

**POLAR**®

# POLAR M430



사용 설명서

# 목차

목차 .....	2
<b>Polar M430 사용 설명서 .....</b>	<b>8</b>
소개 .....	8
M430을 최대로 활용하기 .....	8
<b>시작하기 .....</b>	<b>9</b>
M430 설정하기 .....	9
설정 옵션 하나 선택하기 .....	9
옵션 A: 모바일 장치 및 Polar Flow 앱을 통해 설정 .....	9
옵션 B: 컴퓨터에서 설정 .....	10
옵션 C: 장치에서 설정하기 .....	10
버튼 기능 .....	11
시간 보기 및 메뉴 .....	11
사전 훈련 모드 .....	12
훈련 중 .....	12
메뉴 구조 .....	12
My day(내 하루) .....	13
Diary(일기) .....	13
설정 .....	13
피트니스 데이터 .....	13
타이머 .....	13
즐거찾기 .....	14
My heart rate(내 심박수) .....	14
M430 착용하기 .....	14
손목에서 심박수를 측정할 때 .....	14

손목에서 심박수를 측정하지 않을 때 .....	14
페어링 .....	14
모바일 장치를 M430에 페어링 .....	14
심박수 센서를 M430에 페어링 .....	15
보폭 센서를 M430에 페어링 .....	15
Polar Balance 체중계를 M430에 페어링 .....	16
페어링 삭제 .....	16
<b>설정 .....</b>	<b>17</b>
스포츠 프로파일 설정 .....	17
설정 .....	18
신체 설정 .....	18
체중 .....	19
키 .....	19
생년월일 .....	19
성별 .....	19
훈련 배경 .....	19
최대 심박수 .....	19
일반 설정 .....	19
지속적 심박수 추적 .....	20
페어링 및 동기화 .....	20
Flight mode(비행 모드) .....	20
버튼 잠금 .....	20
스마트 알림 .....	20
스마트 알림 .....	21
무활동 경보 .....	21
단위 .....	21

언어 .....	21
훈련 보기 색상 .....	22
제품 정보 .....	22
시계 설정 .....	22
알람 .....	22
시간 .....	22
날짜 .....	23
Week's starting day(주 시작일) .....	23
시계 화면 .....	23
빠른 메뉴 .....	24
사전 훈련 모드의 빠른 메뉴 .....	24
훈련 보기의 빠른 메뉴 .....	25
일시 정지 모드의 빠른 메뉴 .....	26
펌웨어 업데이트하기 .....	26
모바일 장치 또는 태블릿 사용 .....	27
컴퓨터 사용 .....	27
<b>훈련 .....</b>	<b>28</b>
손목 기반 심박수 측정을 사용한 훈련 .....	28
심박수 측정 훈련 .....	28
M430으로 심박수 측정 .....	28
훈련 세션 시작하기 .....	29
계획한 훈련 세션 시작 .....	30
간격 타이머를 사용하여 세션 시작 .....	30
Finish time estimator(완료 시간 추정기)를 사용하여 세션 시작 .....	31
훈련 중 .....	31
훈련 보기 탐색 .....	31

랩 표시 .....	31
심박수 또는 속도 구역 잠그기 .....	31
단계별 세션 중 단계 변경 .....	31
빠른 메뉴에서 설정 변경 .....	32
알림 .....	32
훈련 세션 일시정지/중단하기 .....	32
훈련 요약 .....	32
훈련 후 .....	32
M430의 훈련 이력 .....	34
Polar Flow 앱 훈련 데이터 .....	35
Polar Flow 웹 서비스 훈련 데이터 .....	35
<b>Polar Flow .....</b>	<b>36</b>
Polar Flow 앱 .....	36
트레이닝 데이터 .....	36
활동 데이터 .....	36
수면 데이터 .....	36
스포츠 프로필 .....	36
이미지 공유 .....	36
Flow 앱을 사용하여 시작 .....	36
Polar Flow 웹 서비스 .....	37
Diary(다이어리) .....	37
Reports(보고서) .....	37
프로그램 .....	37
즐거찾기 .....	38
훈련 목표를 즐거찾기에 추가하는 방법 .....	38
즐거찾기 편집 .....	38

즐거찾기 삭제 .....	38
트레이닝 계획하기 .....	38
시즌 플래너를 사용하여 훈련 계획 세우기 .....	38
Polar Flow 앱 및 웹 서비스에서 훈련 목표 세우기 .....	39
지속시간 목표 .....	39
거리 목표 .....	40
칼로리 목표 .....	40
인터벌 목표 .....	40
단계별 목표 .....	40
즐거찾기 .....	41
목표를 위치에 동기화 .....	41
Polar Flow 앱에서 트레이닝 목표 생성 .....	41
Polar Flow에 있는 스포츠 프로파일 .....	43
스포츠 프로파일 추가 .....	43
스포츠 프로파일 편집 .....	44
동기화 .....	46
Flow 모바일 앱과 동기화 .....	46
FlowSync를 통해 Flow 웹 서비스와 동기화 .....	47
<b>중요 정보 .....</b>	<b>48</b>
배터리 .....	48
M430 배터리 충전 .....	48
배터리 작동 시간 .....	49
배터리 부족 알림 .....	49
M430 관리하기 .....	49
M430을 깨끗하게 유지하기 .....	50
광학 심박수 센서를 잘 관리하세요. ....	50

보관 .....	50
서비스 .....	50
주의 사항 .....	50
훈련 중 간섭 .....	50
건강 및 트레이닝 .....	51
경고 - 배터리를 아이들의 손이 닿지 않는 곳에 보관하세요 .....	52
기술 사양 .....	52
M430 .....	52
Polar FlowSync 소프트웨어 .....	53
Polar Flow 모바일 애플리케이션 호환성 .....	53
Polar 제품의 방수 기능 .....	53
제한부 국제 Polar 보증 .....	54
규제 정보 .....	54
면책 조항 .....	55

# POLAR M430 사용 설명서

이 사용 설명서는 새로운 M430을 처음 사용하는 데 도움을 드립니다. M430 동영상 교육과 자주 하는 질문은 [support.polar.com/en/M430](https://support.polar.com/en/M430)을 참조하세요.

## 소개

Polar M430의 새로운 고객이 되신 것을 환영합니다!

Polar M430은 손목 기반 심박수, Polar의 고급 훈련 기능 및 연중 무휴 활동 추적 기능을 사용한 GPS 러닝 워치입니다. M430은 사용자의 목표 달성을 돕기 위해 훈련과 일일 활동에 대한 개인화된 지침과 피드백을 제공합니다. 정밀하게 설계된 일체형 GPS로 사용자는 러닝 페이스, 거리, 고도, 경로를 추적할 수 있습니다. GPS를 사용할 수 없는 경우, M430은 손목 움직임에서 속도와 거리를 추적합니다.

별도로 심박수 센서를 착용할 필요가 없습니다. 언제나 사용할 수 있는 손목 기반 심박수 측정과 함께 러닝을 즐기세요.

연중 무휴 활동 추적으로 일상 활동을 추적하세요. 이를 통해 건강에 어떤 영향을 미치는지 확인하고 일일 활동 목표에 도달하는 방법에 대한 도움을 받으세요. 스마트 알림을 유지하면 휴대전화의 착신 전화, 메시지, 앱 활동에 관한 경고를 M430에서 받을 수 있습니다.

## M430을 최대한 활용하기

Polar 에코 시스템에 연결하여 M430을 최대한 활용하세요.

App Store® 또는 Google Play™에서 [Polar Flow 앱](#)을 받으세요. 훈련 후 Flow 앱으로 M430을 동기화하여 훈련 결과 및 성과에 대한 요약 보고서와 피드백을 받으세요. Flow 앱에서 일일 수면량 및 활동량도 확인할 수 있습니다.

Flow 앱을 사용하거나 컴퓨터에서 FlowSync 소프트웨어를 통해 [Polar Flow 웹 서비스](#)와 훈련 데이터를 동기화하세요. 웹 서비스에서 훈련을 계획하고, 성취도를 추적하고, 안내를 받고, 훈련 결과, 활동, 수면에 대한 자세한 분석 데이터를 확인할 수 있습니다. 당신의 성과를 모든 친구에게 알리세요. 함께 동료 운동 참가자를 찾고 소셜 훈련 커뮤니티에 가입해 동기를 얻으세요. 이 모든 정보를 [flow.polar.com](https://flow.polar.com)에서 찾을 수 있습니다.



# 시작하기

M430 설정하기	9
옵션 A: 모바일 장치 및 Polar Flow 앱을 통해 설정	9
옵션 B: 컴퓨터에서 설정	10
옵션 C: 장치에서 설정하기	10
버튼 기능	11
메뉴 구조	12
My day(내 하루)	13
Diary(일기)	13
설정	13
피트니스 데이터	13
타이머	13
즐거찾기	14
My heart rate(내 심박수)	14
M430 착용하기	14
손목에서 심박수를 측정할 때	14
손목에서 심박수를 측정하지 않을 때	14
페어링	14
모바일 장치를 M430에 페어링	14
심박수 센서를 M430에 페어링	15
보폭 센서를 M430에 페어링	15
Polar Balance 체중계를 M430에 페어링	16
페어링 삭제	16

## M430 설정하기


새로 M430을 구매하면 보관 상태이므로, 컴퓨터에 연결해 설정하거나 USB 충전기에 연결해 충전하여 사용할 수 있습니다. M430을 사용하기 전에 배터리를 충전하는 것이 좋습니다. 배터리가 완전히 방전되어 있으면, 충전을 시작하는 데 몇 분이 소요됩니다.

배터리 충전, 배터리 작동 시간, 낮은 배터리 충전량 알림에 관한 자세한 정보는 [배터리](#) 부분을 참조하세요.

### 설정 옵션 하나 선택하기

A. USB 포트가 있는 컴퓨터를 사용할 수 없으면 모바일 설정이 편리하지만 시간이 오래 걸릴 수 있습니다. 이 방법을 사용하려면 인터넷에 연결해야 합니다.

B. 유선 컴퓨터 설정이 더 빠르고 M430 충전도 함께 할 수 있지만, 컴퓨터가 있어야 합니다. 이 방법을 사용하려면 인터넷에 연결해야 합니다.

 A 및 B 옵션을 권장합니다. 정확한 훈련 데이터에 필요한 모든 신체적 조건을 한 번에 입력할 수 있습니다. 또한 언어를 선택하고 M430을 위한 최신 펌웨어를 받을 수 있습니다.

C. 호환되는 모바일 장치가 없고 인터넷에 연결되는 컴퓨터를 즉시 사용할 수 없는 경우에는 장치에서도 시작할 수 있습니다. **장치에는 일부 설정만 포함되어 있음을 유의하세요.** M430과 고유의 Polar 스마트 코칭 기능을 최대한 활용하려면 옵션 A 또는 B의 단계에 따라 나중에 Polar Flow 웹 서비스에서 설정을 수행하는 것이 중요합니다.

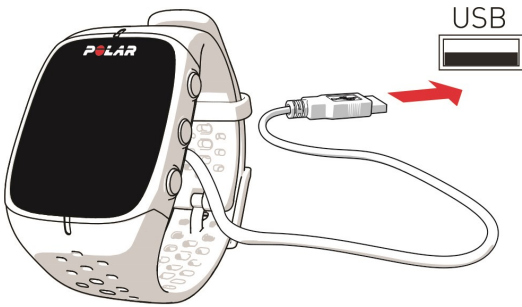
### 옵션 A: 모바일 장치 및 POLAR FLOW 앱을 통해 설정

Polar M430은 Bluetooth® Smart를 통해 무선으로 Polar Flow 모바일 앱에 연결되므로, 모바일 장치에서 Bluetooth를 켜세요.

Polar Flow 앱 호환성을 확인하세요. [support.polar.com](https://support.polar.com)

1. 모바일 설정 중에 M430 충전량이 충분하게 하려면 전원이 공급되는 USB 포트 또는 USB 전원 어댑터에 M430을 꽂으세요. 반드시 "output 5Vdc"표시가 있고 최소 500mA를 제공하는 어댑터를 사용하세요. 충전 애니메이션이 시작하기 전에 M430 활성화에 몇 분이 소요될 수 있습니다

**i** 충전 전에 M430의 USB 연결 단자에 물기, 머리카락, 먼지 또는 이물질이 없는지 확인하세요. 먼지나 습기를 부드럽게 닦으세요. USB 연결 단자가 젖었을 때는 M430을 충전하지 마세요.



2. 모바일 장치에서 App Store 또는 Google Play를 방문해서 Polar Flow 앱을 검색하고 다운로드하세요.
3. 모바일 장치에서 Flow 앱을 실행하세요. 앱이 가까이 있는 새로운 M430을 인식하고 페어링을 시작하라는 메시지를 표시합니다. 페어링 요청을 수락하고, **M430 디스플레이에 표시된 Bluetooth 페어링 코드를 Flow 앱에 입력하세요.**
4. 그런 다음, 계정을 생성하거나 이미 Polar 계정이 있다면 그 계정으로 로그인하세요. 앱에서 가입과 설정 방법을 안내합니다.

**i** 정확한 개인 활동과 훈련 데이터를 얻으려면 정확하게 설정하는 것이 중요합니다. 가입할 때 M430에서 사용할 언어를 선택할 수 있습니다. M430에서 사용할 수 있는 **펌웨어 업데이트**가 있으면 설정 중에 설치할 것을 권장합니다. 완료까지 최대 20분이 걸릴 수 있습니다.

5. 모든 설정을 정의한 후 **Save and sync(저장 및 동기화)**를 탭하세요. 이제 사용자의 개인 설정이 M430에 동기화될 것입니다.
6. 동기화되면 M430 디스플레이에서 시간 보기가 열립니다.

설정을 완료하면, 외출 준비 완료입니다. 즐거운 시간 되세요!

## 옵션 B: 컴퓨터에서 설정

1. [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)를 방문하여 M430을 설정할 수 있는 FlowSync 소프트웨어를 설치하세요.
2. 그런 다음, 제공된 USB 케이블을 사용하여 M430을 컴퓨터에 연결하여 진행하는 동안 장치를 충전하세요. M430 활성화에 몇 분이 소요될 수 있습니다. 권장 USB 드라이버를 컴퓨터에 설치하세요.

**i** 충전 전에 M430의 USB 연결 단자에 물기, 머리카락, 먼지 또는 이물질이 없는지 확인하세요. 먼지나 습기를 부드럽게 닦으세요. USB 연결 단자가 젖었을 때는 M430을 충전하지 마세요.

3. Polar 계정으로 로그인하거나 새 계정을 만드세요. 웹 서비스에서 가입과 설정 방법을 안내합니다.

**i** 매우 정확한 개인 활동과 훈련 데이터를 얻으려면, 정확하게 설정하는 것이 중요합니다. 가입할 때 M430에서 사용할 언어를 선택할 수 있습니다. M430에서 사용할 수 있는 **펌웨어 업데이트**가 있으면 설정 중에 설치할 것을 권장합니다. 완료까지 최대 10분이 걸릴 수 있습니다.

설정을 완료하면, 외출 준비 완료입니다. 즐거운 시간 되세요!

## 옵션 C: 장치에서 설정하기

상자에 동봉된 케이블을 사용하여 M430을 컴퓨터의 USB 포트 또는 USB 충전기에 연결하세요. **Choose language(언어 선택)**가 표시됩니다. START(시작)를 눌러 **English(영어)**를 선택하세요. M430은 영어로만 제공되지만 Polar Flow 웹 서비스 또는 Polar

Flow 앱에서 설정할 때 다른 언어를 추가할 수 있습니다.

다음 데이터를 설정하고 START(시작) 버튼을 사용하여 각 선택사항을 확인하세요. 언제든지 설정을 되돌리고 설정을 변경하려면 변경하고 싶은 설정에 도달할 때까지 Back(뒤로)을 누르면 됩니다.

1. **Time format(시간 형식): 12h(12시간제) 또는 24h(24시간제)**를 선택하세요. **12h(12시간제)**에서는 **AM(오전)** 또는 **PM(오후)**을 선택하세요. 그런 다음 현지 시간을 설정하세요.
2. **Date(날짜):** 현재 날짜를 입력하세요.
3. **Units(단위):** 미터 단위(**kg, cm**) 또는 영국식 단위(**lb, ft**) 단위를 선택하세요.
4. **Weight(체중):** 체중을 입력하세요.
5. **Height(키):** 키를 입력하세요.
6. **Date of birth(생년월일):** 생년월일을 입력하세요.
7. **Sex(성별):** **Male(남성)** 또는 **Female(여성)**을 입력하세요.
8. **Training background(훈련 배경):** **Occasional (0-1 h/week)(간헐적(0~1시간/주)), Regular (1-3h/week)(정기적(1~3시간/주)), Frequent (3-5h/week)(자주(3~5시간/주)), Heavy (5-8h/week)(매우 자주(5~8시간/주)), Semi-pro (8-12h/week)(준프로(8~12시간/주)), Pro (12+ h/week)(프로(12시간 이상/주))**. 훈련 배경에 대한 자세한 정보는 **신체 설정**을 참조하세요.
9. 설정이 완료되고 M430이 시간 보기로 전환되면 **Ready to go!(준비 완료!)**가 표시됩니다.

**i** 장치에서 설정을 수행할 때 M430은 Polar Flow 웹 서비스에 아직 연결되지 않은 상태입니다. M430과 고유의 Polar 스마트 코칭 기능을 최대한 활용하려면 나중에 옵션 A 또는 B의 단계에 따라 Polar Flow 웹 서비스 또는 Flow 모바일 앱에서 설정을 수행하는 것이 중요합니다.

## 버튼 기능

M430에는 사용 상황별로 다른 기능의 5개 버튼이 있습니다. 버튼이 서로 다른 모드에서 어떤 기능인지 아래 표에서 확인하세요.



### 시간 보기 및 메뉴

LIGHT(가벼운 수준)	BACK(뒤로)	START(시작)	UP/DOWN(위로/아래로)
디스플레이가 밝아짐	메뉴 나가기	선택사항 확인	선택 목록 이동
길게 눌러 버튼 잠금	이전 수준으로 돌아감	사전 훈련 모드로 들어감	선택한 값 조정
	변경없이 설정 유지	디스플레이에 표시된 선택사항 확인	길게 눌러 시계 화면 변경
	선택사항 취소		

LIGHT(가벼운 수준)	BACK(뒤로)	START(시작)	UP/DOWN(위로/아래로)
	길게 눌러 메뉴에서 시간 보기로 돌아감		
	길게 눌러 페어링 및 동기화 시작		

### 사전 훈련 모드

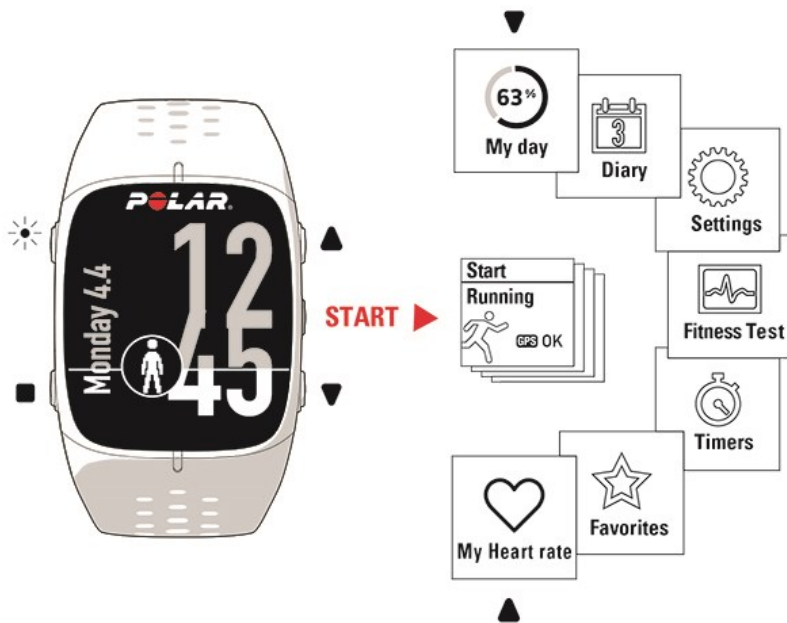
LIGHT(가벼운 수준)	BACK(뒤로)	START(시작)	UP/DOWN(위로/아래로)
디스플레이가 밝아짐	시계 화면 돌아가기	훈련 세션 시작하기	스포츠 목록을 통해 이동
길게 눌러 스포츠 프로파일 설정으로 들어감			

### 훈련 중

LIGHT(가벼운 수준)	BACK(뒤로)	START(시작)	UP/DOWN(위로/아래로)
디스플레이가 밝아짐	한 번 눌러 훈련 일시 정지	랩 표시	훈련 보기 변경
길게 눌러 <b>Quick Menu(빠른 메뉴)</b> 로 들어감	3초 동안 눌러 훈련 기록 중지함	길게 눌러 구역 잠금 켜기/끄기 설정	
		일시 정지 시 훈련 기록 계속하기	

## 메뉴 구조

메뉴로 들어가 UP(위로) 또는 DOWN(아래로)을 눌러 메뉴를 탐색하세요. START(시작) 버튼을 눌러서 선택사항을 확인하고 BACK(뒤로) 버튼을 눌러 돌아갑니다.



## MY DAY(내 하루)

활동하면 동그라미가 채워지는 방식으로 일일 활동 목표가 시각화됩니다. **My day(내 하루)** 메뉴에서 다음 항목을 볼 수 있습니다.

- 수면 시간과 실제 수면. M430을 밤에 착용하고 취침하면 사용자의 수면을 추적합니다. 장치는 사용자가 잠들 때와 일어날 때를 감지하고 Polar Flow 앱 및 웹 서비스에서 더욱 심층적인 분석을 위한 데이터를 수집합니다. 자세한 정보는 [수면 추적을 참조](#)하세요.
- 누적된 일일 활동을 자세히 살펴볼 수 있으며 일일 활동 목표 달성 방법에 대한 지침을 받을 수 있습니다. 자세한 정보는 [연중 무휴 활동 추적](#)을 참조하세요.
- 해당 일에 완료한 훈련 세션. START(시작)를 눌러 세션 요약 열 수 있습니다.
- Polar Flow 웹 서비스 또는 Polar Flow 앱에서 하루 동안 작성한 모든 [계획된 훈련 세션](#). START(시작)를 눌러 계획한 훈련 세션을 시작하고 과거의 세션을 열어 보다 자세히 살펴볼 수 있습니다.
- 해당 일에 [건강 테스트](#)를 수행하면 결과를 **My day(내 하루)**에서 볼 수 있습니다.
- 해당 일의 모든 이벤트. [flow.polar.com](http://flow.polar.com)의 Polar Flow Community에서 이벤트를 생성하고 이벤트에 참여할 수 있습니다.

## DIARY(일기)

**Diary(다이어리)**에서 현재 주, 지난 4주, 향후 4주를 볼 수 있습니다. 하루를 선택하여 해당 일의 활동 및 훈련 세션, 각 세션의 훈련 요약, 수행한 테스트를 볼 수 있습니다. 계획한 훈련 세션도 볼 수 있습니다.

## 설정

**Settings(설정)**에서 다음 항목을 편집할 수 있습니다.

- **스포츠 프로파일**
- **Physical settings(신체 설정)**
- **General settings(일반 설정)**
- **Watch settings(시계 설정)**

자세한 정보는 [설정](#)을 참조하세요.

## 피트니스 데이터

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

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

## 타이머

**Timers(타이머)**에서 찾을 수 있는 항목:

- **Stopwatch(스탑워치):** M430을 스탑워치로 사용할 수 있습니다. 시작을 눌러 스탑워치를 시작합니다. 랩을 추가하려면 시작을 다시 누릅니다. 스탑워치를 일시 정지하려면 뒤로 누릅니다. 스탑워치를 재설정하려면 LIGHT(라이트)를 길게 누릅니다.
- **Interval timer(간격 타이머):** 시간 및/또는 거리 기반 간격 타이머를 설정하여 간격 훈련 세션에서 작업 및 회복 단계의 타이밍을 정확하게 맞춥니다. 자세한 정보는 [훈련 세션 시작하기](#)를 참조하세요.

- **Finish time estimator(완료 시간 추정기):** 설정된 거리에 대한 목표 시간을 달성하세요. 세션에 대한 거리를 설정하면 M430은 속도에 따라 세션의 완료 시간을 예측합니다. 자세한 정보는 [훈련 세션 시작하기](#)를 참조하세요.

## 즐거찾기

**Favorites(즐거찾기)**에서 Flow 웹 서비스에 즐겨찾기로 저장한 훈련 목표를 찾을 수 있습니다.

자세한 정보는 [Favorites\(즐거찾기\)](#)를 참조하세요.

## MY HEART RATE(내 심박수)

훈련 세션을 시작하지 않아도 **My heart rate(내 심박수)**에서 현재의 심박수를 빠르게 확인할 수 있습니다. 손목 밴드를 꼭 조이고, START(시작)을 누르면 현재의 심박수를 금방 확인할 수 있습니다. 종료하려면 BACK(뒤로) 버튼을 누르세요.

## M430 착용하기

### 손목에서 심박수를 측정할 때

손목 기반 심박수를 정확히 측정하려면 손목 뼈 바로 뒤 손목 상단에 꼭 맞게 M430을 착용해야 합니다. 센서는 피부에 밀착되어야 합니다, 단, 혈액 순환에 방해가 될 정도로 꼭 끼지는 않아야 합니다. 가장 정확한 심박수 측정을 위해 심박수 측정 시작 전 몇 분 동안 M430을 착용하는 것이 좋습니다. 자세한 정보는 [손목 기반 심박수 측정 훈련](#) 부분을 참조하세요.

**i** *땀에 젖은 훈련 세션을 마치면 중성 비누를 사용하여 흐르는 물에 M430을 씻는 것을 권장합니다. 그런 다음 부드러운 수건으로 물기를 닦으세요. 충전 전에 완전히 말리세요.*

### 손목에서 심박수를 측정하지 않을 때

보다 편안한 착용감과 피부 호흡을 위해 손목 밴드를 약간 풀어줍니다. M430은 일반 시계처럼 착용합니다.

**i** *특히, 민감한 피부의 사용자라면 손목에 바람이 자주 통하게 하는 것이 좋습니다. M430을 벗고 충전하세요. 이를 통해 피부와 장치 모두 휴식을 취할 수 있습니다. 다음 훈련 이벤트를 준비하세요.*

## 페어링

새로운 모바일 장치(스마트폰, 태블릿), 심박수 센서, 보폭 센서 또는 Polar Balance 체중계를 사용하기 전에, M430과 페어링해야 합니다. 페어링은 단 몇 초만에 이루어집니다. M430은 센서와 장치에서만 신호를 받도록 해야 합니다. 이를 통해 두 장치가 하나로 연결되어 방해받지 않고 훈련할 수 있습니다. 이벤트나 레이스를 시작하기 전에, 데이터 전송으로 인한 간섭을 받지 않도록 집에서 페어링을 해야 합니다.

### 모바일 장치를 M430에 페어링

[M430 설정하기](#) 장에 설명된 대로 모바일 장치를 연결하는 M430의 설정을 완료하면 M430은 이미 페어링되어 있는 것입니다. 컴퓨터로 설정하고 Polar Flow 앱과 함께 M430을 사용하려면, 다음과 같은 방법으로 M430과 모바일 장치를 페어링하세요.

모바일 장치를 페어링하기 전에

- Flow 앱을 App Store 또는 Google Play에서 다운로드하세요.
- 모바일 장치의 블루투스 기능은 켜고 비행기 모드/비행 모드는 끄세요.


모바일 장치 페어링 방법:

1. 모바일 장치에서, Flow 앱을 열고 M430을 설정할 때 생성한 Polar 계정으로 로그인하세요.
2. **Connect product(제품 연결)** 보기가 모바일 장치에 나타날 때까지 기다리세요(**Waiting for M430(M430을 기다리는 중)** 메시지가 표시됨).
3. M430 시간 모드에서 BACK(뒤로) 버튼을 길게 누릅니다.
4. **Connecting to device(장치에 연결 중)** 메시지와 **Connecting to app(앱에 연결 중)** 메시지가 차례로 표시됩니다.
5. 모바일 장치에서 Bluetooth 페어링 요청을 수락하고 M430에 표시된 핀 코드를 입력하세요.
6. 완료되면 **Pairing Completed(페어링 완료됨)** 메시지가 표시됩니다.

또는

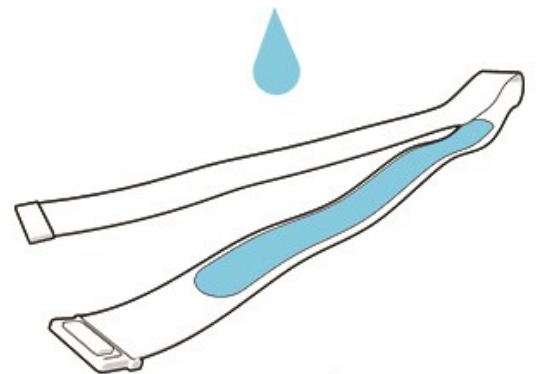
1. 모바일 장치에서, Flow 앱을 열고 Polar 계정으로 로그인하세요.
2. **Connect product(제품 연결)** 보기가 모바일 장치에 나타날 때까지 기다리세요(**Waiting for M430(M430을 기다리는 중)** 메시지가 표시됨).
3. M430에서 **Settings(설정) > General settings(일반 설정) > Pair and sync(페어링 및 동기화) > Pair and sync mobile device(모바일 장치 페어링 및 동기화)**로 이동하여 START(시작)를 누르세요.
4. **Confirm from other device pin xxxxxx(다른 장치 핀 xxxxxx에서 확인하세요)** 메시지가 M430에 표시됩니다. M430의 핀 코드를 모바일 장치에 입력하세요. 페어링이 시작됩니다.
5. 완료되면 **Pairing Completed(페어링 완료됨)** 메시지가 표시됩니다.

### 심박수 센서를 M430에 페어링

 M430과 페어링된 Polar 심박수 센서를 착용하고 있으면 M430은 손목에서 심박수를 측정하지 않습니다.

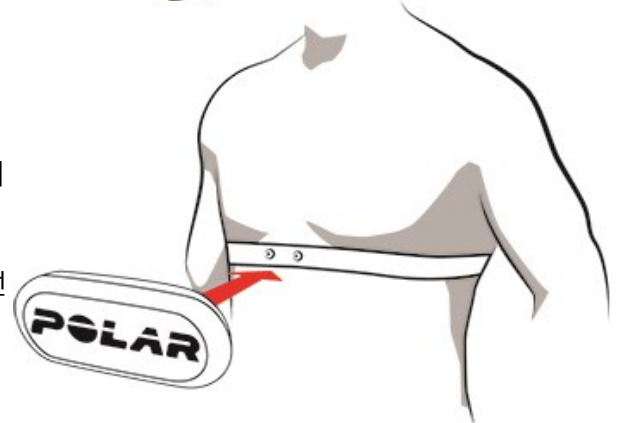
심박수 센서를 M430에 페어링하는 두 가지 방법이 있습니다.

1. 물기가 있는 심박수 센서를 착용합니다.
2. M430에서 **General settings(일반 설정) > Pair and sync(페어링 및 동기화) > Pair other device(다른 장치 페어링)**로 이동하여 START(시작)를 누르세요.
3. M430이 심박수 센서를 검색하기 시작합니다.
4. 심박수 센서가 발견되면 장치 ID **Polar H10 xxxxxxxx**이(가) 표시됩니다.
5. START(시작)를 누르면 **Pairing(페어링)**이 표시됩니다.
6. 완료되면 **Pairing Completed(페어링 완료됨)** 메시지가 표시됩니다.



또는

1. 물기가 있는 심박수 센서를 착용합니다.
2. M430의 시간 보기에서 START(시작)를 눌러 사전 훈련 모드로 들어가세요.
3. M430에서 심박수 센서를 터치하고 발견될 때까지 기다립니다.
4. 장치 ID **Pair Polar H10 xxxxxxxx**이(가) 표시됩니다. **Yes(예)**를 선택하세요.
5. 완료되면 **Pairing Completed(페어링 완료됨)** 메시지가 표시됩니다.



### 보폭 센서를 M430에 페어링

보폭 센서를 페어링하고 보정하는 방법은 이 [지원 문서](#)를 참조하세요.


## POLAR BALANCE 체중계를 M430에 페어링

Polar Balance 체중계를 M430에 페어링하는 두 가지 방법이 있습니다.

1. 체중계에 올라서세요. 디스플레이에 체중이 표시됩니다.
2. 경고음이 울리고 난 후 디스플레이에서 Bluetooth 아이콘이 깜빡이면 현재 연결된 상태입니다. 체중계는 M430과 페어링 준비를 마쳤습니다.
3. M430에서 BACK(뒤로) 버튼을 2초 동안 길게 누른 후 디스플레이에 페어링이 완료되었다고 표시될 때까지 기다립니다.

또는

1. **General settings(일반 설정) > Pair and sync(페어링 및 동기화) > Pair other device(다른 장치 페어링)**로 이동하여 START(시작)를 누르세요.
2. M430이 체중계를 검색하기 시작합니다.
3. 체중계에 올라서세요. 디스플레이에 체중이 표시됩니다.
4. 체중계가 발견되면 M430에 장치 ID **Polar scale xxxxxxxx**이(가) 표시됩니다.
5. START(시작)를 누르면 **Pairing(페어링)**이 표시됩니다.
6. 완료되면 **Pairing Completed(페어링 완료됨)** 메시지가 표시됩니다.

 체중계는 7개의 다른 Polar 장치들과 페어링할 수 있습니다. 페어링된 장치가 7개를 초과하면 처음 페어링된 장치가 제거되고 최근 페어링된 장치로 대체됩니다.

## 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 START(시작)를 누르세요.
2. 목록에서 제거할 장치를 선택하고 START(시작)를 누릅니다.
3. **Delete pairings?(페어링 삭제?)**가 표시됩니다. **Yes(예)**를 선택하고 START(시작)를 누르세요.
4. 완료되면 **Pairing deleted(페어링 삭제됨)** 메시지가 표시됩니다.




# 설정

스포츠 프로파일 설정	17
설정	18
신체 설정	18
체중	19
키	19
생년월일	19
성별	19
훈련 배경	19
최대 심박수	19
일반 설정	19
지속적 심박수 추적	20
페어링 및 동기화	20
Flight mode(비행 모드)	20
버튼 잠금	20
스마트 알림	20
스마트 알림	21
무활동 경보	21
단위	21
언어	21
훈련 보기 색상	22
제품 정보	22
시계 설정	22
알람	22
시간	22
날짜	23
Week's starting day(주 시작일)	23
시계 화면	23
빠른 메뉴	24
사전 훈련 모드의 빠른 메뉴	24
훈련 보기의 빠른 메뉴	25
일시 정지 모드의 빠른 메뉴	26
펌웨어 업데이트하기	26
모바일 장치 또는 태블릿 사용	27
컴퓨터 사용	27

## 스포츠 프로파일 설정

M430에서 특정 스포츠 프로파일 설정을 편집할 수 있습니다. 예를 들어, 다른 스포츠에서 GPS를 켜거나 끌 수 있습니다. Polar Flow 앱 및 웹 서비스에서 보다 다양한 사용자 지정 옵션을 사용할 수 있습니다. 자세한 정보는 [Flow의 스포츠 프로파일](#)을 참조하세요.


M430에 기본값으로 설정된 4개의 스포츠 프로파일: **Running(러닝)**, **Cycling(사이클링)**, **Other outdoor(기타 야외)** 및 **Other indoor(기타 실내)**. Polar Flow 앱 또는 웹 서비스에서 스포츠 목록에 새 스포츠 프로파일을 추가할 수 있고 설정을 편집할 수 있습니다. M430은 최대 20개의 스포츠 프로파일을 저장할 수 있습니다. Polar Flow 앱 및 웹 서비스에 저장된 스포츠 프로파일이 20개를 넘으면 목록에 있는 처음 20개 프로파일만 동기화를 통해 M430으로 옮겨집니다.

 첫 번째 훈련 세션 전에 Flow 웹 서비스에서 스포츠 프로파일을 편집하여 M430에 동기화했다면, 편집된 스포츠 프로파일은 스포츠 프로파일 목록에 포함됩니다.


## 설정

스포츠 프로파일 설정을 보거나 수정하려면 **Settings(설정) > Sport profiles(스포츠 프로파일)**로 이동하여 편집할 프로필을 선택하세요. LIGHT(라이트)를 길게 눌러 사전 훈련 모드에서 현재 선택된 프로필의 설정에 액세스할 수도 있습니다.

- **Heart rate settings(심박수 설정): Heart rate view(심박수 보기): Beats per minute (bpm)(분당 박동수(bpm))** 또는 **% of maximum(최대 %)**을 선택하세요. **Check HR zone limits(심박수 구역 한계 확인):** 각 심박수 구역에 대한 한계를 확인합니다. **HR visible to other device(다른 장치에서 볼 수 있는 심박수): On(켜기)** 또는 **Off(끄기)**를 선택하세요. **On(켜기)**을 선택하면 Bluetooth Smart 무선 기술을 사용하는 체육관 장비 등 다른 호환 장치가 심박수를 감지할 수 있습니다. Polar Club 수업 중에 M430을 사용하여 심박수를 Polar Club 시스템에 전송할 수 있습니다.
- **GPS recording(GPS 기록): High accuracy(높은 정확도), Medium accuracy(중간 정확도), Power save, long session(파워 절감, 장시간 세션)** 또는 **Off(끄기)**를 선택하세요.
- **Stride sensor(보폭 센서):** 이 설정은 Polar 보폭 센서를 M430에 페어링하는 경우에만 표시됩니다. **Calibration(보정)** 또는 **Choose sensor for speed(속도 센서 선택)**를 선택합니다. **Calibration(보정)**에서 **Automatic(자동)** 또는 **Manual(수동)**을 선택합니다. **Choose sensor for speed(속도 센서 선택)**에서 다음과 같은 속도 데이터에 대한 소스를 설정합니다. **Stride sensor(보폭 센서)** 또는 **GPS**. 보폭 센서 보정에 대한 자세한 정보는 본 [지원 문서](#)를 참조하세요.
- **Speed settings(속도 설정): Speed View(속도 화면): km/h(시간당 킬로미터)** 또는 **min/km(킬로미터당 분)**를 선택합니다. 영국식 단위를 선택한 경우, **mph(시간당 마일)** 또는 **min/mi(마일당 분)**를 선택합니다. **Check speed zone limits(속도 구역 한계 확인):** 여기서 속도/페이스 구역 한계를 확인할 수 있습니다.
- **Automatic pause sett.(자동 일시 정지 설정): Automatic pause(자동 일시 정지): On(켜기)** 또는 **Off(끄기)**를 선택하세요. **Automatic pause(자동 일시 정지)**를 **On(켜기)**으로 설정한 경우, 움직임을 멈추면 세션이 자동으로 일시 정지됩니다. **Activation speed(활성화 속도):** 기록이 일시 정지되는 속도를 설정합니다.

 **훈련 중에 Automatic pause(자동 일시 정지)를 사용하려면 GPS를 High Accuracy(높은 정확도)로 설정하거나 Polar 보폭 센서를 사용해야 합니다.**

- **Automatic lap(자동 랩): Off(끄기), Lap distance(랩 거리)** 또는 **Lap duration(랩 지속시간)**을 선택하세요. **Lap distance(랩 거리)**를 선택했다면, 각 랩에 실행될 거리를 설정하세요. **Lap duration(랩 지속시간)**을 선택했다면 각 랩에 수행될 지속시간을 설정하세요.

 **거리 기반의 자동 랩을 사용하려면 GPS 기록을 켜거나 Polar 보폭 센서를 사용해야 합니다.**

## 신체 설정

신체 설정을 확인하고 편집하려면 **Settings(설정) > Physical settings(신체 설정)**으로 이동합니다. 신체 설정은 심박수 구역 한계 및 칼로리 소모와 같은 측정 값의 정확도에 영향을 미치므로 특히 체중, 키, 생년월일 및 성별을 설정할 때 을 정확하게 하는 것이 중요합니다.

**Physical settings(신체 설정)**에서 찾을 수 있는 내용:

- 체중
- Height(키)
- Date of birth(생년월일)
- Sex(성별)
- Training background(훈련 배경)
- 최대 심박수

## 체중

체중을 킬로그램(kg) 또는 파운드(lbs)로 설정하세요.

## 키

키를 센티미터(미터 단위) 또는 피트 및 인치(영국식 단위)로 설정하세요.

## 생년월일

생년월일을 설정하세요. 날짜 설정 순서는 선택한 시간 및 날짜 형식(24시간: 일-월-년/12시간: 월-일-년)에 따라 달라집니다.

## 성별

Male(남성) 또는 Female(여성)을 선택합니다.

## 훈련 배경

훈련 배경은 장기적 신체 활동 수준을 평가하는 것입니다. 과거 3개월 동안의 전반적인 신체 활동의 양과 강도를 가장 잘 설명해 주는 사항을 선택합니다.

- **Occasional (0-1h/week)(간헐적(0~1시간/주))**: 프로그래밍된 레크리에이션 스포츠 또는 격렬한 신체 활동에 정기적으로 참여하지 않습니다. 예를 들어, 가볍게 걷기를 하고, 숨을 몰아쉬 정도의 격렬한 운동은 가끔씩만 합니다.
- **Regular (1-3h/week)(정기적(1~3시간/주))**: 레크리에이션 스포츠에 정기적으로 참여합니다. 예를 들어, 일주일에 5~10km(3~6마일)를 달리거나 이와 유사한 신체 활동을 일주일에 1~3시간 하거나 귀하의 업무에 중간 정도의 신체 활동이 필요합니다.
- **Frequent (3-5h/week)(자주(3~5시간/주))**: 격렬한 신체 운동에 주당 3회 이상 참여합니다. 예를 들어, 일주일에 20~50km(12~31마일)를 달리거나 이와 유사한 신체 활동을 하는 데 일주일에 3~5시간 소요합니다.
- **Heavy (5-8h/week)(매우 자주(5~8시간/주))**: 일주일에 5회 이상 격렬한 신체 운동에 참여하고 때로는 대규모 스포츠 이벤트에 참가하기도 합니다.
- **Semi-pro (8-12h/week)(준프로(8~12시간/주))**: 거의 매일 격렬한 신체 운동에 참여하고 경쟁 목적으로 성과를 향상시키기 위해 운동을 합니다.
- **Pro (> 12h/week)(프로(> 12시간/주))**: 귀하는 지구력이 필요한 운동을 하는 선수입니다. 격렬한 신체 운동에 참여하여 경쟁 목적으로 성과를 향상시킵니다.

## 최대 심박수

현재 귀하의 최대 심박수 값을 알고 있다면 최대 심박수 값을 설정하세요. 이 값을 처음 설정할 때 연령별 예측 최대 심박수 값(220-연령)이 기본값 설정으로 표시됩니다.

HR<sub>최대</sub>는 에너지 소비량을 추정하는 데 사용됩니다. HR<sub>최대</sub>는 최대 신체 운동 시 분당 최고 심박수입니다. 개인의 HR<sub>최대</sub>를 결정하는 가장 정확한 방법은 실험실에서 최대 운동 자극 검사를 실시하는 것입니다. HR<sub>최대</sub>는 훈련 강도를 결정할 때도 중요합니다. 이는 개별적이며 연령과 유전 인자에 따라 달라집니다.

## 일반 설정

일반 설정을 확인하고 편집하려면 **Settings(설정) > General settings(일반 설정)**으로 이동합니다.

**General Settings(일반 설정)**에서 찾을 수 있는 항목:

- Continuous HR tracking(지속적 심박수 추적)
- Pair and sync(페어링 및 동기화)
- Flight mode(비행 모드)
- Button lock(버튼 잠금)
- Smart notifications(스마트 알림)
- Inactivity alert(무활동 경보)
- Units(단위)
- Language(언어)
- Training view color(훈련 보기 색상)
- About your product(제품 정보)

## 지속적 심박수 추적

지속적 심박수 기능을 **켜거나 끄세요**. 자세한 정보는 [지속적 심박수](#)를 참조하세요.

## 페어링 및 동기화

- **Pair and sync mobile device(모바일 장치 페어링 및 동기화)/Pair other device(기타 장치 페어링)**: 센서 또는 모바일 장치를 M430에 페어링합니다. Flow 앱으로 데이터를 동기화합니다.
- **Paired devices(페어링된 장치)**: M430과 페어링한 장치를 모두 표시합니다. 여기에는 심박수 센서, 러닝 센서 및 모바일 장치가 포함될 수 있습니다.

## FLIGHT MODE(비행 모드)

**On(켜기)** 또는 **Off(끄기)**를 선택하세요.

비행 모드에서는 M430과의 모든 무선 통신이 차단됩니다. 장치 자체는 이용할 수 있지만 데이터를 Polar Flow 모바일 앱과 동기화하거나 무선 액세스서리에서 이용할 수는 없습니다.

## 버튼 잠금

**Manual lock(수동 잠금)** 또는 **Automatic lock(자동 잠금)**을 선택합니다. **Manual lock(수동 잠금)**에서는 **Quick menu(빠른 메뉴)**에서 수동으로 버튼을 잠글 수 있습니다. **Automatic Lock(자동 잠금)**에서는 사용자와 장치의 상호작용이 없으면 60초 후에 버튼 잠금이 자동으로 켜집니다.

## 스마트 알림


기본적으로 알림은 해제되어 있습니다. **Menu(메뉴) > Settings(설정) > General settings(일반 설정) > Smart notifications(스마트 알림)**에서 설정합니다.

**Smart notifications(스마트 알림)** 설정에서 찾을 수 있는 항목:


- **Notifications(알림)**: 알림을 **On(켜기)**, **On(no preview)(켜기(미리 보기 없음))** 또는 **Off(끄기)**로 설정합니다.

**On(켜기)**: 알림 내용이 M430 디스플레이에 표시됩니다. **On(켜기)(미리 보기 없음)**: 알림 내용이 M430 디스플

레이에 표시되지 않습니다. **Off(끄기)**(기본값): M430에서 어떤 알림도 받지 않습니다.

 Polar Flow 앱에서 알림을 받으려는 앱을 선택할 수 있습니다.

- **Vibration feedback(진동 피드백)**: 진동 피드백을 **On(켜기)** 또는 **Off(끄기)**로 설정합니다.
- **Notif. do not disturb(방해 금지 알림)**: 일정 시간의 기간 동안 알림과 전화 경보를 받지 않으려면, **Do not disturb(방해 금지)**를 on(켜기)으로 선택하세요. 그런 다음 **Do not disturb(방해 금지)**가 켜져 있는 시간 기간을 설정합니다. **Do not disturb(방해 금지)**가 켜져 있으면 설정한 시간의 기간 동안 알림 또는 통화 경보를 받지 않게 됩니다.

 기본적으로 **Do not disturb(방해 금지)**가 오후 10시부터 오전 7시까지 on(켜기)으로 되어 있습니다.


## 스마트 알림

휴대전화의 알림과 경보를 M430에서 수신할 수 있게 하려면 **Menu(메뉴) > Settings(설정) > General settings(일반 설정) > Smart notifications(스마트 알림)**에서 스마트 알림을 설정해야 합니다.


**Smart notifications(스마트 알림)** 설정에서 찾을 수 있는 항목:

- **Notifications(알림)**: 알림을 **On(켜기)**, **On(no preview)(켜기(미리 보기 없음))** 또는 **Off(끄기)**로 설정합니다.

**On(켜기)**: 알림 내용이 M430 디스플레이에 표시됩니다. **On(켜기)(미리 보기 없음)**: 알림 내용이 M430 디스플레이에 표시되지 않습니다. **Off(끄기)**(기본값): M430에서 어떤 알림도 받지 않습니다.

 Polar Flow 앱에서, 알림을 원하는 앱을 선택할 수 있습니다.

- **Vibration feedback(진동 피드백)**: 진동 피드백을 **On(켜기)** 또는 **Off(끄기)**로 설정합니다.
- **Notif. do not disturb(방해 금지 알림)**: 일정 시간의 기간 동안 알림과 전화 경보를 받지 않으려면, **Do not disturb(방해 금지)**를 on(켜기)으로 선택하세요. 그런 다음 **Do not disturb(방해 금지)**가 켜져 있는 시간 기간을 설정합니다. **Do not disturb(방해 금지)**가 켜져 있으면 설정한 시간의 기간 동안 알림 또는 통화 경보를 받지 않게 됩니다.

 기본적으로 **Do not disturb(방해 금지)**가 오후 10시부터 오전 7시까지 on(켜기)으로 되어 있습니다.

## 무활동 경보

무활동 경보를 **On(켜기)** 또는 **Off(끄기)**로 설정합니다.

## 단위

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

## 언어

설정 과정 중에 M430에서 사용할 언어를 선택할 수 있습니다. M430은 다음 언어를 지원합니다. **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Русский, Suomi, Svenska** 또는 **Türkçe**.

M430의 언어를 변경하려면 Polar Flow 웹 서비스 또는 Polar Flow 앱에서 선택할 수 있습니다.

Polar Flow 웹 서비스에서 언어 설정 변경 방법:

1. Flow 웹 서비스에서 오른쪽 상단 모서리에 있는 사용자 이름/프로필 사진을 클릭하세요.
2. **제품**을 선택하세요.
3. Polar M430 옆에 있는 **설정**을 클릭하세요.
4. M430에서 사용할 **장치 언어**를 드롭다운 목록에서 찾습니다.
5. **저장**을 클릭합니다.
6. 변경된 언어 설정을 M430과 동기화하세요.

Polar Flow 앱에서 언어 설정 변경 방법:

1. 모바일 장치에서 Flow 앱을 열고 M430을 설정할 때 생성한 Polar 계정으로 로그인하세요.
2. **장치**로 이동하세요.
3. Polar M430 아래에 있는 **장치 언어**를 탭하여 지원되는 언어 목록을 엽니다.
4. 원하는 언어를 선택하고 탭한 후 **완료**를 탭합니다.
5. M430의 BACK(뒤로) 버튼을 길게 눌러 변경된 설정을 M430과 동기화하세요.

## 훈련 보기 색상

**Dark(어둡게)** 또는 **Light(밝게)**를 선택하세요. 훈련 보기의 표시 색상을 변경합니다. **Light(밝게)**를 선택하면 훈련 보기에서 밝은 배경과 어두운 숫자 및 문자로 표시됩니다. **Dark(어둡게)**를 선택하면 훈련 보기에서 어두운 배경과 밝은 숫자 및 문자로 표시됩니다.

## 제품 정보

펌웨어 버전, 하드웨어 모델, A-GPS 만료일, M430별 규제 라벨뿐만 아니라 M430의 장치 ID를 확인할 수 있습니다.

**Restart device(장치 다시 시작하기):** M430에 문제가 발생하면, 장치를 다시 시작해 보세요. M430을 다시 시작하더라도 M430의 설정이나 개인 데이터는 삭제되지 않습니다. START(시작) 버튼을 누른 후 **Yes(예)**를 선택하여 다시 시작하기를 확인합니다.

## 시계 설정

시계 설정을 확인하고 편집하려면 **Settings(설정) > Watch settings(시계 설정)**로 이동합니다.

**Watch settings(시계 설정)**에서 찾을 수 있는 항목:

- 알람
- 시간
- Date(날짜)
- Week's starting day(주 시작일)
- Watch face(시계 화면)


## 알람

알람 반복 설정: **Off(끄기)**, **Once(한 번)**, **Monday to Friday(월요일부터 금요일까지)** 또는 **Every day(매일)**. **Once(한 번)**, **Monday to Friday(월요일부터 금요일까지)** 또는 **Every day(매일)**를 선택한다면 알람에 대한 시간도 설정하세요.

 알람이 커기로 설정되면 시계 아이콘이 시간 보기에 표시됩니다.


## 시간

시간 형식 설정: **12h(12시간제)** 또는 **24h(24시간제)**. 그런 다음 하루 중 시간을 설정하세요.

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


## 날짜

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

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

## WEEK'S STARTING DAY(주 시작일)

매주의 시작일을 선택하세요. **Monday(월요일)**, **Saturday(토요일)** 또는 **Sunday(일요일)**를 선택합니다.

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

## 시계 화면

시계 화면을 선택합니다.

- **Jumbo**



- **Activity(활동)**



- Oversized(크게)



- Analog(아날로그)



- Big digits(큰 숫자)



**i** "Jumbo"(기본 시계 화면) 또는 "Activity(활동)"를 시계 화면으로 선택하면 시간 보기에서 일일 활동의 진척상황을 확인할 수 있습니다.

**i** 초가 표시되는 시계 화면은 매초 업데이트되므로 배터리가 조금 더 소모됩니다.

## 빠른 메뉴

### 사전 훈련 모드의 빠른 메뉴

사전 훈련 모드에서 LIGHT(라이트)를 길게 눌러 현재 선택한 스포츠 프로파일의 설정에 접근할 수 있습니다.

- **Heart rate settings(심박수 설정): Heart rate view(심박수 보기): Beats per minute (bpm)(분당 박동수(bpm)) 또는 % of maximum(최대 %)**을 선택하세요. **Check HR zone limits(심박수 구역 한계 확인):** 각 심박수 구역에 대한 한계를 확인합니다. **HR visible to other device(다른 장치에서 볼 수 있는 심박수): On(켜기) 또는 Off(끄기)**를 선택하세요. **On(켜기)**을 선택하면 Bluetooth Smart 무선 기술을 사용하는 체육관 장비 등 다른 호환 장치가 심박수를 감지할 수 있습니다. Polar



Club 수업 중에 M430을 사용하여 심박수를 Polar Club 시스템에 전송할 수 있습니다.

- **GPS recording(GPS 기록): High accuracy(높은 정확도), Medium accuracy(중간 정확도), Power save, long session(파워 절감, 장시간 세션) 또는 Off(끄기)를 선택하세요.**
- **Stride sensor(보폭 센서):** 이 설정은 Polar 보폭 센서를 M430에 페어링하는 경우에만 표시됩니다. **Calibration(보정) 또는 Choose sensor for speed(속도 센서 선택)**를 선택합니다. **Calibration(보정)**에서 **Automatic(자동) 또는 Manual(수동)**을 선택합니다. **Choose sensor for speed(속도 센서 선택)**에서 다음과 같은 속도 데이터에 대한 소스를 설정합니다. **Stride sensor(보폭 센서) 또는 GPS.** 보폭 센서 보정에 대한 자세한 정보는 본 [지원 문서](#)를 참조하세요.
- **Speed settings(속도 설정): Speed View(속도 화면): km/h(시간당 킬로미터) 또는 min/km(킬로미터당 분)를 선택합니다.** 영국식 단위를 선택한 경우, **mph(시간당 마일) 또는 min/mi(마일당 분)를 선택합니다.** **Check speed zone limits(속도 구역 한계 확인):** 여기서 속도/페이스 구역 한계를 확인할 수 있습니다.
- **Automatic pause sett.(자동 일시 정지 설정): Automatic pause(자동 일시 정지): On(켜기) 또는 Off(끄기)를 선택하세요.** **Automatic pause(자동 일시 정지)를 On(켜기)으로 설정한 경우,** 움직임을 멈추면 세션이 자동으로 일시 정지됩니다. **Activation speed(활성화 속도):** 기록이 일시 정지되는 속도를 설정합니다.

**i** **훈련 중에 Automatic pause(자동 일시 정지)를 사용하려면 GPS를 High Accuracy(높은 정확도)로 설정하거나 Polar 보폭 센서를 사용해야 합니다.**

- **Automatic lap(자동 랩): Off(끄기), Lap distance(랩 거리) 또는 Lap duration(랩 지속시간)을 선택하세요.** **Lap distance(랩 거리)를 선택했다면,** 각 랩에 실행될 거리를 설정하세요. **Lap duration(랩 지속시간)을 선택했다면** 각 랩에 수행될 지속시간을 설정하세요.

**i** **거리 기반의 자동 랩을 사용하려면 GPS 기록을 켜거나 Polar 보폭 센서를 사용해야 합니다.**

## 훈련 보기의 빠른 메뉴

훈련 보기에서 LIGHT(라이트)를 길게 눌러 **Quick Menu(빠른 메뉴)**로 들어갑니다. 훈련 보기 **Quick menu(빠른 메뉴)**에서 찾을 수 있는 항목:


- **Lock buttons(버튼 잠그기):** START(시작)를 눌러 버튼을 잠급니다. 잠금을 해제하려면 LIGHT(라이트)를 길게 누릅니다.
- **Set backlight(백라이트 설정):** 지속적인 백라이트를 **On(켜기) 또는 Off(끄기)**로 설정합니다. 활성화되면 백라이트가 계속 켜져 있습니다. LIGHT(라이트)를 눌러 지속적인 백라이트를 껐다가 다시 켤 수 있습니다. 이 기능을 사용하면 배터리 수명이 단축됩니다.
- **Search Sensor(센서 검색):** 이 설정은 심박수 센서 또는 보폭 센서를 M430에 페어링하는 경우에만 표시됩니다.
- **Stride sensor(보폭 센서):** 이 설정은 Polar 보폭 센서를 M430에 페어링하는 경우에만 표시됩니다. **Calibration(보정) 또는 Choose sensor for speed(속도 센서 선택)**를 선택합니다. **Calibration(보정)**에서 **Automatic(자동) 또는 Manual(수동)**을 선택합니다. **Choose sensor for speed(속도 센서 선택)**에서 다음과 같은 속도 데이터에 대한 소스를 설정합니다. **Stride sensor(보폭 센서) 또는 GPS.** 보폭 센서 보정에 대한 자세한 정보는 본 [지원 문서](#)를 참조하세요.
- **Interval timer(간격 타이머):** 시간 및/또는 거리 기반 간격 타이머를 생성하여 간격 훈련 세션에서 작업 및 회복 단계의 타이밍을 정확하게 맞춥니다. **Start X.XX km / XX:XX(X.XXkm/XX:XX 시작)**을(를) 선택하여 이전에 설정한 타이머를 사용하거나 **Set Timer(타이머 설정)**에서 새 타이머를 생성합니다.
- **Finish time estimator(완료 시간 추정기):** 세션에 대한 거리를 설정하면 M430은 속도에 따라 세션의 완료 시간을 예측합니다. **Start XX.XX km / X.XX mi(XX.XXkm/X.XXmi 시작)**을 선택하여 이전에 설정한 목표 거리를 사용하거나 **Set distance(거리 설정)**에서 새 목표를 설정합니다.
- **Current location info(현재 위치 정보):** 이 선택사항은 GPS가 스포츠 프로파일에 대해 설정된 경우에만 사용할 수 있습니다.

- **Set Location Guide On(위치 안내 설정 켜기)**: Back to Start 기능은 세션의 시작점으로 돌아가도록 안내합니다. **Set location guide on(위치 안내 설정 켜기)**을 선택한 후 **START(시작)**를 누릅니다. **Location guide arrow view set on(위치 안내 화살표 보기 설정 켜기)**이 표시되면 M430이 **Back to Start(시작으로 되돌아가기)** 보기로 전환됩니다. 자세한 정보는 [Back to start\(시작으로 되돌아가기\)](#)를 참조하세요.


## 일시 정지 모드의 빠른 메뉴

일시 정지 모드에서 LIGHT(라이트)를 길게 눌러 **Quick Menu(빠른 메뉴)**로 들어갑니다. 일시 정지 모드 **Quick menu(빠른 메뉴)**에서 찾을 수 있는 항목:

- **Lock buttons(버튼 잠그기)**: START(시작)를 눌러 버튼을 잠급니다. 잠금을 해제하려면 LIGHT(라이트)를 길게 누릅니다.
- **Heart rate settings(심박수 설정): Heart rate view(심박수 보기): Beats per minute (bpm)(분당 박동수(bpm)) 또는 % of maximum(최대 %)**을 선택하세요. **Check HR zone limits(심박수 구역 한계 확인)**: 각 심박수 구역에 대한 한계를 확인합니다. **HR visible to other device(다른 장치에서 볼 수 있는 심박수): On(켜기) 또는 Off(끄기)**를 선택하세요. **On(켜기)**을 선택하면 Bluetooth Smart 무선 기술을 사용하는 체육관 장비 등 다른 호환 장치가 심박수를 감지할 수 있습니다. Polar Club 수업 중에 M430을 사용하여 심박수를 Polar Club 시스템에 전송할 수 있습니다.
- **GPS recording(GPS 기록): High accuracy(높은 정확도), Medium accuracy(중간 정확도), Power save, long session(파워 절감, 장시간 세션) 또는 Off(끄기)**를 선택하세요.
- **Stride sensor(보폭 센서)**: 이 설정은 Polar 보폭 센서를 M430에 페어링하는 경우에만 표시됩니다. **Calibration(보정) 또는 Choose sensor for speed(속도 센서 선택)**를 선택합니다. **Calibration(보정)**에서 **Automatic(자동) 또는 Manual(수동)**을 선택합니다. **Choose sensor for speed(속도 센서 선택)**에서 다음과 같은 속도 데이터에 대한 소스를 설정합니다. **Stride sensor(보폭 센서) 또는 GPS**. 보폭 센서 보정에 대한 자세한 정보는 본 [지원 문서](#)를 참조하세요.
- **Speed settings(속도 설정): Speed View(속도 화면): km/h(시간당 킬로미터) 또는 min/km(킬로미터당 분)**를 선택합니다. 영국식 단위를 선택한 경우, **mph(시간당 마일) 또는 min/mi(마일당 분)**를 선택합니다. **Check speed zone limits(속도 구역 한계 확인)**: 여기서 속도/페이스 구역 한계를 확인할 수 있습니다.
- **Automatic pause sett.(자동 일시 정지 설정): Automatic pause(자동 일시 정지): On(켜기) 또는 Off(끄기)**를 선택하세요. **Automatic pause(자동 일시 정지)**를 **On(켜기)**으로 설정한 경우, 움직임을 멈추면 세션이 자동으로 일시 정지됩니다. **Activation speed(활성화 속도)**: 기록이 일시 정지되는 속도를 설정합니다.


 **훈련 중에 Automatic pause(자동 일시 정지)를 사용하려면 GPS를 High Accuracy(높은 정확도)로 설정하거나 Polar 보폭 센서를 사용해야 합니다.**

- **Automatic lap(자동 랩): Off(끄기), Lap distance(랩 거리) 또는 Lap duration(랩 지속시간)**을 선택하세요. **Lap distance(랩 거리)**를 선택했다면, 각 랩에 실행될 거리를 설정하세요. **Lap duration(랩 지속시간)**을 선택했다면 각 랩에 수행될 지속시간을 설정하세요.

 **거리 기반의 자동 랩을 사용하려면 GPS 기록을 켜거나 Polar 보폭 센서를 사용해야 합니다.**


## 펌웨어 업데이트하기

M430 펌웨어를 사용자가 직접 최신 상태로 업데이트할 수 있습니다. 펌웨어 업데이트는 M430의 기능을 향상하기 위해 실행됩니다. 이러한 업데이트에는 기존 기능의 개선, 완전히 새로운 기능 또는 버그 수정이 포함될 수 있습니다. 새로운 M430 펌웨어 버전이 나올 때마다 업데이트하는 것이 좋습니다.

 펌웨어 업데이트로 인한 데이터 손실은 발생하지 않습니다. 업데이트를 시작하기 전에, M430에 있는 데이터가 Flow 웹 서비스에 동기화됩니다.

## 모바일 장치 또는 태블릿 사용

훈련 및 활동 데이터를 동기화시키는 Polar Flow 모바일 앱을 사용하고 있다면 모바일 장치에서도 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 M430 플러그를 연결할 것을 권장합니다.

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

## 컴퓨터 사용

새로운 펌웨어 버전이 나올 때마다 M430을 컴퓨터에 연결했을 때 FlowSync가 새 버전 소식을 알려줍니다. 펌웨어 업데이트는 FlowSync를 통해 다운로드됩니다.

## 펌웨어 업데이트 방법

1. 컴퓨터에 M430을 연결하세요.
2. FlowSync가 데이터를 동기화합니다.
3. 동기화가 끝나면, 펌웨어를 업데이트하라는 메시지가 나타납니다.
4. **Yes(예)**를 선택하세요. 새 펌웨어가 설치되었으며(여기에 최대 10분 소요될 수 있음) M430이 다시 시작됩니다. 펌웨어 업데이트가 완료될 때까지 컴퓨터에서 M430을 분리하지 마세요.

# 훈련

손목 기반 심박수 측정을 사용한 훈련	28
심박수 측정 훈련	28
M430으로 심박수 측정	28
훈련 세션 시작하기	29
계획한 훈련 세션 시작	30
간격 타이머를 사용하여 세션 시작	30
Finish time estimator(완료 시간 추정기)를 사용하여 세션 시작	31
훈련 중	31
훈련 보기 탐색	31
랩 표시	31
심박수 또는 속도 구역 잠그기	31
단계별 세션 중 단계 변경	31
빠른 메뉴에서 설정 변경	32
알림	32
훈련 세션 일시정지/중단하기	32
훈련 요약	32
훈련 후	32
M430의 훈련 이력	34
Polar Flow 앱 훈련 데이터	35
Polar Flow 웹 서비스 훈련 데이터	35

## 손목 기반 심박수 측정을 사용한 훈련

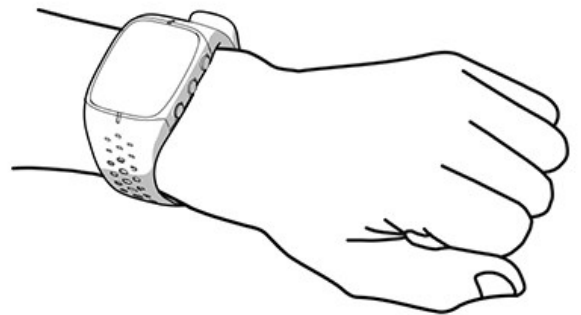
### 심박수 측정 훈련

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

### M430으로 심박수 측정

Polar M430에는 손목에서 심박수를 측정하는 심박수 센서가 내장되어 있습니다. 장치에서 직접 심박수 구역을 찾고 Flow 앱 또는 웹 서비스에서 계획한 훈련 세션에 관한 안내를 받으세요.

손목 기반 심박수를 정확히 측정하려면 손목뼈 바로 뒤 손목 상단에 꼭 맞게 M430을 착용해야 합니다(오른쪽 그림 참고). 센서 뒷면이 피부와 계속 접촉하도록 착용해야 하지만, 손목 밴드가 너무 팍 조이거나 피가 잘 통하지 않도록 해야 합니다. 가장 정확한 심박수 측정을 위해 심박수 측정 시작 전 몇 분 동안 M430을 착용하는 것이 좋습니다.



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

손과 피부가 쉽게 차가워지는 편이라면 피부를 따뜻하게 해주는 것도 좋은 생각입니다. 세션 시작 전에 혈액 순환을 잘 시키세요!

스포츠 활동 중에는 센서가 손목에 접촉된 상태가 유지되기 어렵거나 센서 가까이의 근육이나 힘줄이 압력을 받거나 움직일 수 있으므로 심박수를 정확히 측정하려면 가슴 스트랩이 있는 Polar 심박수 센서를 사용할 것을 권장합니다.

M430으로 수영 세션을 기록할 때 손목 기반 심박수 측정은 물 때문에 최적으로 작동하지 못할 수 있습니다. 그러나 M430은 수영할 때 손목 움직임을 통해 활동 데이터를 계속 수집합니다. Bluetooth는 물속에서 작동하지 않기 때문에 수영할 때 M430에 가슴 스트랩이 달린 Polar 심박수 센서를 사용할 수 없습니다.

## 훈련 세션 시작하기

1. **M430을 착용하고** 손목 밴드를 조이세요.
2. 시간 보기에서 START(시작)를 눌러 사전 훈련 모드로 들어가세요.



**i** 세션 시작 전에 스포츠 프로파일 설정을 변경하려면(사전 훈련 모드에서) LIGHT(라이트)를 길게 눌러 **Quick Menu** (빠른 메뉴)로 들어갑니다. 사전 훈련 모드로 돌아가려면 BACK(뒤로)을 누릅니다.

3. UP/DOWN(위로/아래로) 버튼으로 스포츠 프로파일을 탐색하세요. Polar Flow 모바일 앱 또는 Flow 웹 서비스에서 M430으로 스포츠 프로파일을 추가할 수 있습니다. 또한 맞춤형 훈련 보기를 생성하는 것과 같이 각 스포츠 프로파일에 대한 특정 설정을 정의할 수 있습니다.
4. **훈련 데이터의 정확도를 보장하기 위해 M430이 사용자의 심박수 및 GPS 위성 신호를 찾을 때까지 사전 훈련 모드를 유지합니다.**



**Heart rate(심박수):** 심박수가 표시되면 M430이 사용자의 심박수 센서 신호를 감지한 것입니다.


**i** M430과 페어링된 Polar 심박수 센서를 착용하면, M430은 연결된 센서를 자동으로 이용하여 훈련 세션 동안 심박수를 측정합니다. 심박수 기호에 있는 Bluetooth 아이콘은 M430이 연결된 센서를 사용하여 심박수를 측정한다는 것을 의미합니다.

**GPS:** GPS 아이콘 옆에 있는 백분율 값은 GPS가 준비되면 표시됩니다. 100%에 도달하면 OK(확인)가 표시되고 준비가 된 것입니다.

GPS 위성 신호를 포착하려면 실외로 나가서 커다란 빌딩과 나무로부터 멀리 떨어지세요. GPS 성능을 최고로 발휘하려면 M430 디스플레이가 위를 향하도록 하여 손목에 착용하세요. 장치를 사용자 앞에 수평 위치로 유지시키고 가슴에서 멀리

두세요. 신호 검색 중에는 팔을 움직이지 말고 가슴보다 더 높게 올려 주세요. M430이 위성 신호를 찾을 때까지 가만히 서서 위치를 유지하세요.

GPS 획득은 A-GPS(보조 GPS)의 도움을 받으면 빨라집니다. A-GPS 데이터 파일은 FlowSync 소프트웨어를 통해 또는 Flow 앱을 사용하여 Flow 웹 서비스와 M430을 동기화할 때 M430에 자동으로 업데이트됩니다. A-GPS 데이터 파일이 만료되거나 M430을 아직 동기화하지 않은 경우, 현재 위치를 획득하는 데 더 많은 시간이 필요할 수 있습니다. 자세한 정보는 [A-GPS\(보조 GPS\)](#)를 참조하세요.

 M430의 GPS 안테나 위치로 인해 디스플레이가 손목 아래로 향하게 착용하는 것은 바람직하지 않습니다. 자전거의 핸들 바에 부착하는 경우 디스플레이가 위로 향하도록 하세요.

5. M430에서 모든 신호를 찾았으면 START(시작)를 누르세요. **Recording started(기록 시작됨)**가 표시되고 훈련을 시작할 수 있습니다.

훈련 중 M430으로 할 수 있는 기능에 관한 자세한 정보는 [During Training\(훈련 중\)](#)을 참조하세요.


## 계획한 훈련 세션 시작

Polar Flow 앱 또는 Polar Flow 웹 서비스에서 훈련 계획을 세우고 [세부 훈련 목표 생성](#)을 한 다음, M430에 동기화할 수 있습니다.

당일에 예정된 계획한 훈련 세션 시작 방법:

1. 시간 보기에서 START(시작)를 눌러 사전 훈련 모드로 들어가세요. 계획한 훈련 세션이 목록 위에 표시됩니다.
2. 목표를 선택한 후 **START(시작)**를 누르세요. 목표에 추가한 모든 메모가 표시됩니다.
3. START(시작)를 눌러 사전 훈련 모드로 돌아간 후, 사용할 스포츠 프로파일을 선택합니다.
4. M430에서 모든 신호를 찾았으면 START(시작)를 누르세요. **Recording started(기록 시작됨)**가 표시되고 훈련을 시작할 수 있습니다.

M430이 훈련 중 목표를 달성할 수 있도록 안내해 드립니다. 자세한 정보는 [During Training\(훈련 중\)](#)을 참조하세요.

 **My day(내 하루)** 및 **Diary(다이어리)**에서 당일에 예정된 계획한 훈련 세션을 시작할 수도 있습니다. 다른 날에 예정된 목표를 수행하려면 **Diary(다이어리)**에서 하루를 선택하고 해당 일에 예정된 세션을 시작할 수 있습니다. 훈련 목표를 [Favorites\(즐거찾기\)](#)에 추가했다면 **Favorites(즐거찾기)**에서 세션을 시작할 수도 있습니다.

## 간격 타이머를 사용하여 세션 시작

하나의 반복 또는 두 개의 다른 시간 및/또는 거리 기반 타이머를 설정하여 간격 훈련에서 작업 및 회복 단계를 안내할 수 있습니다.

1. **Timers(타이머) > Interval timer(간격 타이머)**로 이동하여 시작합니다. 새 타이머를 만들려면 **Set timer(s)(타이머 설정)**를 선택합니다.
2. **Time-based(시간 기반)** 또는 **Distance-based(거리 기반)**를 선택합니다. **Time-based(시간 기반)**: 타이머의 분과 초를 정의하고 START(시작)를 누릅니다. **Distance-based(거리 기반)**: 타이머에 대한 거리를 설정하고 START(시작)를 누릅니다.
3. **Set another timer?(다른 타이머를 설정하시겠습니까?)**라는 메시지가 표시됩니다. 다른 타이머를 설정하려면 **Yes(예)**를 선택하고 2단계를 반복합니다.
4. 완료되면 **Start X.XX km / XX:XX(X.XXkm / XX:XX 시작)**을(를) 선택하고 START(시작)를 눌러 사전 훈련 모드로 들어간 후 사용할 스포츠 프로파일을 선택합니다.
5. M430에서 모든 신호를 찾았으면 START(시작)를 누르세요. **Recording started(기록 시작됨)**가 표시되고 훈련을 시작할 수 있습니다.

**i** 세션 중에(예: 준비운동 후) **Interval timer(간격 타이머)**를 시작할 수도 있습니다. **LIGHT(라이트)**를 길게 눌러 **Quick Menu(빠른 메뉴)**로 들어간 후 **Interval timer(간격 타이머)**를 선택합니다.

## FINISH TIME ESTIMATOR(완료 시간 추정기)를 사용하여 세션 시작

세션에 대한 거리를 설정하면 M430은 속도에 따라 세션의 완료 시간을 예측합니다.

1. **Timers(타이머) > Finish time estimator(완료 시간 추정기)**로 이동하여 시작합니다.
2. 목표 거리를 설정하려면 **Set distance(거리 설정)**로 이동하여 **5.00 km, 10.00 km, 1/2 marathon(하프 마라톤), Marathon(마라톤)** 또는 **Set other distance(다른 거리 설정)**를 선택합니다. **START(시작)**를 누릅니다. **Set other distance(다른 거리 설정)**를 선택하는 경우, 거리를 설정하고 **START(시작)**를 누릅니다. **Finish time will be estimated for XX.XX(완료 시간이 XX.XX(으)로 추정됩니다.)**라는 메시지가 표시됩니다.
3. **Start XX.XX km / X.XX mi(XX.XXkm / X.XXmi 시작)**를 선택하고 **START(시작)**를 눌러 사전 훈련 모드로 들어간 후 사용할 스포츠 프로파일을 선택합니다.
4. M430에서 모든 신호를 찾았으면 **START(시작)**를 누르세요. **Recording started(기록 시작됨)**가 표시되고 훈련을 시작할 수 있습니다.

**i** 세션 중에(예: 준비운동 후) **Finish time estimator(완료 시간 추정기)**를 시작할 수도 있습니다. **LIGHT(라이트)**를 길게 눌러 **Quick Menu(빠른 메뉴)**로 들어간 후 **Finish time estimator(완료 시간 추정기)**를 선택합니다.

## 훈련 중

### 훈련 보기 탐색

훈련 중에는 UP/DOWN(위로/아래로)를 사용하여 훈련 보기를 탐색할 수 있습니다. 선택한 스포츠에 따라 사용할 수 있는 훈련 보기와 데이터가 표시됩니다. Polar Flow 앱 및 웹 서비스에서 맞춤형 훈련 보기 생성과 같은 각 스포츠 프로파일에 특정 설정을 지정할 수 있습니다. 자세한 정보는 [Flow의 스포츠 프로파일](#)을 참조하세요.

### 랩 표시

**START(시작)**를 눌러 랩을 표시합니다. 랩 역시 자동으로 실행될 수 있습니다. 스포츠 프로파일 설정에서 **Automatic lap(자동 랩)**을 **Lap distance(랩 거리)** 또는 **Lap duration(랩 지속시간)**으로 설정합니다. **Lap distance(랩 거리)**를 선택했다면, 각 랩에 실행될 거리를 설정하세요. **Lap duration(랩 지속시간)**을 선택했다면, 각 랩에 실행될 지속시간을 설정하세요.

### 심박수 또는 속도 구역 잠그기

현재의 심박수 또는 속도 구역을 잠그려면 **START(시작)**를 길게 누릅니다. **HR zone(심박수 구역)** 또는 **Speed zone(속도 구역)**을 선택합니다. 구역을 잠금/잠금해제하려면 **START(시작)**를 길게 누릅니다. 심박수 또는 속도가 잠금 구역을 벗어나면 M430으로부터 한 번의 진동으로 알림을 받게 됩니다.

### 단계별 세션 중 단계 변경

단계별 목표를 만들 때 수동 단계 변경으로 선택하는 경우:

1. **LIGHT(라이트)**를 길게 누릅니다.
2. **Quick menu(빠른 메뉴)**가 표시됩니다.
3. 목록에서 **Start next phase(다음 단계 시작)**를 선택하고 **START(시작)**를 눌러 다음 단계로 계속 진행합니다.

자동 단계 변경을 선택하는 경우 단계를 완료하면 단계가 자동으로 변경됩니다. M430이 사용자에게 진동으로 알립니다.

## 빠른 메뉴에서 설정 변경


LIGHT(라이트)를 길게 누릅니다. **Quick menu(빠른 메뉴)**가 표시됩니다. 훈련 세션을 일시 정지하지 않고 특정 설정을 변경할 수 있습니다. 자세한 정보는 [빠른 메뉴](#)를 참조하세요.

## 알림

계획했던 심박수 구역 또는 속도/페이스 구역 밖에서 훈련하면, M430이 사용자에게 진동으로 알립니다.

## 훈련 세션 일시정지/중단하기

1. 훈련 세션을 일시 정지하려면, BACK(뒤로) 버튼을 누르세요. **Recording paused(기록 일시 정지)**가 표시되고 M430이 일시 정지 모드로 전환됩니다. 훈련 세션을 계속하려면, START(시작)를 누르세요.
2. 훈련 세션을 중단하려면, 훈련을 기록하고 있을 때 또는 일시 정지 모드에서 **Recording ended(기록 종료)**가 표시될 때까지 3초간 BACK(뒤로) 버튼을 누르세요.

 일시정지 후 세션을 중단하면, 일시정지 후 경과된 시간은 총 훈련 시간에 포함되지 않습니다.

## 훈련 요약

### 훈련 후

훈련 중단 직후 M430에서 훈련 세션 요약을 받아보실 수 있습니다. Polar Flow 앱 또는 Polar Flow 웹 서비스에서 더 자세하고 그림이 포함된 분석 보고서를 얻으세요.

M430에서 확인할 수 있는 세션 데이터:



M430은 평균 속도/페이스, 거리 또는 칼로리에서 **Personal best(개인 최고 기록)** 결과에 도달할 때마다 보상합니다. **Personal best(개인 최고 기록)** 결과는 각 스포츠 프로파일에 따라 다릅니다.



세션을 시작한 시간, 세션 지속시간, 세션 중에 움직인 거리.





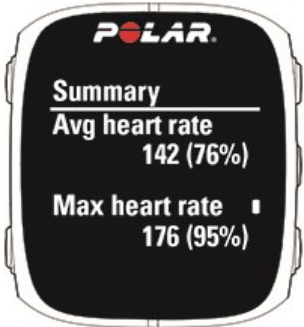
각 훈련 세션의 효과에 대한 텍스트 피드백. 이 피드백은 심박수 구역, 칼로리 소모 및 세션 지속시간 사이의 훈련 시간 분포를 기준으로 합니다.

START(시작)를 눌러 자세한 정보를 확인하세요.

심박수 센서를 사용하고 심박수 구역에서 최소 10분 이상 훈련하면 ⓘ **Training benefit(훈련 장점)** 이 표시됩니다.



각 심박수 구역에서 사용한 시간.



평균 및 최대 심박수는 분당 박동수 및 최대 심박수의 백분율로 표시됩니다.



세션 중 소모한 칼로리 및 칼로리의 지방 연소 %



세션의 평균 및 최대 속도/페이스.



Running Index는 심박수가 측정되고 GPS 기능이 켜져 있고 보폭 센서가 사용되는 경우, 그리고 다음 요구 사항이 적용되는 경우, 모든 훈련 세션 중에 계산됩니다.

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

[Polar Flow 웹 서비스](#)에서 진척상황을 추적하고 예상 레이스 타임을 확인할 수 있습니다.

자세한 정보는 [Running Index](#)를 참조하세요.



최대 고도, 상승 미터/피트 및 하강 미터/피트.

실외에서 훈련하고 GPS 기능이 켜져 있는 경우 표시됩니다.



수동 랩 수와 랩의 최대 및 평균 지속시간.

START(시작)를 눌러 자세한 정보를 확인하세요.



자동 랩 수와 자동 랩의 최대 및 평균 지속시간.

START(시작)를 눌러 자세한 정보를 확인하세요.

## M430의 훈련 이력

**Diary(다이어리)**에서 지난 4주 동안 사용자의 훈련 세션 요약을 확인할 수 있습니다. **Diary(다이어리)**로 이동하여 UP/DOWN (위로/아래로)으로 확인할 훈련 세션을 찾으세요. START(시작)를 눌러 데이터를 봅니다.

M430은 GPS와 심박수 측정을 사용하면 훈련을 최대 60시간 저장할 수 있습니다. 훈련 이력을 M430에 저장하기에 메모리가 부족하면, 과거 훈련 세션을 Flow 앱 또는 웹 서비스에 동기화하라고 안내합니다.

## POLAR FLOW 앱 훈련 데이터

휴대전화 Bluetooth 범위에 있으면 훈련 세션을 마친 후에 M430은 Polar Flow 앱과 자동으로 동기화합니다. 또한, Flow 앱에 로그인하고 사용자의 휴대전화 Bluetooth 범위에 있으면, M430의 BACK(뒤로) 버튼을 길게 눌러 M430에서 Flow 앱으로 훈련 데이터를 수동으로 동기화할 수 있습니다. 앱에서 각 세션 후 데이터를 한 번에 분석할 수 있습니다. 앱에서 요약된 훈련 데이터를 살펴볼 수 있습니다.

자세한 정보는 [Polar Flow 앱](#) 부분을 확인하세요.

## POLAR FLOW 웹 서비스 훈련 데이터

세부 훈련 정보를 분석할 수 있고 성과를 자세히 알아볼 수 있습니다. 진척상황을 추적하고 본인의 최고 세션을 다른 사람들과도 공유하세요.

동영상을 보려면 다음 링크를 클릭하세요.

[Polar Flow 웹 서비스 | 훈련 분석](#)

자세한 정보는 [Polar Flow 웹 서비스](#) 부분을 참조하세요.

# 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

Flow 앱의 이미지 공유 기능으로 트레이닝 데이터를 포함한 이미지를 Facebook 및 Instagram과 같은 가장 일반적인 소셜 미디어 채널에 트레이닝 데이터와 함께 공유할 수 있습니다. 기존 사진을 공유하거나 사진을 새로 촬영하고 이 사진을 트레이닝 데이터로 사용자 지정할 수 있습니다. 트레이닝 세션 중 GPS 기록을 켜다면 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 트레이닝의 중점사항을 Flow 커뮤니티에서 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](https://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 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](https://support.polar.com/en/support/flow)를 참조하세요.

## 즐거찾기

Flow 웹 서비스의 **Favorites(즐거찾기)**에서 자주 찾는 훈련 목표를 저장하고 관리할 수 있습니다. M430에서 예정된 목표로 즐거찾기를 사용할 수 있습니다. 자세한 정보는 [훈련 계획\(Flow 웹 서비스\)](#) 부분을 참조하세요.

M430은 한 번에 최대 20개의 즐거찾기 항목을 저장할 수 있습니다. Flow 웹 서비스에서 즐거찾기 수는 제한이 없습니다. Flow 웹 서비스에 저장된 즐거찾기 항목이 20개를 넘으면 즐거찾기 목록의 처음 20개 항목이 동기화를 통해 M430으로 옮겨집니다. 드래그 앤 드롭으로 즐거찾기 순서를 변경할 수 있습니다. 옮기고 싶은 즐거찾기 항목을 선택한 후 원하는 목록 위치에 드래그해 넣으세요.

### 훈련 목표를 즐거찾기에 추가하는 방법

1. [훈련 목표를 생성하세요.](#)
2. 페이지 오른쪽 아래에 있는 즐거찾기 ☆ 아이콘을 클릭하세요.
3. 목표가 즐거찾기에 추가됩니다.

또는

1. **Diary(일기)**에 생성한 기존 목표를 여세요.
2. 페이지 오른쪽 아래에 있는 즐거찾기 ☆ 아이콘을 클릭하세요.
3. 목표가 즐거찾기에 추가됩니다.

### 즐거찾기 편집

1. 오른쪽 위 이름 옆에 있는 즐거찾기 ☆ 아이콘을 클릭하세요. 즐거찾기에 추가한 모든 훈련 목표가 표시됩니다.
2. 편집할 즐거찾기를 클릭하고, **Edit(편집)**을 클릭하세요.
3. 스포츠와 목표명을 변경할 수 있고, 메모를 추가할 수 있습니다. **Quick(빠른)** 또는 **Phased(단계별)** 아래에서 목표의 훈련 세부 정보를 변경할 수 있습니다. (자세한 정보는 [훈련 계획하기](#) 부분을 참조하세요.) 필요한 변경을 모두 마친 후에, **Update changes(변경 내용 업데이트)**를 클릭하세요.

### 즐거찾기 삭제

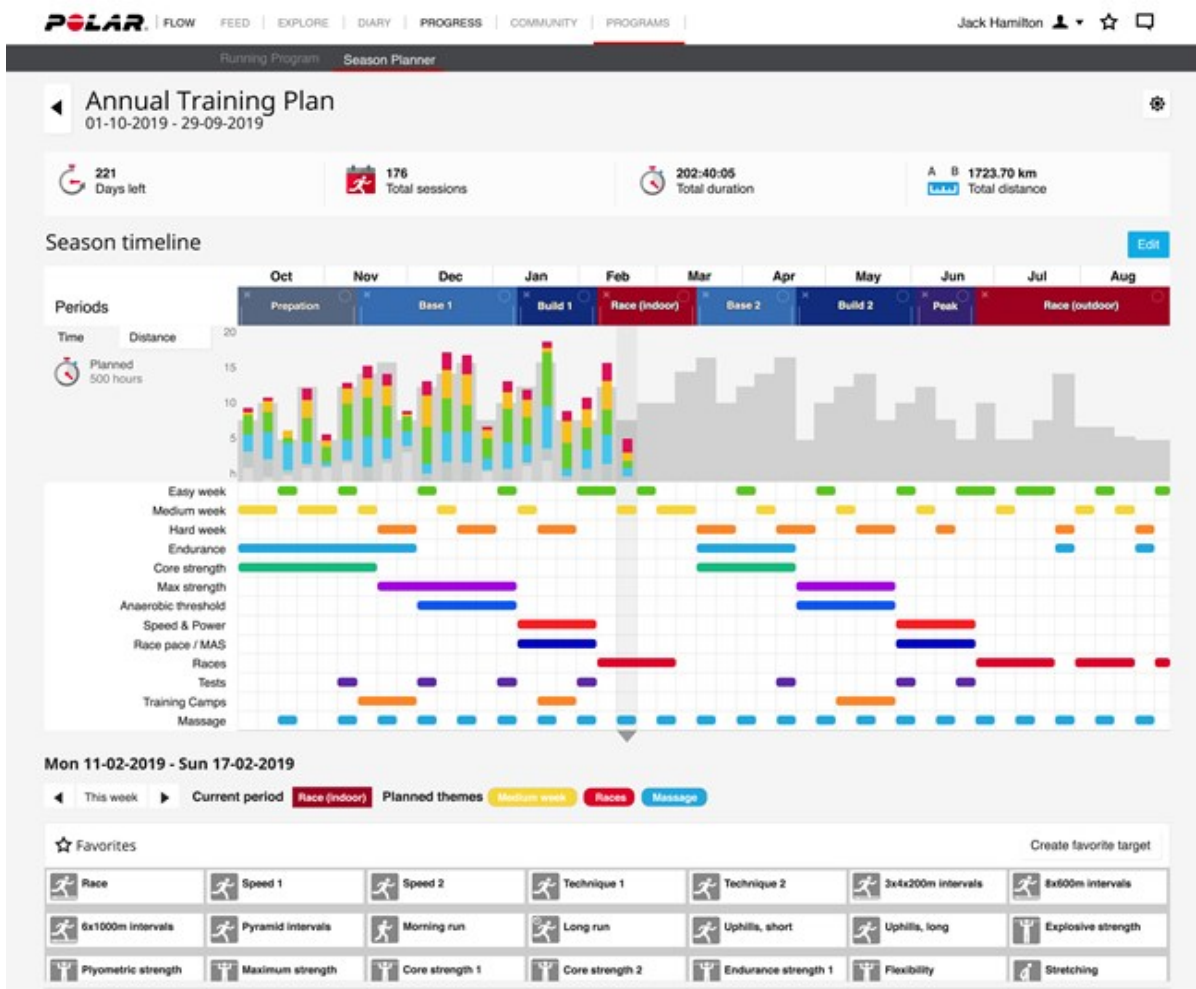
1. 오른쪽 위 이름 옆에 있는 즐거찾기 ☆ 아이콘을 클릭하세요. 즐거찾기에 추가한 모든 훈련 목표가 표시됩니다.
2. 훈련 목표를 즐거찾기 목록에서 지우려면 훈련 목표의 오른쪽 위에 있는 삭제 아이콘을 클릭하세요.

## 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 앱 및 웹 서비스에서 훈련 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(훈련 목표 추가)**에서 **Sport(스포츠)**를 선택하고, **Target name(목표 이름)**(최대 45자릿수), **Date(날짜)** 및 **Time(시간)**, 추가할 **Notes(메모)**(선택 항목)를 입력하세요.

그리고 나서 다음 중에서 훈련 목표 유형을 선택합니다.

### 지속시간 목표

시간 및 분 단위로 목표 지속시간을 선택합니다.

1. **Duration(지속시간)**을 선택합니다.
2. 지속시간을 입력합니다.

3. **Add to favorites(즐거찾기에 추가)** ☆를 클릭하여 목표를 원하는 즐겨찾기 목록에 추가합니다.
4. 목표를 **Diary(다이어리)**에 추가하려면 **Save(저장)**을 클릭하세요.

## 거리 목표

킬로미터 또는 마일 단위로 목표 거리를 선택합니다.

1. **Distance(거리)**를 선택합니다.
2. 거리를 입력합니다.
3. **Add to favorites(즐거찾기에 추가)** ☆를 클릭하여 목표를 원하는 즐겨찾기 목록에 추가합니다.
4. 목표를 **Diary(다이어리)**에 추가하려면 **Save(저장)**을 클릭하세요.

## 칼로리 목표

훈련 세션 중에 소모하고자 하는 칼로리량에 따라 목표를 선택합니다.

1. **Calorie(칼로리)**를 선택합니다.
2. 칼로리량을 입력합니다.
3. **Add to favorites(즐거찾기에 추가)** ☆를 클릭하여 목표를 원하는 즐겨찾기 목록에 추가합니다.
4. 목표를 **Diary(다이어리)**에 추가하려면 **Save(저장)**을 클릭하세요.

## 인터벌 목표

인터벌에 따라 목표를 선택합니다. 일상의 에너지를 분담하기 위해 고강도 운동 단계와 저강도 회복 기간을 훈련 세션에 넣습니다.

1. **Interval(인터벌)**을 선택합니다.
2. 원하는 경우 **Repeat phases(단계 반복)**를 클릭하여 기본 인터벌 목표의 잠금을 해제합니다. 오른쪽에 있는 펜 아이콘을 클릭하면 각 단계를 편집할 수 있습니다. 각 단계의 **Name(이름)**, **Duration(기간)**, **Distance(거리)**를 선택하고, **Manual(수동)** 또는 **Automatic(자동)**으로 다음 단계 시작을 선택하고, **Select intensity(강도 선택)**을 하세요. 그런 다음, **Done(완료)**을 클릭합니다. 펜 아이콘을 클릭하면 추가한 단계를 편집할 수 있습니다.
3. **Add to favorites(즐거찾기에 추가)** ☆를 클릭하여 목표를 원하는 즐겨찾기 목록에 추가합니다.
4. 목표를 **Diary(다이어리)**에 추가하려면 **Save(저장)**을 클릭하세요.

## 단계별 목표

훈련 세션을 단계별로 쪼개서 단계별로 각기 다른 기간과 강도를 설정할 수 있습니다. 이 목표는 간격 훈련 세션을 생성하고 적당한 준비운동과 정리운동 단계를 훈련 세션에 추가하기 위한 것입니다.

1. **Phased(단계별)**을 선택하세요.
2. **Create new(새로 만들기)** 또는 **Use template(템플릿 사용)** 중에 원하는 것을 선택하세요.
  - 새 목표 생성: 목표에 단계를 추가합니다. **Duration(지속시간)**을 클릭하여 지속시간에 기반한 단계를 추가하거나 **Distance(거리)**를 클릭하여 거리에 기반한 단계를 추가합니다. 각 단계의 **Name(이름)**, **Duration(기간)**, **Distance(거리)**를 선택하고, **Manual(수동)** 또는 **Automatic(자동)**으로 다음 단계 시작을 선택하고, **Select intensity(강도 선택)**를 선택하세요. 그런 다음, **Done(완료)**을 클릭합니다. 펜 아이콘을 클릭하면 추가한 단계를 편집할 수 있습니다.
  - 템플릿 사용: 오른쪽의 펜 아이콘을 클릭하여 템플릿 단계를 편집할 수 있습니다. 위에서 설명한 단계별 목표 새로 만들기처럼, 더 많은 단계를 템플릿에 추가할 수 있습니다.
3. **Add to favorites(즐거찾기에 추가)** ☆를 클릭하여 목표를 즐겨찾기 목록에 추가합니다.
4. 목표를 **Diary(다이어리)**에 추가하려면 **Save(저장)**을 클릭하세요.



## 즐거찾기

목표를 세우고 목표를 즐겨찾기에 추가했으면 이것을 예약된 목표로 사용할 수 있습니다.

1. **Diary(다이어리)**에서 즐겨찾기를 예약된 목표로 사용할 날짜에 **+Add(+추가)**를 클릭하세요.
2. **Favorite target(즐거찾기 목표)**을 클릭하여 즐겨찾기 목록을 여세요.
3. 사용할 즐겨찾기를 클릭하세요.
4. 즐겨찾기는 해당 일의 예약된 목표로 다이어리에 추가됩니다. 트레이닝 목표에 대한 기본 예약 시간은 18.00/6pm입니다. 트레이닝 목표의 상세정보를 변경하려면 **Diary(다이어리)**에서 목표를 클릭하고 원하는 대로 수정하세요. 그런 다음 **Save(저장)**를 클릭하여 변경사항을 업데이트하세요.

기존 즐겨찾기를 트레이닝 목표의 템플릿으로 사용하려면 다음과 같이 하세요.

1. **Diary(다이어리)**로 이동해서, **Add(추가) > Training target(트레이닝 목표)**을 클릭하세요.
2. **Add training target(트레이닝 목표 추가)** 보기에서 **Favorite targets(즐거찾기 목표)**를 클릭하세요. 훈련 목표 즐겨찾기가 표시됩니다.
3. 목표에 대한 템플릿으로 즐겨찾기를 클릭하세요.
4. **Sport(스포츠)**를 선택하고, **Target name(목표 이름)**(최대 45자릿수), **Date(날짜)** 및 **Time(시간)**, 추가할 **Notes(메모)**(선택 항목)를 입력하세요.
5. 원하는 대로 즐겨찾기를 수정하세요. 이 보기에서 목표를 편집해도 원래 즐겨찾기 목표는 변경되지 않습니다.
6. **Add to Diary(다이어리에 추가)**를 클릭하여 목표를 **Diary(다이어리)**에 추가하세요.


## 목표를 위치에 동기화

**Flow 웹 서비스**에서 **FlowSync** 또는 **Flow 앱**을 통해 위치에 트레이닝 목표를 동기화하세요. 동기화하지 않으면 트레이닝 목표는 Flow 웹 서비스 다이어리 또는 즐겨찾기 목록에만 표시됩니다.


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

## POLAR FLOW 앱에서 트레이닝 목표 생성

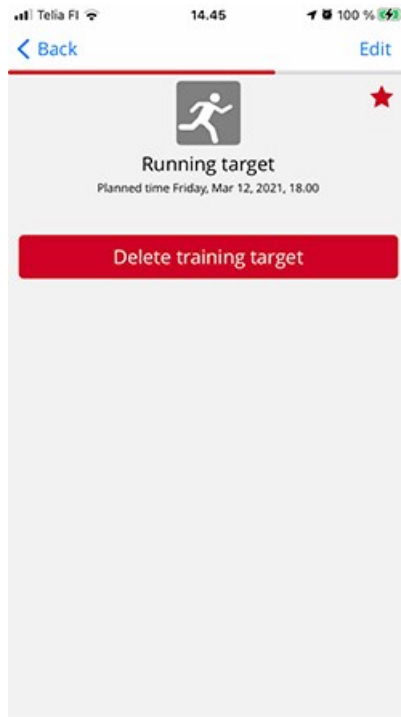
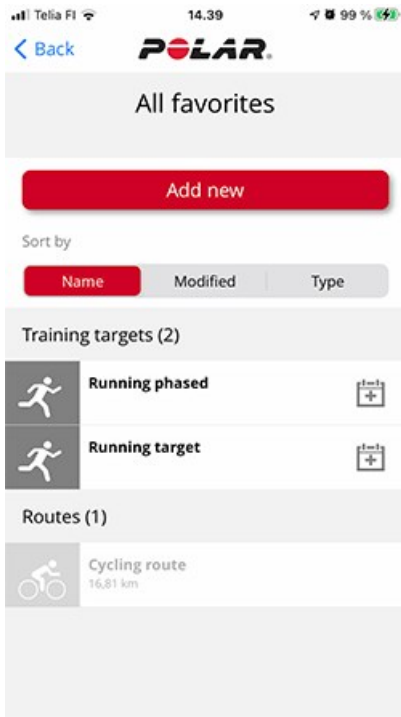
Polar Flow 앱에서 트레이닝 목표 생성 방법:

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

## 선호 목표

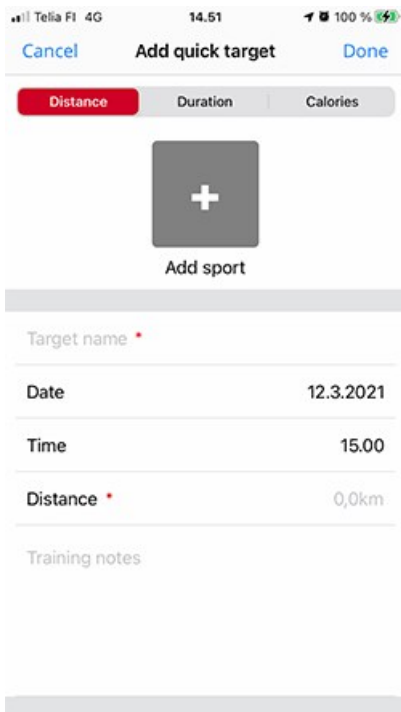
1. **Favorite target(선호 목표)**를 선택합니다.
2. 기존의 선호하는 트레이닝 목표를 하나 선택하거나 선호 목표를 **Add new(새로 추가)**합니다.
3. 기존 목표 옆에 있는 을 탭하여 이것을 다이어리에 추가합니다.
4. 선택한 트레이닝 목표는 오늘 트레이닝 캘린더에 추가됩니다. 다이어리에서 트레이닝 목표를 열어 트레이닝 목표에 대한 시간을 편집합니다.
5. Add new(새로 추가)를 선택하면 새 선호하는 **Quick target(빠른 목표)**, **Phased target(단계별 목표)**, **Strava Live Segment(Strava Live 구간)** 또는 **Komoot route(Komoot 루트)**를 생성할 수 있습니다.

Komoot 루트는 Grit X 및 Vantage V2에서만 사용할 수 있습니다. Strava Live 구간은 Grit X, M460, V650, V800, Vantage V 및 Vantage V2에서 사용할 수 있습니다.




## 빠른 목표

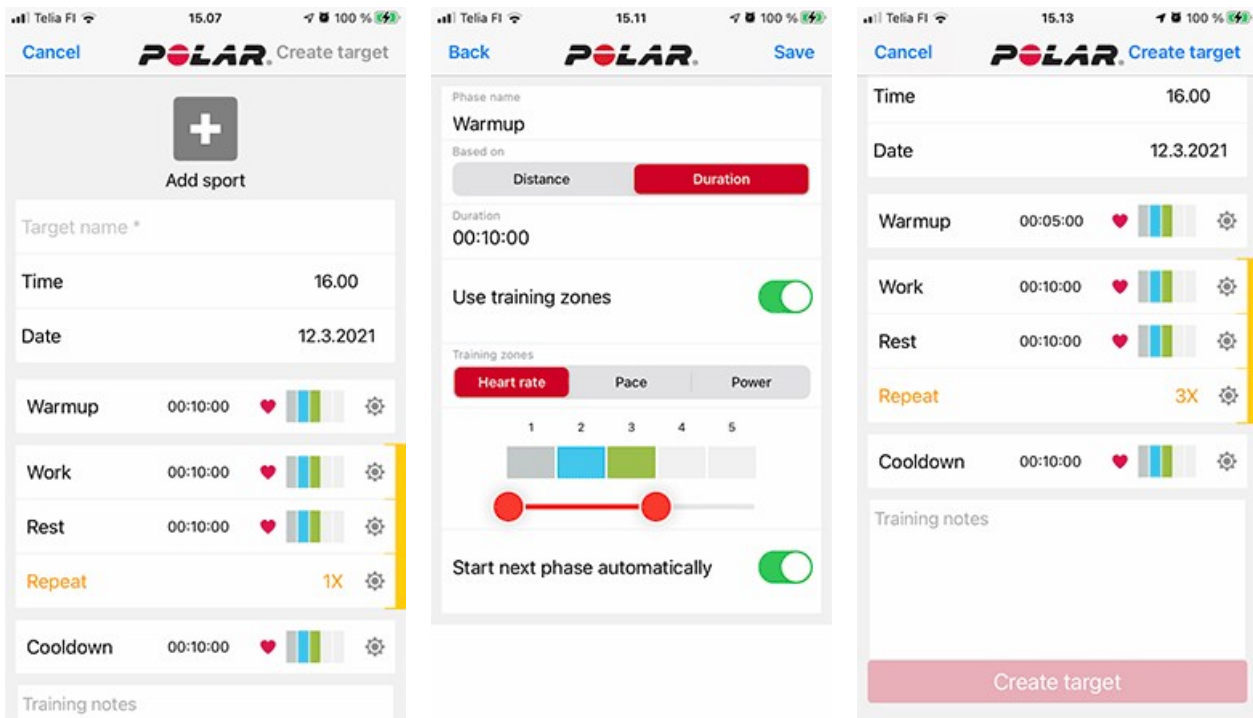
1. **Quick Target(빠른 목표)**을 선택합니다.
2. 빠른 목표가 거리, 시간 또는 칼로리에 기반하는 경우 선택합니다.
3. 스포츠를 추가합니다.
4. 목표에 이름을 지정합니다.
5. 목표 거리, 시간 또는 칼로리 양을 설정합니다.
6. **Done(완료)**을 탭하여 목표를 트레이닝 다이어리에 추가합니다.



## 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.

## POLAR FLOW에 있는 스포츠 프로파일

M430에 기본값으로 설정된 4개의 스포츠 프로파일이 있습니다. Polar Flow 앱 또는 웹 서비스에서 스포츠 목록에 새 스포츠 프로파일을 추가할 수 있고 설정을 편집할 수 있습니다. M430은 최대 20개의 스포츠 프로파일을 저장할 수 있습니다. Polar Flow 앱 및 웹 서비스에 저장된 스포츠 프로파일이 20개를 넘으면 목록에 있는 처음 20개 프로파일이 동기화를 통해 M430으로 옮겨집니다.

드래그 앤 드롭으로 스포츠 프로파일 순서를 변경할 수 있습니다. 옮기고 싶은 스포츠를 선택한 후 원하는 목록 위치에 드래그해 놓으세요.

동영상을 보려면 다음 링크 중 하나를 클릭하세요.

[Polar Flow 앱 | 스포츠 프로파일 편집](#)

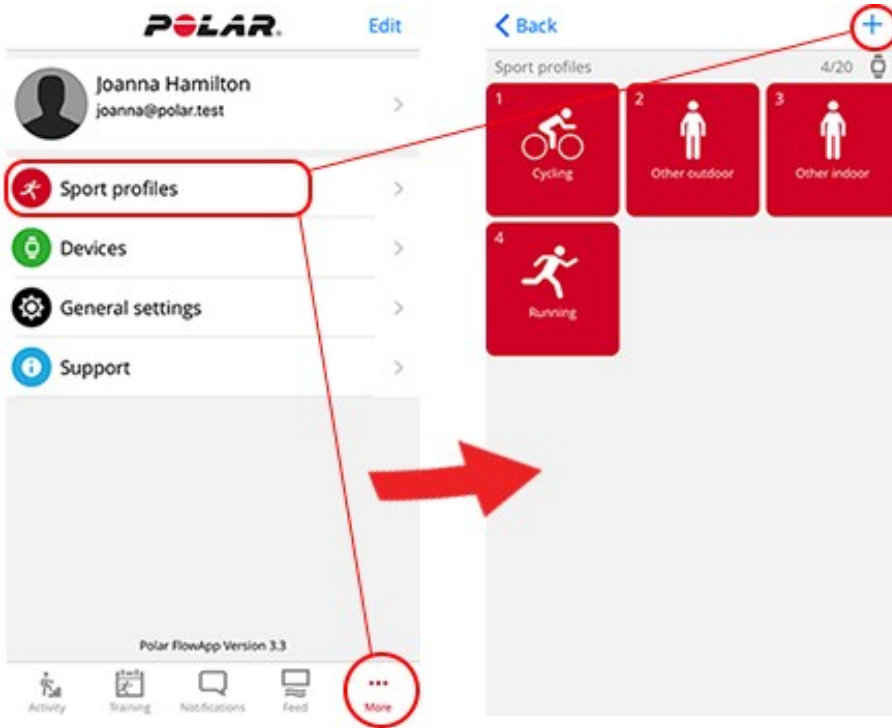
[Polar Flow 웹 서비스 | 스포츠 프로파일](#)

## 스포츠 프로파일 추가

Polar Flow 모바일 앱에서:

1. **스포츠 프로파일**로 이동합니다.
2. 오른쪽 상단 모서리의 플러스 기호를 탭합니다.

3. 목록에서 스포츠를 선택합니다. Android 앱에서 완료를 탭합니다. 해당 스포츠가 스포츠 프로파일 목록에 추가됩니다.



Polar Flow 웹 서비스에서:

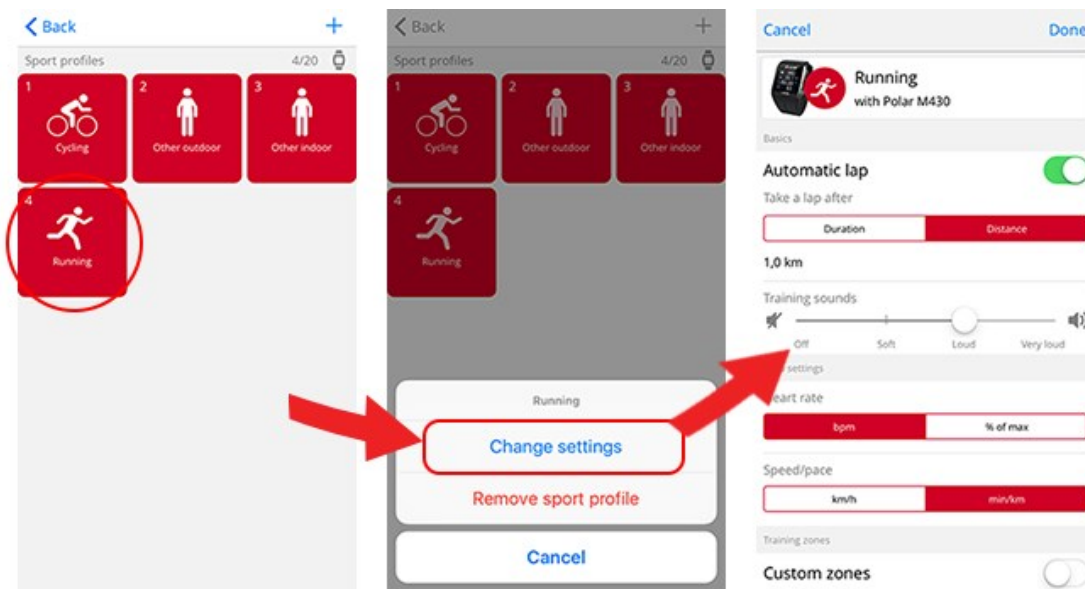
1. 오른쪽 윗부분에 있는 사용자 이름과 프로필을 클릭하세요.
2. **Sport Profiles(스포츠 프로파일)**를 선택하세요.
3. **Add sport profile(스포츠 프로파일 추가)**를 클릭하고 목록에서 해당 스포츠를 선택하세요.
4. 해당 스포츠가 스포츠 목록에 추가됩니다.

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

## 스포츠 프로파일 편집

Polar Flow 모바일 앱에서:

1. **스포츠 프로파일**로 이동합니다.
2. 스포츠를 선택하고 **설정 변경**을 탭합니다.
3. 준비가 되면 완료를 탭합니다. M430에 설정 동기화를 잊지 마세요.



Flow 웹 서비스에서,

1. 오른쪽 위부분에 있는 사용자 이름과 프로필을 클릭하세요.
2. **Sport Profiles(스포츠 프로파일)**을 선택하세요.
3. 편집할 스포츠에서 **Edit(편집)**을 클릭하세요.

각 스포츠 프로파일에서 다음 정보를 편집할 수 있습니다.

### Basics(기본)

- 자동 랩(시간 또는 거리 기준으로 설정하거나 끌 수 있음)

### Heart Rate(심박수)

- 심박수 보기(분당 심박수 또는 최대 심박수의 %)
- 다른 장치에서 볼 수 있는 심박수(체육관 장비 등 Bluetooth Smart 무선 기술을 사용하는 다른 호환 장치가 심박수를 감지할 수 있습니다. Polar Club 수업 중에 M430을 사용하여 심박수를 Polar Club 시스템에 전송할 수 있습니다.)
- Zonelock
- 심박수 구역 설정(심박수 구역을 사용하면 훈련 강도를 쉽게 선택하고 모니터링할 수 있습니다. Default(기본)를 선택하면 심박수 한계를 변경할 수 없습니다. Free(자유)를 선택하면 모든 한계를 변경할 수 있습니다. 기본 심박수 구역 한계는 최대 심박수로 계산됩니다.)

### Speed/Pace settings(속도/페이스 설정)

- 속도/페이스 화면(km/h / mph로 속도 선택 또는 min/km / min/mi로 페이스 선택)
- Zonelock 사용 가능(속도/페이스 구역의 구역 잠금을 On(켜기) 또는 Off(끄기)로 선택)
- 속도/페이스 구역 설정(속도/페이스 구역을 사용하면 선택사항에 따라 속도 또는 페이스를 쉽게 선택하고 모니터링할 수 있습니다. 기본 구역은 비교적 높은 피트니스 레벨을 가진 사람의 속도/페이스 구역 예입니다. Default(기본)를 선택하면 한계를 변경할 수 없습니다. Free(자유)를 선택하면 모든 한계를 변경할 수 있습니다.)

### 훈련 보기

세션 중에 훈련 보기에서 확인하는 정보를 선택합니다. 각 스포츠 프로파일에 대해 총 8가지 다른 훈련 보기를 보유할 수 있습니다. 각 훈련 보기는 최대 4개의 다른 데이터 필드를 보유할 수 있습니다.

편집하려면 기존 화면에서 연필 아이콘을 클릭하거나 **Add new view(새 화면 추가)**를 클릭하세요.

### Gestures and feedback(제스처와 피드백)

- Automatic pause(자동 일시 중지): 훈련 중에 **Automatic pause(자동 일시 중지)**를 사용하려면 GPS를 **High Accuracy(높은 정확도)**로 설정하거나 Polar 보폭 센서를 사용해야 합니다. 세션은 사용자가 정지할 때 자동으로 일시 중지되며 시작할 때 자동으로 계속 진행됩니다.
- 진동 피드백 (진동 켜기 또는 끄기 선택 가능)

### GPS altitude (GPS 및 고도)

- GPS 기록 속도를 선택합니다.

스포츠 프로파일 설정을 완료하면, **Save(저장)**을 클릭하세요. M430에 설정 동기화를 잊지 마세요.

수많은 실내 스포츠, 그룹 스포츠 및 팀 스포츠 프로파일에서 **다른 장치를 통해 볼 수 있는 심박수** 설정은 기본적으로 활성화되어 있습니다. 즉, Bluetooth Smart 무선 기술을 사용하는 호환 장치(예: 체육관 장비)는 심박수를 감지할 수 있습니다. 어떤 스포츠 프로파일에 [Polar 스포츠 프로파일 목록](#)에서 기본적으로 활성화된 Bluetooth 브로드캐스팅이 있는지 확인할 수 있습니다. 스포츠 프로파일 설정에서 Bluetooth 브로드캐스팅을 활성화하거나 비활성화할 수 있습니다.

## 동기화

Bluetooth Smart 연결을 통해 M430의 데이터를 Polar Flow 앱으로 무선 전송할 수 있습니다. 또는, USB 포트와 FlowSync 소프트웨어를 사용하여 M430을 Polar Flow 웹 서비스와 동기화할 수 있습니다. M430과 Flow 앱의 데이터를 동기화하려면 Polar 계정이 있어야 합니다. M430과 웹 서비스를 직접 동기화하려면, Polar 계정과 함께 FlowSync 소프트웨어도 있어야 합니다. M430을 설정했다면, Polar 계정이 생성된 것입니다. 컴퓨터를 사용하여 M430 설정을 하려면 컴퓨터에 FlowSync 소프트웨어가 있어야 합니다.

어디를 가든 항상 M430, 웹 서비스, 모바일 앱의 데이터를 동기화하고 데이터를 최신 상태로 유지하세요.


### FLOW 모바일 앱과 동기화

동기화하기 전에 확인해야 할 사항:

- Polar 계정과 Flow 앱이 있어야 합니다
- 휴대전화에 Bluetooth가 켜져 있고, 비행기 모드/비행 모드가 꺼져 있어야 합니다.
- M430을 휴대전화와 페어링해야 합니다. 자세한 정보는 [페어링](#) 부분을 참조하세요.

데이터 동기화:

1. Flow 앱에 로그인하고 M430의 BACK(뒤로) 버튼을 길게 누르세요.
2. **Connecting to device(장치에 연결 중)** 메시지와 **Connecting to app(앱에 연결 중)** 메시지가 차례로 표시됩니다.
3. 완료되면 **Syncing completed(동기화 완료됨)** 메시지가 표시됩니다.

 휴대전화가 Bluetooth 범위에 있으면 훈련 세션을 마친 후에 M430은 Flow 앱과 자동으로 동기화합니다. M430을 Flow 앱에 동기화하면 인터넷 연결을 통해 활동과 훈련 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

Flow 웹 서비스와 데이터를 동기화하려면 FlowSync 소프트웨어를 설치해야 합니다. 동기화하기 전에 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)로 이동해 소프트웨어를 다운로드하여 설치하세요.

1. 컴퓨터에 M430을 연결하세요. FlowSync 소프트웨어가 실행되고 있는지 확인하세요.
2. 컴퓨터에 FlowSync 창이 열리고, 동기화가 시작됩니다.
3. 동기화가 완료되면 Completed(완료) 메시지가 표시됩니다.

M430을 컴퓨터에 연결할 때마다 Polar FlowSync 소프트웨어가 Polar Flow 웹 서비스에 데이터를 전송하고 변경한 설정을 동기화합니다. 자동으로 동기화되지 않으면, 데스크톱 아이콘(Windows)을 클릭하거나 애플리케이션 폴더(Mac OS X)에서 FlowSync를 시작하세요. 펌웨어 업데이트가 있을 때마다, FlowSync가 이를 알리고 설치할 것을 요청합니다.

 M430이 컴퓨터에 연결된 상태에서 Flow 웹 서비스의 설정을 변경했다면, FlowSync의 synchronize(동기화) 버튼을 눌러 M430으로 변경된 설정을 전송하세요.

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

FlowSync 소프트웨어에 관한 자세한 정보와 지원은 [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync)를 참조하세요.

# 중요 정보


배터리	48
M430 배터리 충전	48
배터리 작동 시간	49
배터리 부족 알림	49
M430 관리하기	49
M430을 깨끗하게 유지하기	50
보관	50
서비스	50
주의 사항	50
훈련 중 간섭	50
건강 및 트레이닝	51
경고 - 배터리를 아이들의 손이 닿지 않는 곳에 보관하세요	52
기술 사양	52
M430	52
Polar FlowSync 소프트웨어	53
Polar Flow 모바일 애플리케이션 호환성	53
Polar 제품의 방수 기능	53
제한부 국제 Polar 보증	54
규제 정보	54
면책 조항	55

## 배터리

수명이 다한 Polar 제품을 버릴 때 지역 쓰레기 처리 규정을 준수하고, 가능하다면 전자 장치를 따로 거둬서 환경과 인간의 건강에 미치는 폐기물의 영향을 최소화하세요. 이 제품을 분리하지 않은 일반 쓰레기로 버리지 마세요.

## M430 배터리 충전


M430에는 충전 배터리가 내장되어 있습니다. 충전 배터리의 충전 횟수는 한정되어 있습니다. 충전과 방전을 300회 이상 반복하면 충전 성능이 현저히 감소합니다. 또한, 충전 횟수는 사용 및 동작 조건에 따라 다릅니다.

 0°C 이하의 저온이나 40°C 이상의 고온에서, 또는 USB 포트가 물기에 젖은 상태에서 배터리를 충전하지 마세요.

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

벽 콘센트를 통해서도 배터리를 충전할 수 있습니다. 벽 콘센트로 충전하려면 USB 전원 어댑터를 사용하세요. (USB 전원 어댑터는 제품 구성에 포함되지 않습니다.) USB 전원 어댑터를 사용하는 경우 어댑터에 "output 5Vdc"가 표시되어 있고 최소 500mA를 제공하는지 확인하십시오. 적절히 안전이 승인된 USB 전원 어댑터("LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" 또는 "CE"가 표시됨)만 사용합니다.



 9볼트 충전기로 Polar 제품을 충전하지 마십시오. 9볼트 충전기를 사용하면 Polar 제품이 손상될 수 있습니다.



**i** 충전 전에 M430의 USB 포트 또는 충전 케이블에 물기, 머리카락, 먼지 또는 이물질이 있는지 확인하세요. 먼지나 이물질을 제거하세요. 필요 시 이쑤시개를 사용할 수 있습니다. 긁힘 방지를 위해 청소할 때 날카로운 도구를 사용하지 마세요.

컴퓨터로 충전하려면 M430 플러그를 컴퓨터에 꽂으세요. 플러그를 꽂는 동시에 FlowSync에 동기화됩니다.

1. USB 연결 단자를 M430의 USB 포트에 꽂고 케이블 반대쪽 끝에 있는 플러그를 PC에 꽂습니다.
2. **Charging(충전)**이 화면에 표시됩니다.
3. 배터리 아이콘이 다 채워지면 M430이 완전히 충전된 상태입니다.

**i** 배터리를 장기간 방전된 상태로 두지 마세요. 그렇게 내버려 두면 배터리 수명에 영향을 줄 수 있으므로 항상 완전히 충전하세요.

## 배터리 작동 시간

배터리 작동 시간:

- GPS와 광학 심박수를 사용하는 트레이닝에서 최대 연속 8시간
- GPS 전원 절약 모드와 광학 심박수를 사용하는 트레이닝에서 최대 연속 30시간
- GPS 전원 절약 모드와 Bluetooth Smart 심박수 센서를 사용하는 트레이닝에서 최대 연속 50시간
- 시간 모드에서 일일 활동 모니터링만 사용하면 작동 시간은 약 20일입니다.

작동 시간은 M430 사용 환경 온도, 사용하는 기능과 센서, 배터리 노후화 등 여러 가지 요인에 따라 달라집니다. 스마트 알림을 사용하고 Flow 앱과 자주 동기화하는 것도 배터리 수명을 단축시킵니다. 온도가 영하로 내려가면 작동 시간이 현저히 감소합니다. M430을 착용하고 그 위에 옷을 입으면 보온이 되어 작동 시간이 늘어날 수 있습니다.

## 배터리 부족 알림

**배터리 충전량 낮음. Charge(충전):** 배터리 충전량이 낮습니다 M430을 충전하세요.

**Charge before training(훈련 전 충전):** 배터리 충전량이 너무 부족하면 훈련 세션을 기록할 수 없습니다. M430을 충전하기 전에는 새로운 훈련 세션을 시작할 수 없습니다.

훈련 중 배터리 부족 알림:

- M430은 훈련 세션에서 배터리 수명이 1시간 남았을 때 알려줍니다.
- 훈련 중에 **Battery low(배터리 부족)**이 표시되면 심박수 측정 및 GPS가 꺼집니다.
- 배터리가 매우 부족하면 **Recording ended(기록 종료)**가 표시됩니다. M430이 훈련 기록을 중지하고 훈련 데이터를 저장합니다.

디스플레이가 공백이면 배터리가 비어 있는 것이고 M430이 수면 모드로 이동합니다. M430을 충전하세요. 배터리가 완전히 소모된 상태면, 디스플레이에 배터리 충전 애니메이션이 표시되는 데 시간이 걸릴 수 있습니다.

## M430 관리하기

다른 전자 장치와 마찬가지로, Polar M430도 청결하게 유지하고 조심해서 다루어야 합니다. 아래 지침은 보증 의무를 준수하고 장치를 최고의 상태로 유지하며 충전 또는 동기화 도중의 문제를 방지하는 데 도움이 됩니다.

## M430을 깨끗하게 유지하기

각 훈련 세션이 끝난 후 중성 비누를 사용하여 흐르는 물에 M430을 세척합니다. 부드러운 수건으로 물기를 닦으세요.

**원활한 충전과 동기화를 위해 M430의 USB 포트와 충전 케이블을 깨끗하게 유지하세요.**

충전 전에 M430의 USB 포트 또는 충전 케이블에 물기, 머리카락, 먼지 또는 이물질이 있는지 확인하세요. 먼지나 이물질을 제거하세요. 필요 시 이쑤시개를 사용할 수 있습니다. 긁힘 방지를 위해 청소할 때 날카로운 도구를 사용하지 마세요.

USB 포트를 깨끗하게 유지하여 먼지 및 염수(예: 땀이나 해수)으로 인한 산화 및 기타 손상으로부터 M430을 효과적으로 보호하세요. USB 포트를 깨끗하게 유지하는 가장 좋은 방법은 각 훈련 세션 후에 미지근한 수돗물로 헹구는 것입니다. USB 포트에는 방수 기능이 있으므로 흐르는 물에 헹구더라도 전자 부품이 손상되지 않습니다. **USB 포트가 젖어 있거나 물기가 있으면 M430을 충전하지 마세요.**

**광학 심박수 센서를 잘 관리하세요.**

뒷면 덮개의 광학 센서 부분에 긁힘이 없도록 유지하세요. 긁힘과 먼지는 손목 기반 심박수 측정의 성능을 저하시킵니다.

## 보관

훈련 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 훈련 장치를 직사광선에 장기간 노출하지 마세요. 훈련 장치를 일부 또는 완전 충전해서 보관할 것을 권장합니다. 보관하더라도 배터리가 서서히 소모됩니다. 훈련 장치를 여러 달 동안 보관할 경우, 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 [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support)와 국가별 웹사이트를 확인하세요.

## 주의 사항

Polar M430은 사용자의 활동을 알려주고 심박수, 속도, 거리 및 러닝 보속을 측정하도록 설계되었습니다. 다른 용도로 사용하는 것을 의도하거나 암시하지 않습니다.

이 훈련 장치를 전문적 또는 산업적 정밀도가 요구되는 환경 측정에 사용해서는 안 됩니다.

## 훈련 중 간섭

### 전자파 간섭과 훈련 장비

전기 장치 가까이에서 사용하면 전파 방해가 발생할 수 있습니다. 훈련 장치로 훈련시 WLAN 기지국도 전자파 간섭을 일으킬 수 있습니다. 불규칙적인 측정이나 오작동을 피하려면, 방해가 될 수 있는 원인으로부터 멀리 떨어지십시오.

LED 디스플레이, 모터, 전기식 브레이크와 같은 전기전자 구성요소가 사용된 훈련 장비는 빛나간 신호 간섭을 야기할 수 있습니다. 이러한 문제를 해결하려면 다음과 같이 하세요.

1. 가슴에서 심박수 센서 스트랩을 떼어내고 정상적으로 훈련 장비를 사용하세요.
2. 제 위치를 벗어난 판독값이 표시되지 않거나 심장 기호가 깜박이지 않는 영역을 찾을 때까지 훈련 장치를 주변으로 이동하세요. 종종 간섭은 장비의 디스플레이 패널 바로 앞에서 최악인 반면, 디스플레이 왼쪽 또는 오른쪽은 비교적 방해받지 않습니다.
3. 가슴에 심박수 센서 스트랩을 다시 붙이고 이 간섭이 없는 영역에서 가능한 많이 훈련 장치를 유지하세요.

훈련 장치가 훈련 장비와 호환이 되지 않으면, 전기적 잡음이 너무 심해서 무선 심박동수 측정을 할 수 없습니다.

## 건강 및 트레이닝

훈련에는 어느 정도의 위험이 내포되어 있습니다. 정규 훈련 프로그램을 시작하기 전에, 다음 질문을 통해 본인의 건강 상태를 점검해보실 것을 권장합니다. 이 질문들 중 어느 하나에라도 예라고 답했다면, 훈련 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 중입니까?

훈련 강도, 심장 질환 치료약, 혈압, 심리 상태, 천식, 호흡 뿐 아니라 일부 에너지 드링크, 알코올, 니코틴도 심박동수에 영향을 줄 수 있다는 점에 유의하십시오.

훈련 중 몸의 반응에 민감해지는 것이 중요합니다. **훈련할 때 예상치 못한 통증이나 과도한 피로감을 느끼면, 훈련을 중단하거나 지속하더라도 낮은 강도로 훈련할 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 보고도 없었습니다. 그렇다 하더라도 사용할 수 있는 당사의 장치가 다양하므로 당사 제품이 모든 심박조율기나 다른 이식형 장치에 적합하다는 공식 보증서를 발행할 수 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 사용함으로써 인해 알레르기 반응이 나타난 것으로 의심되는 경우 **기술 사양**에 열거된 재료들을 확인하세요. 피부 반응이 발생하는 경우, 제품 사용을 중단하고 의사와 상의하십시오. 피부 반응에 대해 Polar 고객센터에도 알려주십시오. 심박동수 센서에 대한 피부 반응을 피하려면, 셔츠 위에 착용하되 축축한 셔츠를 입고 그 위에 전극을 착용해서 작동에 차질이 없도록 하십시오.

피부에 땀이 차고 심박수 센서에 살이 강하게 쏠려서 센서 또는 손목 밴드 표면에서 물이 배어나와 밝은색 옷을 물들일 수 있습니다. 또한 어두운 옷을 입었을 경우 옷에서 색이 배어나와 밝은색 훈련 장치를 물들일 수 있습니다. 밝은색 훈련 장치가 앞으로 몇 년 동안 변색되지 않게 하려면 어두운색이 배어나올 수 있는 옷은 훈련 중에 입지 않도록 하십시오. 향수, 로션, 선탠/선크림 또는 방충제를 피부에 사용하면 반드시 트레이닝 장치나 심박수 센서에 접촉하지 않게 하세요. 추운 날씨 조건(-20°C~-10°C/-4°F~14°F)에서 훈련할 경우에는 재킷 소매 아래, 피부 바로 위에 훈련 장치를 착용하시기 바랍니다.

## 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. 새로운 배터리와 사용한 배터리를 아이들의 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.

저희는 귀하의 안전을 중요하게 생각합니다. Polar 보폭 센서 Bluetooth® Smart의 모양은 뭔가의 방해 받을 가능성을 최소화하도록 설계되었습니다. 어떤 경우, 예를 들어 보폭 센서를 사용하여 덤불 속을 달릴 때는 주의하세요.

## 기술 사양

### M430

배터리 유형:	240mAh 리튬 폴리머 충전식 배터리
작동 시간:	<p><b>지속적 사용:</b></p> <p>GPS와 광학 심박수를 사용하는 트레이닝에서 최대 연속 8시간</p> <p>GPS 전원 절약 모드와 광학 심박수를 사용하는 트레이닝에서 최대 연속 30시간</p>
작동 온도:	-10 °C 에서 +50 °C / 14 °F 에서 122 °F
훈련 장치 재료:	실리콘, 열가소성 폴리우레탄, 스테인리스 스틸, 아크릴로니트릴 부타디엔 스티렌, 유리 섬유, 폴리카보네이트, 폴리메타크릴산 메틸, 액정 결정성 폴리머
시계 정확도:	25 °C 온도에서 ± 0.5 초/일 이하
GPS 정확도:	거리 ±2%
	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.
고도 분석:	1m
상승/하강 분해능:	5m
최대 고도:	9000m/29525ft
샘플 처리 속도:	높은 정확도의 GPS 기록에서 1초, 중간 정확도의 GPS 기록에서 30초, GPS 전원 절약 모드에서 60초
심박수 측정 범위:	15~240bpm
현재 속도 표시 범위:	0~399km/h 247.9mph
	(0~36km/h 또는 0~22.5mph(Polar 보폭

	센서로 속도 측정 시))
방수:	30m(목욕과 수영에 적합)
메모리 용량:	언어 설정에 따라 GPS와 심박수를 이용한 60시간 훈련
디스플레이 해상도:	128 x 128

무선 Bluetooth® 기술을 사용합니다.

## POLAR FLOWSYNC 소프트웨어

FlowSync 소프트웨어를 사용하려면 인터넷이 연결된 Microsoft Windows 또는 Mac 운영 체제가 설치된 컴퓨터와 비어 있는 USB 포트가 있어야 합니다.

[support.polar.com](http://support.polar.com)에서 최신 호환성 정보를 확인하십시오.

## POLAR FLOW 모바일 애플리케이션 호환성

[support.polar.com](http://support.polar.com)에서 최신 호환성 정보를 확인하십시오.

## POLAR 제품의 방수 기능

수영할 때 대부분의 Polar 제품을 착용할 수 있습니다. 하지만, 이 제품들은 잠수용 기기가 아닙니다. 방수 기능을 유지하려면 수중에서 장치의 버튼을 누르지 마십시오.

**손목에 착용하는 방식의 심박수 측정 Polar 장치**는 수영 및 목욕하는 경우에 적합합니다. 이 장치들은 수영할 때도 손목 움직임에서 활동 데이터를 수집합니다. 그러나, 우리가 테스트했을 때 손목에 착용하는 방식의 심박수 측정은 수중에서 최적으로 작동되지 않았으므로, 수영할 경우 손목에 착용하는 방식의 심박수 측정을 권장하지 않습니다.

시계 업계에서 방수 기능은 일반적으로 미터로 표시되며, 이는 해당 수심의 정적 수압을 의미합니다. Polar는 이와 동일한 표시 시스템을 사용합니다. Polar 제품의 방수 기능은 국제 표준 **ISO 22810** 또는 **IEC60529**에 따라 테스트됩니다. 방수 기능 표시가 있는 모든 Polar 장치는 수압을 견디도록 배송 전에 테스트됩니다.

Polar 제품은 방수 기능별로 네 가지 범주로 나뉩니다. 사용하는 Polar 제품의 방수 범주는 제품 뒷면을 확인하고 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 스킨다이빙 (에어 탱크 없음)	스쿠버 다이빙 (에어 탱크 사용)	방수 특징
방수 IPX7	확인	-	-	-	고압 세척기로 씻지 마세요. 튀는 물, 빗방울 등으로부터 보호함 참조 표준: IEC60529.
방수 IPX8	확인	확인	-	-	목욕과 수영을 위한 최소 조건. 참조 표준: IEC60529.
방수 기능	확인	확인	-	-	목욕과 수영을 위한 최소 조건.

20/30/50미터 방수 수영에 적합함					참조 표준: ISO22810.
100미터 방수	확인	확인	확인	-	물에서 자주 사용할 수 있으나 스쿠버 다이빙에서는 사용할 수 없습니다. 참조 표준: ISO22810.

## 제한부 국제 POLAR 보증

- Polar Electro Oy는 Polar 제품에 대해 제한부 국제 보증서를 발행합니다. Polar Electro, Inc.는 미국이나 캐나다에서 판매된 제품에 대해 보증서를 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, 부적합한 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.
- 제품으로 인해 발생하거나 제품과 관련된 직간접적이거나 우발적이거나 결과적이거나 특수한 손상, 손실, 비용 또는 경비에도 보증이 적용되지 않습니다.
- 중고 제품에는 보증이 적용되지 않습니다.
- 보증 기간에는 구매 국가에 상관없이 공인 Polar Central Service에서 제품에 대한 수리나 교체 서비스를 받을 수 있습니다.
- Polar Electro Oy/Inc.가 발행한 보증서는 해당 국가 또는 주의 준거법에 따른 소비자의 법적 권리 또는 판매/구매 계약으로 인해 발생한 판매자에 대한 소비자의 권리에 영향을 미치지 않습니다.
- 영수증을 구매 증거물로 보관하셔야 합니다!
- 제품에 관한 보증은 Polar Electro Oy/Inc.가 해당 제품을 처음 시판한 나라들에 국한해서 제공됩니다.



제조사: Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy는 ISO 9001:2015 인증 회사입니다.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. All rights reserved. Polar Electro Oy의 사전 서면 허가 없이는 어떤 형식이나 어떤 수단으로든 이 사용 설명서의 어떤 부분도 사용하거나 복제할 수 없습니다.

이 사용 설명서 또는 이 제품 패키지에 사용된 이름과 로고는 Polar Electro Oy의 상표입니다. 이 사용 설명서 또는 이 제품의 패키지에 ®기호로 표시된 이름과 로고는 Polar Electro Oy의 등록 상표입니다. Windows는 Microsoft Corporation의 등록 상표이고 Mac OS는 Apple Inc.의 등록 상표입니다. Bluetooth® 단어 마크와 로고는 Bluetooth SIG, Inc.가 소유한 등록 상표이고 Polar Electro Oy는 사용권을 취득하여 이 마크를 사용하고 있습니다.

## 규제 정보

	이 제품은 지침 2014/53/EU, 2011/65/EU 및 2015/863/EU를 준수합니다. 각 제품의 적합성 및 기타 규제 정보는 <a href="http://www.polar.com/en/regulatory_information">www.polar.com/en/regulatory_information</a> 에서 확인할 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.

## 면책 조항

- 이 사용 설명서는 참고용으로만 제공됩니다. 이 사용 설명서 내용 속 제품은 제조사의 지속적인 개발 프로그램을 이유로 사전 고지 없이 변경될 수 있습니다.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy는 이 사용 설명서와 관련하여거나 이 설명서 내용 속 제품들과 관련해서 어떠한 대표 역할이나 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.

2.2 KO 06/2021