로

아래로를 누르면 메뉴, 선택 및 훈련 보기를 탐색합니다.

시작

시작을 누르면 메뉴로 들어가고, 선택을 확인하고, 훈련을 시작할 수 있습니다. 훈련 중에 시작을 누르면 랩을 마킹하고 길게 누르면 사용자의 현재 심장박동수 구역이 잠기거나 잠금이 해제됩니다.

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

M430의 내장된 심장박동수 센서로 손목에서 심장박동수를 측정할 수 있습니다. 이 기능으로 심장박동수를 활용한 훈련이 보다 편리해집니다.

연중무휴 활동 추적 및 지속적 심박수

M430은 연중무휴로 본인의 걸음 수, 수면, 칼로리를 추적하고 사용자가 자신의 일일 활동 목표를 달성하도록 돕습니다. 지속적 심박수 기능은 매일의 칼로리 소모와 전체적인 활동에 대한 더욱 정확한 측정을 제공합니다. 이는 아주 작은 손목의 움직임마저도 포함한 신체 활동을 추적하기 때문에 가능합니다.

RUNNING PROGRAM (달리기 프로그램)

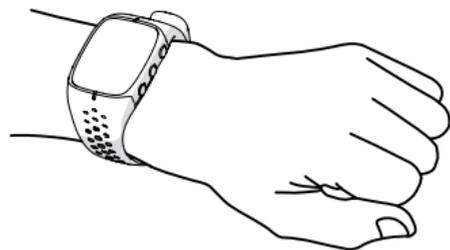
Polar Flow에서 개별화된 적응형 훈련 계획으로 달리기 이벤트를 위한 훈련을 할 수 있습니다. 네 가지 목표, 즉 5K, 10K, 하프 마라톤, 마라톤 중에서 선택하고 자신과 목표에 맞는 훈련 계획을 세우세요.

Polar M430으로 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 M430에서 훈련 세션을 시작하면 준비가 완료됩니다.

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



i 심박수를 측정하지 않을 때는 손목밴드를 조금 느슨하게 하여 손목을 통풍시키고 편안한 착용감을 유지하세요.

M430은 가슴 스트랩이 있는 Polar Bluetooth® Smart 심장박동수 센서와 호환됩니다. 심장박동수 센서를 액세서리로 구입할 수 있습니다.

훈련 시작

1. M430을 착용하고 손목 밴드를 조이세요.
2. 시간 보기에서 시작을 눌러 스포츠 프로파일 목록으로 들어갑니다.
3. 위로 또는 아래로를 눌러 스포츠 프로필을 찾습니다.
4. 실외로 나간 다음 높은 빌딩과 나무에서 멀리 떨어진 곳에서 시작하십시오. 디스플레이를 위쪽으로 향한 채 M430이 가만히 있는 상태에서 GPS 위성 신호를 포착하도록 하세요. 신호가 발견되면 M430이 진동하고 확인이 표시됩니다.
5. 심장박동수가 표시되면 M430이 사용자의 심장박동수를 감지한 것입니다.
6. 시작을 눌러 훈련 리코딩을 시작하세요.

i 세션 중에 Polar Flow 앱 또는 웹 서비스에서 좋아하는 스포츠 및 팔로우하려는 정보를 선택하세요.

훈련 일시 정지 및 종료

훈련 세션을 일시 중지하려면 뒤로를 누릅니다. 훈련을 계속하려면 시작을 누릅니다. 세션을 종료하려면 일시 중지되었을 때 **리코딩 종료됨**이 표시될 때까지 뒤로를 길게 누르세요.

훈련을 종료하는 즉시 M430에서 훈련 세션의 요약 데이터를 확인할 수 있습니다. Flow 앱 또는 Flow 웹 서비스에서 보다 자세한 분석 데이터를 받아 보세요.

훈련 후

모바일 앱에서 훈련 데이터를 한 번에 보기

App Store 또는 Google Play에서 Polar Flow 앱을 받으세요. 훈련 후 Flow 앱으로 M430을 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.

M430 관리하기

각 훈련 세션 후에는 흐르는 물에 씻어 M430을 깨끗하게 유지하세요. 충전 전에 M430의 USB 커넥터에 물기, 머리카락, 먼지 또는 이물질이 없는지 확인하세요. 이물질이나 물기는 조심스럽게 닦으세요. **USB 커넥터가 젖었을 때는 M430을 충전하지 마세요.**

기술 사양

배터리 유형 240 MAH LI-POL 배터리
심장박동수 센서 광학기기 내장
작동 시간 GPS 및 광학적 심박수 측정을 하는 경우 최대 8시간

방수 가능 수영에 적합
재질 실리콘, 열가소성 폴리우레탄, 스테인리스 스틸, 아크릴로니트릴 부타디엔 스티렌, 유리 섬유, 폴리카보네이트, 폴리메타크릴산 메틸, 액정 결정성 폴리머

APP STORE는 APPLE INC의 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
CUSTOMERCARE@POLAR.COM
WWW.POLAR.COM

호환
 Bluetooth®
    /polarglobal

POLAR®

POLAR M430

GPS 러닝위치
손목 착용형
심장박동수 측정

시작하기 가이드

자세한 내용은 support.polar.com/en/M430에서 확인하세요.