

소개

Polar를 선택해주셔서 감사합니다! 이 사용 설명서에서는 최상의 팀 스포츠 성과의 분석과 모니터링을 위해 설계된 Polar Team Pro 트레이닝과 코칭 솔루션의 기본적인 사용법과 관리법을 안내합니다.

지속적인 개발로 이 사용자 매뉴얼은 새로운 버전의 소프트웨어 및 펌웨어가 출시되면 함께 업데이트 됩니다. 최신 사용 설명서는 support.polar.com/en/polar-team-pro에서 찾아볼 수 있습니다. 또한 Polar Team Pro 웹 서비스 및 앱에서는 다운로드를 위한 링크가 제공됩니다.

POLAR PRO 팀 도크



도크는 Polar Pro 센서들의 충전, Polar Team Pro 앱 및 Polar Team Pro 웹 서비스와의 트레이닝 데이터 동기화에 사용됩니다. 또한, 사용자의 iPad®를 위한 도크와 충전기로 사용됩니다.

POLAR PRO 센서



Polar Pro 센서는 선수들의 심층적 성과 데이터를 측정하고, 세부 정보를 기록하며, 실시간으로 Bluetooth®를 통해 iPad®로 전송하여 트레이닝 중 실시간 정보를 제공합니다. 매 트레이닝 세션 후에는 센서를 Polar Pro 팀 도크에 장착하여 충전하세요. 더 자세한 분석을 위해 데이터를 Polar Team Pro iPad 앱과 웹 서비스에 동기화하세요.

Polar Pro 센서는 센서용 포켓이 지정된 Polar Team Pro 셔츠와 함께 착용할 수 있습니다. 셔츠는 편안하게 착용할 수 있으며 피부에서 수분을 제거합니다.

POLAR TEAM PRO 앱



최대 60명 선수의 광범위한 핵심 성과 데이터 실시간 보기. 트레이닝 중 선수 비교 및 노트와 마커 추가. 선수 위치 분석을 위한 히트맵 보기 및 트레이닝 후 즉각적인 세션 요약.

POLAR TEAM PRO 웹 서비스



강력한 세션 분석 및 보고서 작성 도구. 전체 팀 및 선수들의 자세한 세션 데이터 분석. 전체 팀 또는 선수 개별에 대한 맞춤 보고서 생성. 트레이닝 세션 외 시간에 Polar 위치를 사용할 때도 선수의 회복 및 수면 데이터를 전체적으로 볼 수 있습니다.

IPAD(별도 판매)

Polar Team Pro 솔루션을 완벽하게 활용하려면 iPad®가 필요합니다. Polar Team Pro 앱이 사용자의 iPad®에서 실행되면, 세션 중에 실시간 트레이닝 데이터를 확인할 수 있습니다.

iPad에 최신 iOS 버전이 설치되어 있는지 확인합니다. 앱에서 웹 서비스로 데이터를 동기화하려면 인터넷 연결이 필요합니다.

*대형 12.9인치 iPad Pro 모델은 도크 연결 단자에 맞지 않지만 USB 포트를 통해 Lightning-USB 케이블로 Team Pro 도크에 연결할 수 있습니다.

사양 및 기능

POLAR PRO 센서

- Bluetooth Smart 심박수 호환 가능
- Polar Team Pro iPad 앱으로 실시간 데이터 전송
- 긴 범위 및 실시간 데이터 버퍼링
- 최대 200미터
- 러닝 속도, 거리, 전력질주, 실내외 가속 및 러닝 보속
- 심박수
- 심박수 변동성
- GPS
- MEMS 모션 센서(가속도계, 자이로스코프, 디지털 나침반)
- 10시간 작동
- 최대 72시간 센서 메모리
- 3시간 충전(완전 방전에서 완전 충전까지)
- Polar Pro 레드 소프트 스트랩 호환 가능
- 업데이트 가능한 펌웨어

POLAR PRO 팀 도크

- 20개의 센서 슬롯
- 이동 중 데이터 동기화 및 iPad, Polar Pro 센서를 위한 간편한 충전
- 업데이트 가능한 펌웨어

POLAR TEAM PRO 웹 서비스 및 앱

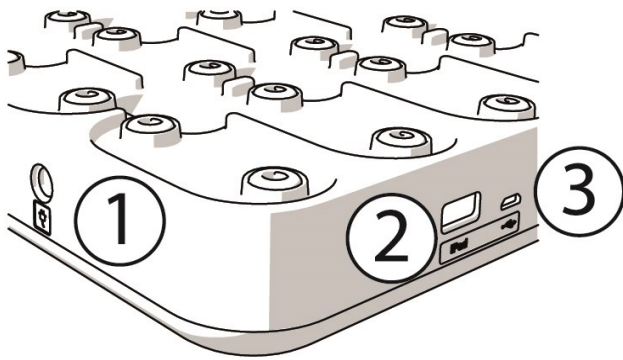
- 클라우드 기반 소프트웨어 및 데이터베이스 솔루션
- 복수의 팀 지원
- 복수의 코치 접근 지원
- 안전한 개인 로그인
- 맞춤 가능한 심박수 구역
- 맞춤 가능한 속도 구역
- 트레이닝 결과의 심박수 그래프
- 심박수 분석 선택 및 확대 기능
- 속도, 거리, 전력질주 분석 기능
- 맞춤 가능한 전력질주 기준치 설정
- 맞춤 가능한 가속/감속 구역
- 히트맵을 포함한 위치 분석
- 단계
- 마커
- Excel로 트레이닝 세션 데이터 내보내기
- 장기 보고서(주간, 월간, 계절별)

POLAR TEAM PRO 알아보기

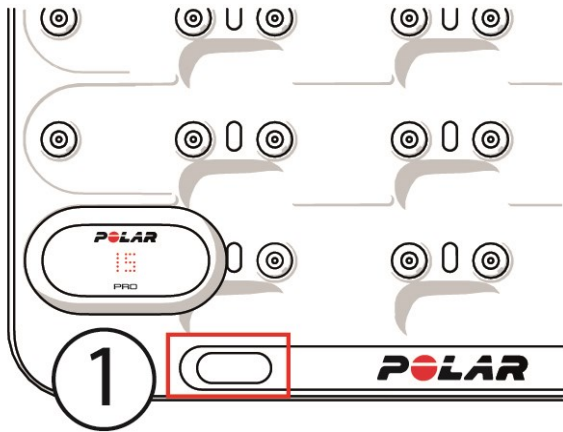
구성품

- Polar Pro 팀 도크 (AC 어댑터 포함)
- Polar Pro 센서 및 스트랩 각 10개
- 세탁망
- 센서 폴더
- 솔더백

POLAR PRO 팀 도크

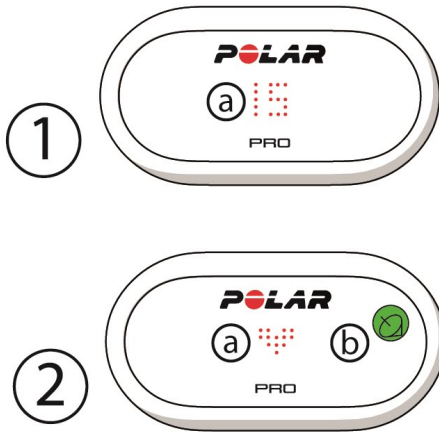


1. **AC 전원 포트:** 박스에 있는 전원 코드로 도크를 충전하세요.
2. **USB 포트:** 도크와 iPad를 연결하는 다른 방법은 Lightning-USB 연결 단자를 이용하는 것입니다. iPad가 Lightning 케이블과 호환되지 않거나 iPad가 도크 연결 단자에 맞지 않는 경우 USB 포트를 사용하세요. **참고로, iPad가 기본 연결(도크에 설치하고 Lightning 연결 단자를 통해 연결함)을 통해 도크에 연결되어 있다면 동시에 USB 포트와의 연결이 작동하지 않습니다. USB 포트와의 연결은 iPad가 도크에 연결되지 않은 경우만 사용이 가능합니다.**
3. **마이크로 USB 포트:** Polar 제공 서비스용.



1. **도크 버튼:** 도크가 벽부착 접속구에 연결되어 있지 않다면 도크 버튼을 눌러서 선수 번호를 표시할 수 있습니다.

POLAR PRO 센서



1a. **선수 번호:** 센서가 도크에 장착되어 있으면 선수 번호가 표시됩니다. 센서가 도크에 장착되어 있지 않다면 센서 뒷면의 연결 단자를 손가락으로 눌러 선수 번호를 볼 수 있습니다. 센서를 착용할 때에는 보기를 두 번 탭하여 번호를 볼 수 있습니다.

2a. **심박수:** 심박수가 탐지되면 심장 표시가 보여집니다.

2b. **GPS:** GPS 신호가 발견되면 위성 표시의 깜빡거림이 멈춥니다.

최초 설정

Polar Team Pro 트레이닝 및 코칭 솔루션을 개봉한 후에 우선 Polar Pro 팀 도크와 Polar Pro 센서를 충전해야 합니다.

충전

1. 도크에 센서를 단단히 장착하세요 (센서의 전극 양쪽이 잘 접속이 되는지 확인). **센서 및 도크에서 Polar 로고가 같은 방향에서 보이면 올바르게 센서가 장착된 것입니다.**
2. 사용자 지역에 맞는 AC 전원 코드를 도크에 먼저 연결하고 반대 방향의 플러그를 벽부착 접속구에 꽂으세요.
3. 센서에 충전 애니메이션이 나타납니다.

계정 활성화

구매 후에 링크가 포함된 확인 이메일을 받게 됩니다. 클릭해 마법사를 실행하여 웹 서비스에서 사용자의 조직과 팀 설정에 대한 안내를 받으세요. 마법사를 실행시키고 필요한 정보를 입력하세요. teampro.polar.com으로 이동하여 사용자 정보로 로그인 하세요.

팀 설정 3단계 마법사

3단계 팀 설정 마법사는 Polar Team Pro 웹 서비스의 전체 설정 프로세스에 대한 안내를 할 것입니다. 마법사로 사용자가 생성하려는 팀에서 스포츠를 선택하고 선수를 추가하세요. 단계 중에 각 설정에서 요구되는 필드를 입력하세요. 선수의 정보를 모두 알고 있지 않다면, **팀 설정**에서 나중에 해당 정보를 업데이트할 수 있습니다.

설정을 완료하면 **다음**을 선택하고 설정의 다음 단계를 진행하세요. 설정 중에 이전 단계로 돌아가고 싶다면 오른쪽 하단 코너의 **이전**을 선택하세요.

1/3 일반

조직의 상세 정보를 작성하세요.

- 팀 이름
- 팀 로고(선택 사항)
- 디폴트 스포츠
- 팀 역할(디폴트 역할을 이용할 수 있고, 역할을 자체 생성하거나 아예 사용하지 않을 수 있음)
- 트레이닝 부하를 다음으로 보기(심장 강화 운동 부하 및 근육 부하, 회복 시간 또는 점수 선택)

다음을 선택하여 다음 단계를 계속하세요.

2/3 스포츠 프로필

근육 부하 및 파워 구역을 사용하려면 선택하세요. 팀이 사용할 심박수 구역, 속도 구역, 가속/감속 구역, 전력질주 기준치를 정의하세요.

- 근육 부하 및 파워 구역(켜기 또는 끄기 선택)
- 심박수 구역(디폴트 또는 자유 선택)
- 속도 구역(디폴트 또는 자유)
- 가속 구역(디폴트 또는 자유)
- 감속 구역(디폴트 또는 자유)
- 전력질주 기준치 유형(디폴트 또는 자유) 및 속도값(km/h) 또는 가속(m/s²)
- 파워 구역(디폴트 또는 자유)

다음을 선택하여 다음 단계를 계속하세요.

3/3 선수

팀에 선수를 추가하세요.

1. **새 선수 추가**를 선택하세요.
2. 선수 정보 필드를 입력하세요. Link Flow 계정 필드에 이메일 주소를 추가하여 선수의 개인 Flow 계정을 연결하세요.
3. **팀에 선수 추가**는 반드시 각 선수 프로필 생성 후에 선택해야 합니다. 그렇지 않으면 선수를 팀에 추가할 수 없습니다.
4. 드롭다운 목록에서 Nightly recharge, 회복 상태 또는 심장 강화 운동 부하 상태를 보도록 선택하세요.

팀에 모든 선수의 추가를 완료했다면 **완료**를 선택하세요. 그리고 **다음**을 선택하세요. 팀 설정 마법사를 마치면 **팀에 오신 것을 환영합니다**라는 문구가 화면에 표시됩니다.

사용자 IPAD에 POLAR TEAM PRO 앱 다운로드

Polar Team Pro 웹 서비스에서 팀 설정을 마치면 Polar Team Pro 앱을 다운로드해서 최초 설정을 마쳐야 합니다. 그리고 선수 정보를 Polar Pro 팀 도크를 통해서 센서에 동기화합니다.

1. App Store에서 사용자의 iPad에 Polar Team Pro 앱을 다운로드하세요.
2. Polar Team Pro 웹 서비스에서 사용한 동일한 계정 정보로 앱에 로그인하세요.
3. iPad를 도크에 장착하세요. 적절하게 수평을 이루고 바닥에 단단히 고정되어 있는지 확인하세요.
4. **센서 및 도크**가 iPad 화면에서 나타납니다.
5. 왼쪽 상단 코너의 **자동 배정**을 클릭하여 센서를 선수들에게 배정합니다.
6. 센서가 선수 번호에 배정이 되면 녹색의 확인 표시가 iPad 화면상의 각 센서에 표시됩니다.

사용자의 Polar Team Pro 웹서비스를 설정했습니다. 이제 첫 트레이닝 세션의 준비를 마쳤습니다.

 센서를 배정할 때 센서가 없는 선수가 나열됩니다.

충전

POLAR PRO 팀 도크 충전

사용자의 도크를 AC 어댑터로 접속구에 꽂으세요. AC 전원 코드는 해당 지역에 맞는 것으로 준비하세요. 오직 도크와 함께 제공된 AC 어댑터와 AC 전원 코드만 이용하세요. AC 어댑터는 오직 실내용으로만 사용하세요. 도크와 센서는 실내에서만 충전하세요.

POLAR PRO 센서 충전

Polar Pro 팀 도크에서 센서를 충전하세요. 스트랩에서 센서를 탈착하고 도크에 빠지지 않게 단단히 장착하세요 (센서의 양극이 모두 잘 닿아야 함). **센서 및 도크에서 Polar 로고가 같은 방향에서 보이면 올바르게 센서가 장착된 것입니다.** 완전히 방전된 센서의 충전은 3시간이 소요됩니다.

펌웨어 업데이트

Polar Pro 팀 도크 및 Polar Pro 센서는 업데이트 가능한 펌웨어를 보유하고 있습니다. 새로운 펌웨어 버전이 사용 가능하면 Polar Team Pro 앱은 사용자에게 알림을 보내며, 다운로드 하도록 요청합니다. 센서와 도크 펌웨어

어 모두는 사용자 iPad에서 Polar Pro Team 앱을 통해 업데이트 됩니다. 업데이트가 가능할 때마다 펌웨어를 업데이트 해주세요.

펌웨어를 업데이트하는 방법

1. 사용자의 iPad를 도크에 위치시키세요. Polar Team Pro 앱은 **Sensors & dock**(센서 및 도크) 보기로 이동하게 될 것입니다.
2. 새로운 펌웨어가 사용 가능하면 **UPDATE AVAILABLE**(업데이트 가능)이라고 표시됩니다.
3. **UPDATE AVAILABLE**(업데이트 가능)을 탭하고, 사용 가능한 펌웨어에 따라서 Update dock(도크 업데이트) 또는 Update sensors(센서 업데이트)를 탭하세요.

업데이트 정보

- 업데이트 중에는 도크에서 iPad를 제거하지 마세요. 업데이트에 방해가 됩니다.
- 도크에 모든 센서(최대 20개)를 연결하고 업데이트할 경우에 최대 40분이 소요될 수 있습니다.
- 모든 센서를 동시에 업데이트 할 수 있습니다.

언어

Polar Team Pro 솔루션은 다음 언어로 사용이 가능합니다. 영어, 독일어, 프랑스어, 이탈리아어, 네덜란드어, 스페인어, 포르투갈어, 덴마크어, 핀란드어, 노르웨이어, 스웨덴어, 폴란드어, 체코어, 러시아어, 터키어, 일본어, 중국어 간체, 한국어, 인도네시아어, 헝가리어, 슬로베니아어, 에스토니아어.

Polar Team Pro 웹 서비스 및 앱의 언어는 사용자의 인터넷 브라우저 또는 iPad의 언어 설정에 따라 달라집니다. 웹 서비스의 언어를 변경하려면 인터넷 브라우저의 언어 설정에서 하세요. 앱의 언어를 변경하려면, iPad의 언어 설정에서 하세요.

내비게이션

POLAR TEAM PRO 웹 서비스


Polar Team Pro 웹 서비스가 제공하는 주요 2가지 보기: **활동 및 보고서**.

활동


매번 로그인 하면 **활동** 보기로 이동하며 사용자의 주간 팀 트레이닝 세션이 포함된 달력을 보게 됩니다. 월간 또는 일일 보기로 변경을 할 수 있습니다. 팀 전체 또는 개인 선수에 대한 트레이닝 세션을 보도록 선택할 수 있습니다. 화면 하단으로 스크롤하면 선택한 기간의 트레이닝 세션 요약은 볼 수 있습니다. 세션의 횟수와 총 지속시간이 포함됩니다.

활동 보기는 깊이 있게 분석하고 싶은 트레이닝 세션 데이터를 선택하는 근간으로 제공됩니다. 트레이닝 세션 데이터의 분석에 관한 더 자세한 정보는 "Team Pro 웹 서비스에서 데이터 분석" 페이지21을 살펴보세요.




설정, 사용 설명서, 로그아웃: 오른쪽 상단 코너의  (이름/프로필 사진)을 선택하여 설정(계정 및 일반)을 보고 편집하고, 사용 설명서를 열고 로그아웃할 수 있습니다.



팀 설정, 스포츠 프로필, 선수 명단 및 코치. 오른쪽 상단에서  을 선택하여 **팀 설정 및 조직 설정**을 보고 편집하세요.

조직 내 복수의 팀: 사용자 조직에 복수의 팀이 있다면, 왼쪽 상단 코너에 있는 드롭다운 메뉴에서 보고 싶은 팀의 달력을 선택하세요.

알림: 오른쪽 상단 코너의  을 클릭하여 알림 패널을 여세요. 예를 들면 새로운 코치가 사용자의 팀에 추가되면 알려주는 역할을 합니다.

보고서

보고서 섹션에서는 사용자의 트레이닝 세션으로부터 다른 종류의 보고서들을 생성할 수 있습니다. 생성하려는 보고서의 기간, 보려는 데이터의 양식까지 선택할 수 있습니다. 보고서는 팀 전체 또는 특정 선수들만을 선택하여 즉각적으로 만들 수 있습니다.

보고서 생성에 관한 더 자세한 정보는 "보고서" 페이지 25를 살펴보세요.

POLAR TEAM PRO 앱

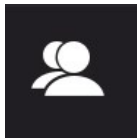
Polar Team Pro 앱에는 팀 홈, 선수, 센서 및 도크 등 주요 3개 보기가 있습니다.



팀 홈

팀 홈에서는 팀의 주간 트레이닝 세션을 볼 수 있습니다. 현재의 주가 디폴트로 보여집니다. 왼쪽 혹은 오른쪽으로 밀어서 다른 주로 전환할 수 있습니다. 이 보기에서 선택한 주의 팀 총계를 볼 수 있습니다.

단일 선수에 대한 총계를 보려면, 왼쪽 상단 코너의 선수를 선택하세요.



선수

선수 보기에서 팀의 모든 선수와 선수별로 할당된 센서의 ID를 볼 수 있습니다.



센서 및 도크

iPad를 도크에 장착하면 센서 및 도크 보기가 나타납니다. 이 보기에서는 센서들을 볼 수 있으며, 어떤 선수에게 배정되었는지 알 수 있습니다. 왼쪽 상단 코너의 동기화를 누르면 Polar Pro 센서들과 Polar Team Pro 앱 및 웹 서비스간에 정보가 동기화가 됩니다.



세션 시작

눌러서 트레이닝 세션 미리보기 보기로 이동합니다.



사용 설명서

눌러서 사용 설명서를 봅니다. 접근을 위해서는 인터넷 연결이 필요합니다.


조직 설정

사용자 조직에 관련된 정보 관리 및 업데이트를 하세요.

조직 설정 내용:

- **조직 설정:** 조직 이름, 스포츠, 주소 등이 포함된 일반 조직 정보를 추가하고 편집하세요. 가입 상태도 볼 수 있습니다.
- **선수 명단:** 조직의 모든 선수를 볼 수 있으며 그들이 속한 팀도 볼 수 있습니다.
- **코치:** 사용자 조직에서 코치를 추가, 편집, 제거할 수 있습니다.
- **제품:** 조직이 보유한 제품을 보세요.

조직 설정 편집

1. 오른쪽 상단 코너의  을 클릭하세요.
2. 조직 이름 아래 목록에서 편집할 설정을 선택하세요(**조직 설정**, **선수 명단**, **코치** 또는 **제품**).

조직에 코치 추가

1. **코치**를 선택하세요.
2. **새 코치 추가**를 클릭하세요.
3. 코치의 이메일 주소 및 배치할 팀을 추가하세요.
4. **저장**을 클릭하세요.

코치는 Team Pro 웹 서비스에서 선수들의 개인 계정을 활성화할 링크가 포함된 이메일을 받습니다. 웹 서비스 등록시에는 초대에 사용된 동일한 이메일 주소가 반드시 사용되어야 합니다. 해당 코치가 초대를 수락할 때까지 팀의 **코치** 섹션에서는 **대기 중**이 표시됩니다.

기존의 코치를 팀에 추가

1. **코치**를 선택하세요.
2. 코치 보기에서 **팀 편집**을 클릭하세요.
3. 코치를 배정할 팀을 선택하세요.
4. **저장**을 클릭하세요.

팀 설정

사용자 팀에 관련된 정보 관리 및 업데이트를 하세요.

팀 설정 내용:

- **팀 설정:** 팀 이름, 로고, 스포츠를 포함한 팀의 일반 정보를 추가하고 편집하세요. 팀을 삭제하세요. 트레이닝 부하를 보는 방법을 선택하세요.
- **스포츠 프로필:** 심박수 구역 및 속도 구역 한계를 포함한 팀 스포츠 프로필 정보를 관리하고 편집하세요.
- **선수 명단:** 팀에서 선수들을 추가, 편집, 삭제하세요. 선수의 역할, 회복 상태, Nightly Recharge™ 상태,

- 심장 강화 운동 부하 상태, 자세한 수면 데이터, 흐름 연결 표시기 및 선수 옵션을 볼 수 있습니다.
- **코치**: 팀에서 코치를 추가, 편집, 삭제하세요.

팀 편집 설정

1. 오른쪽 상단 코너의  을 클릭하세요.
2. 팀 이름 아래 목록에서 편집할 설정을 선택하세요.

팀에 코치 추가

1. **코치**를 선택하세요.
2. **새 코치 추가**를 클릭하세요.
3. 코치의 이메일 주소를 추가하세요.
4. **저장**을 클릭하세요.

코치는 Team Pro 웹 서비스에서 선수들의 개인 계정을 활성화할 링크가 포함된 이메일을 받습니다. 해당 코치가 초대를 수락할 때까지 **대기 중**이라고 표시됩니다.

선수 명단 보기

선수 명단 보기를 사용하면 팀의 모든 선수와 해당 데이터를 한 눈에 볼 수 있습니다. 팀에서 선수들을 추가, 편집, 삭제하세요. 선수의 역할, 회복 상태, 수면 데이터, 흐름 연결 표시기 및 선수 옵션을 볼 수 있습니다.

역할: 선수의 역할을 설정하고 역할에 따른 명단 보기를 보면 그에 따라 명단 보기가 분류됩니다.

회복 상태: 이제 선수의 회복 상태도 확보되면 선수 명단 보기 아래에 표시됩니다.

수면 데이터: 마찬가지로 수면 시간과 데이터도 확보되면 선수 명단 보기 아래에 표시됩니다.


- 수면 시간은 지난 7일 동안 마지막으로 확보한 수면 시간을 사용합니다.

연결 표시기: 오른쪽 상단 모서리에 있는 빨간색 리본은 선수가 Polar Flow 계정에 연결되었음을 나타냅니다.

선수 옵션

선수 프로필에 마우스를 가져가면 다음 옵션이 제공됩니다.

- 선수 프로필 편집(선수 프로필에서는 선수 이름, 번호, 팀 내 역할, 키, 체중, 트레이닝 배경, 최대 심박수, 휴식 중 심박수, 무산소 기준치, VO2max, MAS, MAP를 편집할 수 있고 사진을 추가할 수 있습니다.)
- 선수 제거
- 선수의 회복 상태로 이동(사용 가능한 경우 표시됨)

 데이터는 10분 간격으로 업데이트됩니다.

팀에 새 선수 추가


1. **선수 명단**을 선택하세요.
2. **새 선수**를 클릭하세요.

3. 선수 정보를 입력하고 **저장**을 클릭하세요.
4. **명단 저장**을 클릭하세요.

팀에 기존 선수 추가

1. **선수 명단**을 선택하세요.
2. **선수 추가**를 클릭하세요. 조직의 모든 선수들이 보입니다.
3. 선수를 클릭하세요. 확인 표시가 나타납니다.
4. **명단 저장**을 클릭하세요. 선택했던 모든 선수들(확인 표시가 된 선수들)이 팀에 추가됩니다.

선수 설정 편집

1. **선수 명단**을 선택하세요.
2. 선수에서  를 클릭하세요.
3. 편집 후에 **저장**을 클릭하세요.

선수 설정에서는 선수 이름, 번호, 팀 내 역할, 키, 체중, 트레이닝 배경, 최대 심박수, 휴식 중 심박수, 무산소 기준치, 유산소 기준치, VO2max, MAP, MAS, 개인 Flow 계정 이메일 주소를 편집할 수 있고 사진을 추가할 수 있습니다.


프로필 설정

사용자 계정 정보를 편집하고 일반 설정을 원하는대로 변경하세요.

프로필 설정 내용:

- **계정**: 계정 설정에서는 프로필에 사용자의 주소뿐만 아니라 이메일과 암호도 편집할 수 있습니다.
- **일반**: 일반 설정에서는 데이터, 시간, 단위 설정을 사용자가 원하는 대로 맞출 수 있습니다.

프로필 설정 편집

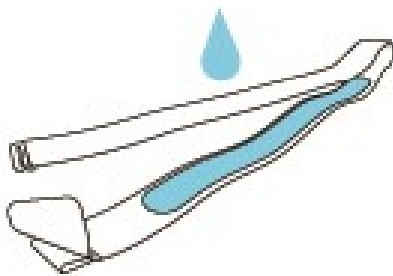
1. 오른쪽 상단 코너의  (이름/프로필 사진)을 선택하세요.
2. **Settings**(설정)를 선택하세요. 원하는 설정을 편집하세요.
3. 편집 후에 **SAVE**(저장)를 클릭하세요.

POLAR PRO 센서 착용

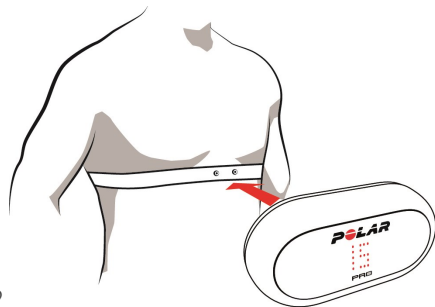
스트랩이 달린 POLAR PRO 센서 착용

트레이닝 세션 시작 전에 Polar Pro 센서와 스트랩을 선수들에게 나눠주고, 올바르게 착용하도록 도와주세요. 사용자의 Polar Team Pro 도크가 벽부착 접속구에 케이블로 연결되지 않았다면 도크의 버튼을 눌러서 선수 번호를 볼 수 있습니다.

1. 스트랩의 전극 부분을 축축하게 하세요(그림 1).
2. 스트랩을 가슴 주위에 두르고 편안하게 착용하도록 조정하십시오.
3. 센서 부착하기 (사진 2).
4. 매 트레이닝 세션 후에는 센서를 탈착하고 스트랩을 흐르는 물에 가볍게 세척하여 청결하게 보관하세요.



1.



2.

TEAM PRO 셔츠와 함께 POLAR PRO 센서 착용


등 부분에 센서 포켓이 있는 Polar Team Pro 셔츠를 착용해보세요.

1. 셔츠 등 부분의 상단에 위치한 포켓 속에 센서를 Polar 로고가 위에서 보이도록 넣으세요.
2. 빠지지 않게 단단히 장착하세요. 센서의 양극이 모두 잘 닿는지 확인하세요.




트레이닝 세션 시작

트레이닝 세션을 시작하기 전에 모든 선수가 Polar Pro 센서를 올바르게 착용했는지 확인하세요. GPS 신호를 발견하게 되면 센서의 녹색빛이 깜빡거리며, 심박수를 발견하면 심장 표시를 볼 수 있습니다.

1. iPad로 Polar Team Pro 앱에 로그인하세요.
2. 화면에서  누르기 (좌측 패널 중간에 위치)
3. 트레이닝 세션 미리보기에서 각 선수의 이름, 번호, 심박수와 GPS가 정상적으로 작동하는지를 볼 수 있습니다.
4. 트레이닝 세션 기록을 시작하려면 오른쪽 상단 코너의 **START**(시작)를 클릭하세요.

트레이닝 세션은 모든 선수가 시작 시점에 보이지 않아도 시작할 수 있습니다. 뒤늦게 도착한 선수들은 자동으로 세션에 추가되며, 그 선수들이 해당 세션에 참가하는 때의 데이터는 Team Pro iPad 앱에서 보여줍니다. 추가로 필요한 조치는 없습니다.

 트레이닝 세션은 iPad와 앱을 사용하지 않고 수행할 수 있습니다. 이 경우 센서는 세션 데이터를 기록하고 센서의 데이터를 동기화한 후 볼 수 있습니다.

실시간 데이터 보기


실시간 트레이닝 세션 데이터는 사용자의 iPad에서 Polar Team Pro 앱을 통해 볼 수 있습니다. Team Pro 앱의 트레이닝 세션 보기는 List(목록), Whole Team(전체 팀), Comparison(비교) 등 3가지 보기가 있습니다.

다음에 포함한 핵심 성과 실시간 데이터를 볼 수 있습니다:

- 심박수(bpm 및 최대 %)
- 거리
- 전력질주 횟수
- 심박수 구역 내 시간
- 속도 구역 내 거리

- 트레이닝 부하
- 실시간 속도


선수 상세 정보 보기

1. List(목록), Whole Team(전체 팀) 또는 Comparison(비교) 보기에서 선수를 탭하세요.
2. 팝업 창의  을 탭하세요.

선수의 상세 정보가 표시됩니다. 왼쪽 또는 오른쪽으로 밀어서 다른 선수로 전환하세요.

도움말

- 사용자의 iPad에서 Team Pro 앱을 수평 또는 수직으로 보면서 이용할 수 있습니다.
- 왼쪽 또는 오른쪽으로 밀어서 다른 보기로 전환할 수 있습니다.
- 센서와 최고의 연결성을 보장하기 위해 홈 버튼이 오른쪽에 오도록 iPad를 잡는 것을 추천합니다. iPad의 Bluetooth 장치는 홈 버튼의 오른쪽 코너에 위치합니다. 최고의 연결 상태를 원한다면 손으로 해당 코너를 가리지 않는 것이 좋습니다.

 세션 중에 GPS 연결이 끊어지면 알림을 받게 됩니다.






라이브 단계

라이브 세션 중에 단계를 생성하세요. 단계는 세션 후에 웹 서비스와 동기화되며 트레이닝 세션 데이터에서 볼 수 있습니다. 여러 라이브 단계를 동시에 기록할 수 있습니다. 세션 중에 단계를 추가하면 특정 드릴이나 기간을 표시하고 세션 후에 자세히 보고 검토할 수 있습니다.

라이브 단계 추가




1. 라이브 세션 중에  을 선택하여 단계를 시작하세요.
2. 단계 선택 보기 하단의 **단계 이름 추가** 필드에 이름을 입력하여 단계의 이름을 지정하세요.
3. 완료되면 **시작**을 선택하여 단계 기록을 시작하세요.
4. 단계 시간 옆에 있는  을 선택하여 단계 기록을 중지하세요.

 이전 단계가 아직 실행 중이더라도 새 단계를 시작할 수 있으므로 동시에 여러 단계를 보유할 수 있습니다.


마커 추가

트레이닝 후 확인할 수 있는 메모와 함께 마커를 추가하세요. 다른 단계의 시작과 끝을 구분하는 표시 등으로 사용할 수 있습니다. 이 마커들은 데이터 동기화 후에 Polar Team Pro 웹 서비스에서 볼 수 있습니다.

팀 마커 추가

1. 화면의 오른쪽 상단 코너에서  을 탭하세요.
2. 마커에 메모를 추가하세요(선택 사항).
3. **완료**를 탭하여 팝업된 마커를 닫으세요.


선수 마커 추가

1. 선수를 탭하세요.
2. 팝업 창의  을 탭하세요.
3. 마커에 메모를 추가하세요(선택 사항).
4. **완료**를 탭하여 팝업된 마커를 닫으세요.

선수 비교


선수를 비교 보기에 추가하면 세션 중에 특정 선수를 자세히 살펴볼 수 있습니다. 선택한 선수들의 실시간 데이터를 간편하게 보고 비교가 가능합니다.

비교 보기에 선수 추가

1. 선수를 탭하세요.
2. 팝업 창의  을 탭하세요.

3. 비교 보기에 해당 선수가 추가되었습니다.

비교에서 선수 제외


1. 선수를 탭하세요.
2. 팝업 창의  을 탭하세요.

비교에서 모든 선수 제외


비교 보기에서 모든 선수를 제거하려면 선수 제외를 탭하세요.


트레이닝 세션 종료

트레이닝 세션 종료 및 저장


1. 좌측 상단 코너의  00:00:31 을 탭하세요.
2. 저장을 탭하여 트레이닝 세션 기록을 중단하고 저장하세요.

동기화하기 전에 세션을 종료한 후 앱에서 세션의 데이터를 볼 수 있습니다. 정보에는 거리, 자세한 속도 및 심박수 데이터, 전력질주가 포함됩니다.

 트레이닝 세션을 종료하면 세션이 저장되고 있음을 알리는 애니메이션이 표시됩니다.

 트레이닝 세션 파일 사이의 시간이 1분 미만인 경우 iPad는 트레이닝 파일을 동기화할 때 이러한 파일을 단일 세션으로 병합합니다.

트레이닝 세션 종료 및 삭제

1. 좌측 상단 코너의  00:00:31 을 탭하세요.
2. 삭제를 탭하여 트레이닝 세션 기록을 중단하고 삭제하세요.

센서에서 웹 서비스로 도크를 통한 데이터 동기화





트레이닝 세션을 마친 후에 데이터를 센서에서 Polar Pro Team 도크로, 그리고 분석을 위해 Team Pro 동기화하세요.


1. 선수들로부터 Polar Pro 센서 및 스트랩을 회수하세요.
2. Polar Pro 센서를 도크에 장착하세요.
3. iPad를 도크에 장착하세요.
4. 앱의 **SENSORS & DOCK**(센서 및 도크) 보기에서 **SYNC**(동기화)를 누르세요.
5. 동기화가 확인되면 녹색 확인 표시가 센서에 나타납니다.

동기화 정보

- 동시에 최대 20개 센서 동기화가 가능합니다. 20개 이상이라면, 순차적으로 동기화를 할 수 있습니다.
- iPad는 Polar Team Pro 웹 서비스로 데이터 전송을 위해 인터넷 연결이 되어야 합니다.
- 동기화된 데이터는 안전한 클라우드 서버에 저장됩니다.

동기화되지 않은 데이터

-  가 세션 옆에 표시되면, 데이터는 도크와 동기화된 것이 아닙니다.  을 탭하여 팝업 창을 열고, Sync now(지금 동기화)를 탭하세요.
- 만약 모든 센서로부터 데이터가 동기화되지 않았다면(하나 이상의 센서가 동기화 안됨), Partly synced(부분적으로 동기화됨)가 팝업 창에 표시될 것입니다. 이러한 경우에 동기화되지 않은 센서들을 도크에 장착하고 동기화하세요.
-  가 세션 옆에 표시되면, 데이터는 웹 서비스와 동기화된 것이 아닙니다. iPad를 도크에 장착하세요.  을 탭하여 팝업 창을 열고, Sync now(지금 동기화)를 탭하세요.

 동기화되지 않은 트레이닝 파일은 웹 서비스에 성공적으로 동기화될 때까지 iPad에 저장됩니다.

 동기화가 완료될 때까지 앱의 데이터를 유지하려면 동기화 중에 앱에서 로그아웃하지 마세요.

TEAM PRO 앱에서 데이터 분석

Polar Team Pro 앱은 트레이닝 후에 즉각적인 세션 요약, 통찰력 있는 샘플 데이터 비교를 위한 고차원 분석, 위치 분석을 위한 히트맵 보기를 제공합니다. Polar Team Pro 앱 트레이닝 세션은 **요약**, **분석** 및 **맵** 등 3개의 주요 보기가 있습니다.

편집

오른쪽 상단 코너에 있는 **편집**을 선택하여 세션의 시작 혹은 종료 시간을 편집하세요. 빨간색으로 강조 표시된 영역은 앱으로 녹화된 라이브 세션을 나타내고 외부 영역은 센서로 녹화된 전체 세션을 보여줍니다.

보고서

세션 종료 후 **요약** 보기의 오른쪽 상단 코너에 있습니다. **보고서**를 선택하면 팀 세션 평균 보기와 선수별 보기가 열립니다. 보고서는 iPad 파일 시스템에 저장하거나 보기의 오른쪽 상단 코너에 있는 공유 아이콘을 사용하여 여러 미디어 옵션을 통해 보낼 수 있습니다.

요약

요약 보기는 세션에 참가한 모든 선수의 데이터를 보여줍니다.

선수 분류

선수들은 이름, 번호, 또는 트레이닝 데이터(심박수, 속도, 전력질주 등)로 분류가 가능합니다. 선수를 분류할 변수를 탭하세요.

선수 세션 요약 보기

- **요약** 보기에서 선수 프로필을 탭하면 상세한 세션 요약이 열립니다.
- 그래프 아래의 가로 스크롤 바를 사용하여 각 지점의 심박수, 속도, 보속 데이터를 확인하세요.
- 왼쪽 또는 오른쪽으로 밀어서 다른 선수로 전환하세요.

분석

분석 보기에서는 선수 데이터와 팀 평균 비교나 2명의 선수를 서로 비교 가능합니다. 마커 보기와 편집도 할 수 있습니다.

선수 데이터와 팀 평균 비교

1. **탭하여 비교**를 선택하세요.
2. 비교하고 싶은 선수를 선택하세요.

2명의 선수 비교


1. **탭하여 비교**를 선택하세요.
2. 비교하고 싶은 선수를 선택하세요.
3. **팀 평균**을 탭하고, 선수를 선택하세요.

마커 보기



을 탭하여 세션의 마커를 보세요.

마커 편집

1.  을 탭하여 마커를 보세요.
2. 편집하고 싶은 마커를 탭하세요.
3. 편집 후에는 **완료**를 탭하세요.

맵

이 맵은 선택한 시간 범위에서 필드에 있는 선수의 위치를 시각화하여 표현한 것입니다. 색상이 더 따뜻할수록 더 많은 선수들이 주어진 구역에 위치한 것입니다. 모든 선수들의 히트맵을 선택하거나 특정 선수들의

히트맵을 선택할 수 있습니다. 선 그래프 또는 히트맵, 위성 혹은 일러스트레이션 보기로 필드를 볼 수 있습니다. 주의 사항:

- 히트맵을 보려면 센서가 반드시 도크와 동기화되어야 합니다.
- 트레이닝 필드 일러스트레이션에서 히트맵을 보려면 앱에서 필드를 생성해야 합니다. 이는 필드당 한번만 완료하면 됩니다.

히트맵을 위한 트레이닝 필드 생성

1. **팀 홈** 보기에서 트레이닝 세션을 탭하세요.
2. **맵** 보기를 선택하고 **새 필드 생성**을 탭하세요.
3. 두 손가락으로 프레임 안에서 필드를 드래그, 확대, 회전시키세요.
4. 한 손가락으로 핸들을 드래그하여 필드 코너에 넣으세요.
5. 코너는 가능한 정확하게 위치시키고 **코너 잠금**을 탭하세요.
6. 사용자 필드에 이름을 정하고, **생성**을 탭하세요.

TEAM PRO 웹 서비스에서 데이터 분석

Polar Team Pro 웹 서비스는 트레이닝 요약, 전체 팀 또는 선택한 선수의 개요, 세션의 강력한 분석 및 비교, 히트맵 또는 선 그래프의 선수 위치, 세션 중 심박수, 속도 구역, 전력질주 횟수의 세부 그래프, 장기 보고서 및 데이터 내보내기를 제공합니다.

트레이닝 세션 데이터가 웹 서비스에서 보이지 않는다면, 센서에서 웹 서비스로 도크를 통해 데이터 동기화를 했는지 확인하세요. 더욱 자세한 정보는 "센서에서 웹 서비스로 도크를 통한 데이터 동기화" 페이지19를 살펴보세요.

단일 트레이닝 세션 보기 및 분석: **활동** 보기에서 달력으로부터 세션을 선택하세요. 트레이닝 세션에는 **요약** 및 **분석** 등 2가지 주요 보기가 있습니다.

요약

요약 보기는 사용자 팀 세션의 개요, 선수의 특정 성과 변수를 보여줍니다.

팀 평균: 이 섹션은 변수들에 대한 팀 평균을 표시합니다.

선수: 트레이닝 세션에 포함된 모든 선수는 목록에 있습니다.

보기: 전체 및 최소 등 2가지의 보기가 있습니다.


선수 분류: 선수 분류의 2가지 방법: 선수 탭에서 원하는 분류의 변수를 클릭하거나 **분류 기준** 다음의 변수를 선택하세요.

세션 편집

세션 편집 기능을 사용하면 코치가 세션 명단에서 선수를 제거하거나 다른 기존 세션으로 선수를 이동하여 세션 명단을 편집할 수 있습니다. 또한 코치가 새 세션을 만들 수 있습니다.

선수 이동

1. 세션 요약을 여세요.
2. 이동할 선수를 선택하세요.
3. 화면 하단에서 **이동**을 선택하세요.
4. 선수를 이동할 세션을 선택하세요.
5. **저장**을 선택하세요. 그러면 선수가 세션으로 이동합니다.

 같은 날에 완료된 세션으로만 선수를 이동할 수 있습니다.

선수 제거

1. 세션 요약을 여세요.
2. 제거할 선수를 선택하세요.
3. 화면 하단에서 **제거**를 선택하세요.

새 세션 생성

1. 세션 요약을 여세요.
2. 새 세션에 포함시킬 선수를 선택하세요.
3. 화면 하단에서 **새로 만들기**를 선택하세요.
4. 새로운 페이지가 열리면 스포츠와 유형을 선택하고 이름과 메모를 추가하세요. **저장**을 선택하세요.

분석

분석 보기에서는 선수의 성과 데이터를 비교할 수 있습니다.

마커 추가

마커는 분석 보기에서 트레이닝 세션에 추가할 수 있습니다. 그래프에서 마커를 추가하고 싶은 부분을 클릭하세요.

마커 보기

트레이닝 세션에 추가한 마커는 **마커 표시**를 선택하면 볼 수 있습니다.

비교

선수들을 동시에 비교하세요. 심박수 구역, 속도 구역, 전력질주 데이터 보기 뿐만 아니라 심박수, 속도, 보속 그래프를 비교할 수 있습니다.

선수 비교

한 선수를 선택하면 그래프에서 한 번에 여러 변수를 볼 수 있고 여러 선수를 선택할 때 그래프에서 한 번에 하나의 변수를 비교할 수 있습니다.

1. 트레이닝 세션을 선택하세요.
2. **분석**을 클릭하세요.
3. 비교할 선수들을 드롭다운 목록에서 선택하세요.


또는

1. 트레이닝 세션을 선택하세요.
2. 목록의 선수들을 클릭하세요.
3. 화면 하단에서 **분석**을 클릭하세요.

특정 단계 데이터 비교

1. 보려는 단계의 박스를 체크하세요.
2. 해당 단계의 데이터만 볼 수 있습니다.


비교 보기 확대


1. 그래프에서 단계의 시작 지점을 골라 마우스 오른쪽 버튼을 길게 눌러 지정하세요. 원하는 곳까지 끌어 단계의 끝 지점을 정해주세요. 그리고 마우스 버튼을 떼어줍니다.
2. 확대를 재설정하려면 디폴트 보기로 돌아가서  을 클릭하세요.

자르기

트레이닝 세션의 시작과 종료 시간을 편집하세요. 시작, 종료, 또는 둘 다에서 트레이닝 세션을 잘라낼 수 있습니다.

세션 자르기


1. 트레이닝 세션을 선택하세요.
2.  오른쪽을 클릭하세요.
3. **세션 잘라내기**을 선택하고, 슬라이더를 이용하여 세션 시작 및 종료 시간을 잘라내세요. 또는 박스에 시작 및 종료 시간을 입력하세요.
4. **저장**을 클릭합니다.

 세션을 잘라내고 나면 취소할 수 없음을 주의하세요.



단계

사용자의 트레이닝 세션에 단계 추가 단계 추가를 하고 난 후에 오직 해당 단계의 성과만 보이게 선택할 수 있습니다. 단계는 오직 웹 서비스에서만 추가가 가능하며, 트레이닝 세션을 마친 후에만 추가할 수 있습니다. 트레이닝 세션 중에는 단계를 추가할 수 없습니다.

단계 추가

1. **활동** 보기에서 트레이닝 세션을 선택하세요.
2.  오른쪽을 클릭하세요.
3. **단계 추가**를 클릭하세요. 단계의 시작 지점을 골라 마우스 오른쪽 버튼을 길게 눌러 지정하세요. 원하는 곳까지 끌어 단계의 끝 지점을 지정하세요. 그리고 마우스 버튼을 떼어줍니다. 또는 박스에서 단계 시작 및 종료 시간을 입력하세요.
4. 단계의 이름을 지정하세요.
5. **단계 저장**을 클릭하세요.

단계 데이터 보기

1. 트레이닝 세션을 선택하세요.
2. 보고 싶은 단계의  **Phase 2**  00:00:50 박스를 체크하세요.
3. 해당 단계의 데이터만 볼 수 있습니다.

이제 사용자는 라이브 세션 중에 이미 단계를 생성할 수 있습니다. 단계가 웹 서비스와 동기화되고 트레이닝 세션 데이터에 표시됩니다.

동시에 여러 단계 기록이 진행 중일 수 있습니다.

라이브 단계 기록에는 라이브 세션과 독립적인 시작/중지 메커니즘이 있습니다. 즉, 라이브 단계를 중지해도 라이브 세션이 중지되지 않습니다. 그런 다음 라이브 세션을 먼저 시작하지 않고는 라이브 단계를 시작할 수 없습니다.

RR 간격

세션의 심박수 데이터 또는 그래프의 경기에서 RR 간격, 즉 연속적인 심장 박동 간격을 확인하세요. 그래프를 사용하면 추가 분석을 위해 데이터 섹션을 확대하고 분리할 수 있습니다. 표시된 정보에는 최소 RR 간격, 최대 RR 간격, 평균 RR 간격 및 HRV(RMSSD)가 포함됩니다.

데이터 내보내기

XLS 또는 CSV 포맷으로 트레이닝 세션 데이터를 내보냅니다. 팀 전체 또는 특정 선수들만 선택해서 데이터를 내보낼 수 있습니다. 특정 단계 혹은 세션 전체의 데이터를 내보낼 지를 선택할 수 있습니다. 열에서 보이는 정보와 변수들을 선택하세요.

선택할 수 있는 변수는 다음과 같습니다. 선수 번호, 선수 이름, 세션 이름, 유형, 단계 이름, 기간, 시작 시간, 종료 시간, 최소 심박수(bpm), 평균 심박수(bpm), 최대 심박수(bpm), 최소 심박수(%), 평균 심박수(%), 최대 심박수(%), 심박수 구역의 시간, 총 거리, 거리/최소, 최대 속도, 평균 속도, 전력질주, 속도 구역의 거리, 가속 횟수, 칼로리, 트레이닝 부하 점수, 심장 강화 운동 부하, 회복 시간, 파워 구역의 시간, 파워 구역의 근육 부하, 근육 부하, 최소 RR 간격, 최대 RR 간격, 평균 RR 간격 및 심박 변이도(RMSSD).

세션 데이터 내보내기

1. **활동** 보기에서 트레이닝 세션을 선택하세요.
2. 오른쪽 상단 코너의 **내보내기**를 클릭하세요.
3. 선수들을 선택하세요.
4. 단계를 선택하세요.
5. 보여질 데이터를 선택하세요.
6. **XLS 포맷으로 내보내기** 또는 **CSV 포맷으로 내보내기**를 클릭하세요.

선수 관련 미가공 데이터 내보내기

1. **활동** 보기에서 트레이닝 세션을 선택하세요.
2. 오른쪽 상단 코너의 **내보내기**를 클릭하세요.
3. 선수들을 선택하세요.
4. **미가공 데이터 내보내기**를 클릭하세요.

미가공 데이터 기능은 트레이닝 세션의 초당 데이터를 내보냅니다. 미가공 데이터 내보내는 사용자에게 zip 파일 형태로 제공되며 폴더에는 CSV, .txt, GPX 파일이 포함됩니다.

- CSV 파일에는 심박수, 속도, 가속/감속, 달리기 보속, 초당 정보가 포함됩니다.
- .txt 파일에는 필터가 적용되지 않은 RR 간격 데이터가 포함됩니다. 이 데이터는 외부 심박수 변동성 도구로 분석할 수 있습니다.
- GPX 파일에는 외부 도구로 볼 수 있는 위치 정보를 포함됩니다.

보고서

보고서 섹션에서는 사용자의 트레이닝 세션으로부터 다른 종류의 보고서들을 생성할 수 있습니다. 생성하려는 보고서의 기간, 보려는 데이터의 양식까지 선택할 수 있습니다. 보고서는 팀 전체 또는 특정 선수들만을 선택하여 만들 수 있습니다. 주간별로 개인 또는 여러 선수 보고서를 작성할 수도 있습니다.

보고서는 서비스에서 직접 인쇄할 수 있으며 요약 보고서는 .csv 형식으로 내보낼 수 있습니다. 이름, 유형 및 메모는 모든 팀 교육 세션 내보내기 요약에 추가할 수 있습니다.

템플릿

매번 쉽게 필요한 데이터를 얻을 수 있도록 맞춤형 템플릿을 만드세요.

맞춤형 보고서 템플릿 생성

1. **Report template**(보고서 템플릿) 드롭다운 목록에서 **Custom template**(맞춤형 템플릿)을 선택하세요.
2. 막대 그래프에서 표시할 정보를 선택하세요.
3. 선 그래프에서 표시할 정보를 선택하세요.
4. 스포츠를 선택하세요.
5. **Create report**(보고서 생성)를 클릭하세요.

보고서 템플릿 저장

보고서 템플릿 생성 후에는 저장이 필요합니다.

1. **SAVE TEMPLATE**(템플릿 저장)을 선택하세요.
2. 템플릿 이름을 입력하세요.
3. **SAVE**(저장)를 클릭합니다.

사용자의 보고서 템플릿 드롭다운 리스트에 템플릿이 추가됩니다.

템플릿 삭제

1. **REMOVE TEMPLATES**(템플릿 삭제)를 선택하세요.
2. 삭제하려는 템플릿을 선택하세요.
3. **REMOVE**(삭제)를 클릭하세요.

요약

요약 보고서 생성

템플릿을 사용하거나 아래 지침을 따르세요.

1. 보고서에서 원하는 기간을 선택하세요. **Daily report, Weekly report, Monthly report, Yearly report** (일일 보고서, 주간 보고서, 월간 보고서, 연간 보고서) 또는 **Custom Period**(기간 설정)을 선택할 수 있습니다.
2. 보고서에서 기간/날짜를 선택하세요.
3. 선수들을 선택하세요.
4. 세션 유형을 선택하세요.
5. 표시된 값을 선택하세요.
6. **CREATE REPORT**(보고서 생성)를 클릭하세요.

Export(내보내기)를 선택하여 선택한 선수의 데이터를 개별 .csv 파일로 내보낼 수도 있습니다.

그래프

개별 선수 또는 전체 팀에 대해 하나의 막대와 두 개의 선 그래프를 포함할 수 있는 보고서를 만드세요. 보고서를 생성할 기간과 보고 싶은 데이터 및 데이터를 보는 방법을 선택하세요.

그래프 보고서 생성

템플릿을 사용하거나 아래 지침을 따르세요.

1. 보고서에서 원하는 기간을 선택하세요. **Daily report, Weekly report, Monthly report, Yearly report** (일일 보고서, 주간 보고서, 월간 보고서, 연간 보고서) 또는 **Custom Period**(기간 설정)을 선택할 수 있습니다.
2. 선택한 기간의 데이터가 보고서에서 어떻게 보여질지 선택하세요. 데이터 보기를 **Day, Week**(일, 주) 또는 **Month**(월)로 구분해서 볼 수 있습니다.
3. 보고서에서 기간/날짜를 선택하세요.
4. 선수들을 선택하세요.
5. 스포츠를 선택하세요.
6. 막대 그래프에서 표시할 정보를 선택하세요.
7. 선 그래프에서 표시할 정보를 선택하세요.
8. **CREATE REPORT**(보고서 생성)를 클릭하세요.

트레이닝 부하

트레이닝 부하 아래에 **심장 강화 운동 부하** 및 **근육 부하**가 있습니다.

심장 강화 운동 부하 보고서는 선택한 선수의 심장 강화 운동 부하 상태와 심장 강화 운동 부하 축적을 보여줍니다. 심장 강화 운동 부하 상태는 피로가 내성과 어떻게 비교되는지 살펴보고 트레이닝이 신체에 어떤 영향을 미치는지 보여줍니다. 심장 강화 운동 부하 상태를 따르면 장단기적으로 총 트레이닝량을 제어할 수 있습니다. **지난달**, **지난 3개월** 또는 **지난 6개월** 중에서 선택하여 보고서를 보려는 기간을 선택하세요.

근육 부하 보고서는 선수의 트레이닝 습관이 트레이닝을 견디는 준비 상태에 미치는 영향을 모니터링하는데 도움을 줍니다. 파워 구역이 사용되는 경우 파워 구역에 있는 데이터만 사용하여 보고서가 생성됩니다. **지난달**, **지난 3개월** 또는 **지난 6개월** 중에서 선택하여 보고서를 보려는 기간을 선택하세요.


또한 파워 구역을 그래프에 포함할지도 선택할 수 있습니다. 선택한 파워 구역만 근육 부하 상태에 포함됩니다.

심장 강화 운동 부하 및 근육 부하에 대한 자세한 내용은 "트레이닝 부하" 페이지35를 참조하세요.

POLAR 심박수 구역

심박수 계산 방법으로 선수의 최대 심박수를 선택했다면, 사용자가 결정할 수 있는 심박수 구역은 선수의 최대 심박수 퍼센티지로 지정됩니다. 구역들은 선수들 각자의 최대 심박수 퍼센티지에 기반을 두고 있으므로 각 선수별로 독립적으로 적용됩니다. 팀 전체를 대상으로는 동일한 퍼센티지가 사용됩니다. 최대 심박수 퍼센티지에 기반해서 트레이닝을 다섯 가지 심박수 구역으로 나누었습니다. Team Pro 웹 서비스에서 디폴트 구역들을 편집하여 각각의 스포츠에 맞게 개인 맞춤화할 수 있습니다.

심박수 구역 편집

1. 오른쪽 상단 코너의  을 클릭하세요.
2. **팀 설정**을 선택하세요.
3. **스포츠 프로필**을 선택하고 편집하고 싶은 프로필을 선택하세요(단 하나의 스포츠 프로필만 있다면, 해당 스포츠가 자동으로 선택됨).
4. **심박수 구역 유형**에서 **자유**를 선택하고 구역에 적용하세요.
5. **저장**을 클릭하세요.

목표 구역	HRmax* 강도 %, bpm	사례 기간	트레이닝 효과
최대			혜택: 호흡과 근육을 위한 최대한의 활동 또는 최대한에 가까운 활동.
	90-100% 171-190 bpm	5분 미만	신체 느낌: 호흡과 근육이 매우 지치는 느낌. 권장 대상: 경험이 매우 풍부하고 단련된 운동선수. 짧은 간격만 가능. 짧은 이벤트를 위한 최종 준비 단계에서 주로 사용.
힘들			혜택: 높은 속도의 지구력을 유지할 수 있는 능력 증진.
	80-90% 152-172 bpm	2-10분	신체 느낌: 근육 피로와 혈떡이는 호흡을 유발. 권장 대상: 연중 내내 지속시간이 다양한 트레이닝을 해야 하는 경험이 풍부한 운동선수. 시즌 전 경기 기간에 더욱 중요해 집니다.
중간	70-80% 133-152 bpm	10-40분	혜택: 전반적인 트레이닝 페이스를 향상

목표 구역	HRmax* 강도 %, bpm	사례 기간	트레이닝 효과
			<p>시키고, 중간 수준의 활동을 더 쉽게 할 수 있게 해주고, 효율성을 향상시킵니다.</p> <p>신체 느낌: 안정되고, 통제된, 빠른 호흡.</p> <p>권장 대상: 이벤트를 위해 트레이닝하거나 트레이닝 성과를 증진시키고 싶은 운동선수.</p> <p>혜택: 전반적인 기본 체력 개선, 회복력 향상, 신진대사 증진.</p>
쉬움 	60-70% 114-133 bpm	40-80분	<p>신체 느낌: 편안하고 쉬움, 근육 및 심장 혈관이 받는 부하가 낮음.</p> <p>권장 대상: 기본 트레이닝 기간 중에 장기간의 트레이닝 세션을 원하거나, 경기 시즌 중에 회복 운동을 원하는 모든 사람.</p>
매우 쉬움 	50-60% 104-114 bpm	20-40분	<p>혜택: 워밍업과 정리 운동에 도움이 되고 회복을 돕습니다.</p> <p>신체 느낌: 매우 쉬움, 부담이 거의 없음.</p> <p>권장 대상: 트레이닝 세션 기간 내내 회복과 정리 운동을 원하는 사람.</p>

*HR_{max} = 최대 심박수(220-나이). 예: 30세, 220-30=190bpm.

심박수 구역 1의 트레이닝은 매우 낮은 강도에서 실시됩니다. 주된 훈련 원칙은 훈련을 하고 있을 때 뿐 아니라 훈련이 끝난 후 회복 과정에서도 훈련 성과가 향상되는 것입니다. 매우 낮은 강도의 훈련으로 회복 과정의 속도를 높이세요.

심박수 영역 2의 훈련은 모든 훈련 프로그램에서 필수적인 지구력 훈련을 위한 것입니다. 이 영역의 훈련 세션은 쉬운 유산소 운동입니다. 이 저강도 영역에서 장기간 훈련을 하면 에너지 소비의 효과가 향상됩니다. 발전을 보이려면 꾸준히 노력해야 합니다.

심박수 구역 3의 트레이닝은 유산소 능력을 향상시킵니다. 트레이닝 강도는 영역 1과 2보다 높지만 여전히 유산소 중심입니다. 영역 3의 트레이닝은 예를 들면 회복 후의 인터벌들로 구성됩니다. 이 영역에서의 트레이닝은 심장과 골격근의 혈액 순환 효율성 개선에 특히 효과적입니다.

경기에서 잠재력을 최대한 발휘하는 것이 목표라면, 심박수 영역 4와 5에서 훈련해야 합니다. 이 영역들에서는 최대 10분 간격으로 유산소 운동을 합니다. 시간 간격이 짧을수록 운동 강도가 높아집니다. 시간 간격

을 두고 충분한 회복 운동을 하는 것이 매우 중요합니다. 영역 4와 5의 트레이닝 패턴은 최고 성과를 내도록 설계되어 있습니다.

Polar 목표 심박수 구역은 웹 서비스의 스포츠 프로파일 설정에서 조절할 수 있습니다. 실험실에서 측정된 HR_{max} 수치 또는 스스로 필드 테스트를 통해서 측정한 수치를 이용하면 됩니다. 목표 심박수 구역에서 트레이닝할 때, 전체 영역을 이용하도록 하세요. 중간 구역을 목표로 삼는 것이 좋지만, 심박수를 항상 같은 수준으로 유지해야 하는 것은 아닙니다. 훈련 강도에 따라서 심박수가 점진적으로 조정됩니다. 예를 들어, 심박수 목표 구역 1에서 3으로 넘어갈 때 순환계와 심박수가 3-5분 후에 조정됩니다.

심박수는 신체 단련 및 회복 레벨과 같은 요인들과 환경 요인들에 따라서 훈련 강도에 반응합니다. 주관적인 피로감을 확인하고 그에 따라서 훈련 프로그램을 조정하는 것이 중요합니다.

개인 트레이닝

개인 트레이닝 기능은 선수들의 개인 트레이닝 세션의 데이터와 팀 트레이닝 세션의 데이터를 결합합니다. 개인 트레이닝 세션의 데이터에 추가적으로 선수들의 활동, 수면, Nightly Recharge™, 트레이닝 부하, 심장 강화 운동 부하, 회복 상태 정보를 볼 수 있습니다. 트레이닝과 휴식 간의 완벽한 균형을 찾아보세요. 트레이닝을 다시 실행하기 전에 선수들의 회복 상태가 어떤지 알아보세요. 트레이닝 부하량은 트레이닝이 어떻게 팀의 선수들에게 영향을 미치는지 보여주며 선수들의 한계를 파악하는데 도움을 줍니다. 트레이닝 강도를 조절하고 부상을 방지하세요. 선수의 데이터는 Polar 장치와 Flow 웹 서비스를 동기화하고 바로 사용할 수 있으며 **활동** 캘린더 보기는 물론 선수 카드에서 볼 수 있습니다.

개인 FLOW 계정 및 POLAR 장치

개인 트레이닝 기능을 최대한 활용하고, 선수들의 전반적인 컨디션과 시즌의 준비태세를 깊이 이해하려면, 각 선수들은 flow.polar.com/start에서 만들 수 있는 **개인 Polar Flow 웹 서비스 계정**과 **활동 트래킹 기능 Polar 장치**가 필요합니다. **개인 트레이닝 기능은 Polar 장치 없이도 사용할 수 있지만 완전한 기능을 발휘할 수 없습니다.**

Polar 장치와 함께 Flow 웹 서비스를 사용하는 경우:




- 선수는 Team Pro 트레이닝 세션을 자신의 개인 Flow 계정으로 볼 수 있습니다
- 선수는 개인 트레이닝 세션 중에 자신의 Polar 장치를 착용하고 데이터를 Flow 웹 서비스로 동기화합니다
- 코치는 선수들의 개인 트레이닝 세션을 Team Pro 웹 서비스에서 볼 수 있습니다
- 코치는 선수의 활동과 수면 정보를 볼 수 있습니다
- 코치와 선수들은 트레이닝과 휴식의 균형을 위해 트레이닝 부하, 심장 강화 운동 부하 상태, Nightly Recharge™ 회복 정보를 볼 수 있습니다.


Polar 장치 없이 Flow 웹 서비스를 사용하는 경우:



- 선수는 자신의 Team Pro 트레이닝 세션을 개인 Flow 계정으로 볼 수 있습니다
- 선수는 트레이닝 세션을 자신의 Flow 계정에 수동으로 추가할 수 있습니다


코치를 위한 시작하기 안내

준비: 선수는 개인 Polar Flow 웹 서비스 계정을 flow.polar.com/start에서 생성할 수 있습니다. 선수가 Polar 장치를 갖고 있다면 계정 생성 과정에서 어떻게 사용하는지 교육을 받게 됩니다. 계정 생성을 마치면 자신만의 Flow 계정 사용자 이름을 받게 됩니다.


1. 개인 선수 계정과 Team Pro 웹 서비스를 링크하기 전에 Polar Pro 센서의 동기화되지 않은 모든 트레이닝 데이터를 반드시 동기화하세요.
2. 팀 계정으로 Team Pro 웹 서비스에 로그인하세요.
3.  를 클릭하고 **선수 명단**을 선택하세요.
4. 선수에서  을 클릭하여 선수 프로필을 엽니다.
5. 선수의 기존 Flow 계정 사용자 이름을 **Polar 계정 링크** 필드에 입력하세요.
6. **저장**을 클릭하세요.
7. 선수는 자신의 개인 Flow 계정에 로그인하고 **알림**  탭으로부터 받은 링크 초대를 수락합니다.
8. 선수의 개인 Flow 계정은 이제 팀의 Polar Team Pro 계정에 링크되었습니다.
9. 개인 선수 계정과 Team Pro 웹 서비스를 링크한 후에는 항상 Polar Pro 센서를 동기화하세요.


 초대는 각 선수에게 개별적으로 보내야 합니다. 선수가 계정을 먼저 만들 것을 권장합니다. 하지만 만약 선수가 초대가 보내진 이메일 주소에 등록된 Flow 계정이 없다면 선수는 Flow 계정을 생성하는 링크가 포함된 이메일 메시지를 받게 됩니다.

 개인 계정을 소유한 링크된 선수는 Team Pro 웹 서비스에서 선수 명단 보기의 선수 프로필 사진에 사슬 아이콘  이 표시됩니다. 모든 개인 트레이닝 세션(과거에 완료한 트레이닝 포함)은 계정을 링크한 후에 Team Pro 계정에서 볼 수 있습니다. 계정 링크 전에 완료한 팀 트레이닝 세션은 선수의 개인 Flow 계정에서 볼 수 없습니다.

 선수가 수락하기 전에 선수 초대를 취소할 수 있습니다. 초대가 수락되면 동일한 옵션이 개인 Flow 프로필의 연결을 해제할 수 있는 **링크 해제**로 변경됩니다.

선수를 위한 시작하기 안내

1. 개인 Flow 웹 서비스 계정은 flow.polar.com/start에서 만들고 화면상의 안내를 따르세요. 사용자가 Polar 장치를 갖고 있다면 계정 생성 과정에서 어떻게 사용하는지 교육을 받게 됩니다.
2. 계정을 만들고 난 후에는 선수 계정 이메일 주소를 코치에게 알려주세요. 코치는 계정 링크 초대를 보낼 것입니다.
3. 개인 Flow 계정에 사용자의 이메일 주소와 패스워드로 로그인하여 **Notifications(알림)**  탭으로부터 받은 링크 초대를 수락합니다.
4. 사용자의 개인 Flow 계정이 이제 팀의 Polar Team Pro 계정에 링크되었습니다.

 모든 개인 트레이닝 세션(과거에 완료한 트레이닝 포함)은 계정을 연결한 후에 Team Pro 계정의 코치가 볼 수 있습니다. 개인 트레이닝 세션 외에도 코치는 선수의 수면 통계, Night Recharge 상태 회복 상태 및 심장 강화 운동 부하 상태를 볼 수 있습니다. 계정 링크 전에 완료한 팀 트레이닝 세션은 사용자의 개인 Flow 계정에서 볼 수 없습니다.

1. 사용자 장치의 시작하기 안내 읽기

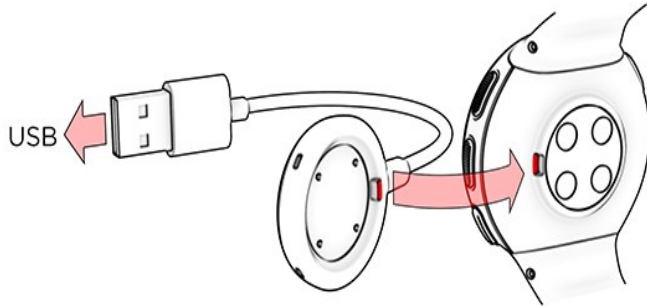
함께 포함된 시작하기 안내를 읽고 사용자의 Polar 장치에 대해서 알아보세요. 더욱 자세한 정보와 도움은 support.polar.com에서 사용 설명서 및 교육 동영상으로 살펴보세요.

2. 사용자의 Polar 장치 일일 동기화

매일 사용자의 Polar 장치를 Flow 웹 서비스와 동기화하는 것을 기억하세요. 이를 통해 다른 정보와 더불어 모든 트레이닝, 활동, 수면 데이터를 항상 업데이트하게 합니다.

데이터를 Flow 웹 서비스와 동기화하려면 FlowSync 소프트웨어가 필요합니다. flow.polar.com/start로 이동하고, 동기화를 시작하기 전에 소프트웨어를 다운로드하고 설치합니다.

1. 함께 제공된 USB 케이블로 Polar 장치를 컴퓨터에 연결하세요.
2. 컴퓨터에서 FlowSync 창이 열리고, 동기화가 시작됩니다.
3. 동기화가 완료되면 Completed(완료됨) 메시지가 표시됩니다.



Polar 장치를 컴퓨터에 꽂을 때마다 매번 Polar FlowSync 소프트웨어는 사용자의 데이터를 Polar Flow 웹 서비스로 전송하고, 변경된 설정 내용을 동기화합니다. 동기화가 자동으로 시작되지 않으면, 데스크톱 아이콘(Windows) 또는 애플리케이션 폴더(Mac OS X)에서 FlowSync를 시작합니다. 펌웨어 업데이트가 있을 때마다, FlowSync가 이를 알리고 설치할 것을 요청합니다. Polar 장치가 컴퓨터에 꽂혀있는 동안 Flow 웹 서비스의 설정을 변경하면 FlowSync의 동기화 버튼을 눌러 설정 내용을 자신의 Polar 장치로 전송하세요.

i 또한, 자신의 장치를 무선으로 iOS 및 Android용 Flow 모바일 앱으로 동기화 할 수 있습니다. Flow 앱은 자신의 Polar 장치에서 트레이닝 데이터를 웹 서비스와 함께 동기화하는 가장 간편한 방법입니다. Flow 앱 사용을 시작하려면, App Store 또는 Google Play에서 모바일로 다운로드하세요. Polar Flow 앱 사용에 관한 지원과 자세한 정보는 www.polar.com/en/support/Flow_app을 방문하여 살펴보세요. 새로운 모바일 장치(스마트폰, 태블릿)와 함께 사용하기 전에 반드시 사용자의 Polar 장치와 페어링이 되어야 합니다.

TEAM PRO 개인 선수 달력 월별 보기

개인 트레이닝 기능은 Team Pro 웹 서비스의 개인 선수 보기에 새로운 요소를 더합니다. 개인 트레이닝 세션, 활동 정보, 선수가 실행한 Polar 테스트*(예: 피트니스 테스트, 기립성 테스트, 점프 테스트 또는 RR 기록, 달리기 능력 테스트, 사이클링 테스트, 다리 회복 테스트)가 포함됩니다.

*사용 가능한 기능들은 사용자의 Polar 장치 기종에 따라 달라집니다.

회복 상태: 회복 상태 기능은 선수가 견딜 수 있는 트레이닝 부하량을 추정합니다. 이는 누적된 부하량을 추적합니다. 즉 강도, 트레이닝과 활동량과 빈도를 트레이닝 배경으로 고려하여 현재 및 미래 신체 부담 수준을 추정합니다. 클릭하여 새로운 창을 여세요. 선수의 개인 Flow 계정에 보여지는 동일한 회복 상태 보기가 표시됩니다. 이는 오직 보기만 가능하며 해당 정보에는 접근할 수 없습니다.



비활동 스탬프: 너무 오랫동안(1시간) 움직이지 않으면, 비활동 스탬프를 받게 됩니다.

108%

누적 일일 활동 목표 퍼센티지: 사용자의 일일 활동 목표를 얼마나 달성했는지 보여줍니다.



실행한 테스트: RR 기록, 기립성 테스트, 피트니스 테스트, 점프 테스트, 달리기 능력 테스트, 사이클링 성능 테스트, 다리 회복 테스트.



팀 트레이닝 세션: 팀 트레이닝 세션은 팀 로고와 함께 표시됩니다.



개인 트레이닝 세션: 개인 트레이닝 세션은 스포츠 아이콘과 함께 표시됩니다. 클릭하여 새로운 창을 여세요. 선수의 개인 Flow 계정에 보여지는 동일한 회복 상태 보기가 표시됩니다. 이는 오직 보기만 가능하며 해당 정보에는 접근할 수 없습니다.



경기/게임: 경기/게임 유형의 팀 세션은 검은색 스포츠 아이콘으로 표시됩니다.

TEAM PRO 개인 선수 달력 일별 보기

◀ | ▶ Thu November 11, 2021 ▾

Sleep ⓘ

8h 59min Sleep time	59% (5h 20min) Light sleep	15% (1h 19min) Deep sleep	21% (1h 55min) REM sleep	1% (3min) Long interruptions
------------------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------------	---------------------------------

Nightly Recharge status ⓘ

OK -5.9 ANS charge Below usual 87 Sleep charge Above usual

Recovery status ⓘ

Undertrained | Balanced | Strained | Very strained More

Cardio load status ⓘ

Detraining 0.4 | Maintaining | Productive | Overreaching

Close



유용한 정보

- **전체 팀** 달력에서는 오직 팀 트레이닝 세션만 볼 수 있습니다.
- 개인 선수 달력에서는 개인 트레이닝 세션뿐만 아니라 팀 트레이닝 세션도 볼 수 있습니다.
- 보고서에는 팀 트레이닝 세션만 포함되며 개인 세션은 포함되지 않습니다.
- 선수의 개인 Flow 계정에는 팀 트레이닝 세션이 스포츠 프로필 아이콘과 함께 표시됩니다(Team Pro 계정에서는 이 세션이 팀 로고와 함께 표시됩니다).


Team Pro 웹 서비스로부터 선수 개인 Flow 계정 링크 해제

선수 또는 코치가 언제든지 계정 접근 링크를 삭제할 수 있습니다. Team Pro 계정에서 선수의 링크를 삭제하면, 해당 선수의 개인 트레이닝 정보는 팀 계정에서 삭제됩니다. Team Pro 웹 서비스의 코치 또는 선수 Flow 계정의 선수가 링크를 제거할 수 있습니다.

코치

1. 팀 계정으로 Team Pro 웹 서비스에 로그인하세요.
2.  를 클릭하고 **선수 명단**을 선택하세요.
3. 선수에서  을 클릭하여 선수 프로필을 엽니다.
4. **연결된 Polar 계정** 필드에서 선수의 이메일 다음에 있는 **연결 해제**를 클릭하세요.
5. **저장**을 클릭하세요.


선수

1. flow.polar.com에서 자신의 개인 Polar Flow 계정으로 로그인하세요
2. 오른쪽 상단 코너의  (이름/프로필 사진)을 클릭하세요.
3. **설정**을 선택하세요.
4. 계정 접근 섹션에서 삭제를 원하는 조직이 있다면 **삭제**를 클릭하세요.

POLAR 속도 구역

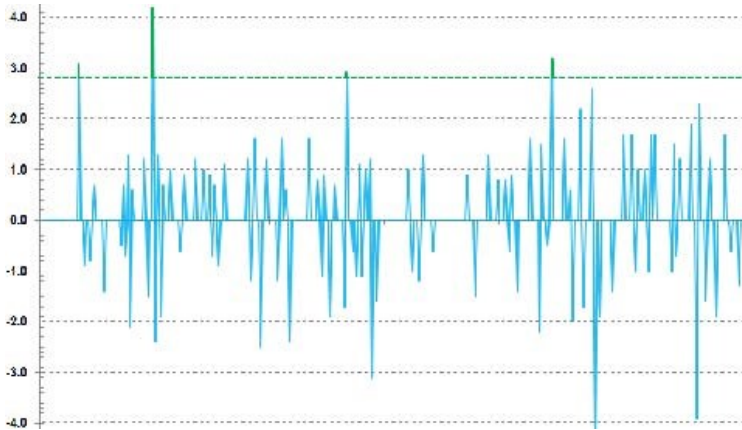
속도 구역은 속도 기반의 사용자 트레이닝 강도를 선택하고 모니터링할 수 있는 간편한 방법을 제공합니다. 5개 구역이 있으며, 디폴트나 사용자가 지정한 속도 구역을 이용할 수 있습니다. 디폴트 구역들은 상대적으로 높은 피트니스 수준을 가진 사용자를 위한 예입니다. Team Pro 웹 서비스에서 디폴트 구역들을 편집하여 각각의 스포츠에 맞게 조정할 수 있습니다.

속도 구역 편집

1. 오른쪽 상단 코너의  을 클릭하세요.
2. **팀 설정**을 선택하세요.
3. **스포츠 프로필**을 선택하고 편집하고 싶은 프로필을 선택하세요(단 하나의 스포츠 프로필만 있다면, 해당 스포츠가 자동으로 선택됨).
4. **속도 구역 유형**에서 **자유**를 선택하고 구역을 적용하세요.
5. **저장**을 클릭하세요.

전력질주

선수가 트레이닝 중에 실시한 전력질주의 횟수가 기록됩니다. 2.8 m/s² 이상의 모든 가속 수치는 전력질주로 분류됩니다. 가속의 길이는 상황에 따라 달라질 수 있습니다. 3단계의 폭발적인 동작 또는 20에서 30미터 이상의 최대 전력질주만 가능합니다. 기준치 2.8 m/s²를 넘으면, 두 가지 시도는 하나의 전력질주로 분류됩니다.



전력질주 기준치

가속 또는 속도 기준치를 기반으로 전력질주 동작 수를 따르세요. 디폴트 또는 자유를 선택할 수 있습니다. 무료로 기준치를 수동으로 설정할 수 있습니다. 값은 속도(km/h) 또는 가속도(m/s²)로 설정할 수 있습니다. 기본 가속도 값은 2.8m/s²입니다.

설정 > 스포츠 프로파일의 Team Pro 웹 서비스에서 전력질주 기준치 유형을 편집할 수 있습니다.

트레이닝 부하

트레이닝 부하는 트레이닝 세션에 투입한 노력의 양을 이해하는 데 도움을 줍니다. 트레이닝 부하는 강도와 지속시간을 기반으로 모든 트레이닝 세션을 계산합니다. 트레이닝 부하에서는 짧은 고강도 세션의 노력과 긴 낮은 저강도 세션의 노력을 비교 가능합니다. 트레이닝 부하 수치는 세션간의 더욱 상세한 비교를 일과 시간별로 제공합니다.

트레이닝 부하는 강도와 트레이닝 세션의 지속시간에 기반합니다. 트레이닝의 강도는 심박수를 이용하여 측정됩니다. 계산은 나이, 성별, 체중, VO₂max, 트레이닝 이력과 같은 개인 정보에 의해서 영향을 받게 됩니다. 트레이닝 이력이 사용 가능해지기 전에는 선택된 트레이닝 배경이 계산에 이용됩니다. 또한, 계산에서 사용자의 유산소 및 무산소 기준치를 이용합니다. 이미 해당 내용을 신뢰성있게 측정하였다면 웹 서비스에서 디폴트 수치를 업데이트하세요. 세션의 스포츠는 해당 스포츠의 요인을 통해 고려되어 계산의 정확도를 높입니다.

보통 0-6시간

적정 7-12시간

힘듦 13-24시간

매우 힘듦 25-48시간

극한 수준 48시간 초과

트레이닝 부하를 심장 강화 운동 부하 및 근육 부하, 회복 시간 또는 점수로 확인할 수 있습니다. 심장 강화 운동 부하는 트레이닝 세션에 대한 심장 반응, 즉 트레이닝 세션이 심혈관계에 얼마나 부담을 주는지를 측정합니다. 근육 부하는 관절, 근육 및 골격계로 구성된 근골격계에 트레이닝 세션이 유발하는 긴장을 측정합니다. 회복 시간은 트레이닝에서 완전히 회복하는 데 필요한 예상 시간입니다. 트레이닝 부하 점수는 트레이닝 중 에너지로 사용되는 탄수화물과 단백질의 대략적인 측정값의 숫자 값입니다. 이 숫자 값의 범위는 일반적으로 30~90분 트레이닝 세션에서 50~250입니다.

Team Pro 웹 서비스에서 트레이닝 부하를 보는 방법을 **Team Settings > General**(팀 설정 > 일반)에서 편집할 수 있습니다. 트레이닝 부하를 **심장 강화 운동 부하 및 근육 부하, 회복 시간** 또는 **점수**로 보기를 선택할 수 있습니다.

심장 강화 운동 부하

심장 강화 운동 부하는 트레이닝 세션에 대한 심장 반응, 즉 트레이닝 세션이 심혈관계에 얼마나 부담을 주는지를 측정합니다. 심장 강화 운동 부하는 일반적으로 수용된 트레이닝 부하 정량화 방법인 트레이닝 충격 계산(TRIMP)으로 표시됩니다. TRIMP는 매 운동 후에 심박수와 세션 지속시간으로 계산하며, 신체 설정, 휴식 및 최대 심박수, 성별의 영향을 받습니다.

심장 강화 운동 부하는 라이브 세션 중에 애플리케이션으로 업데이트되지 않습니다. 이 값은 세션 후에 동기화할 때 Team Pro 웹 서비스에서 계산합니다.

구두 설명 및 불릿 스케일

심장 강화 운동 부하에 대한 구두 설명 및 불릿 스케일은 5단계 척도인 **매우 낮음, 낮음, 중간, 높음, 매우 높음**을 사용합니다. 이 적응형 척도는 단일 세션의 부하를 해석하는 데 도움이 되도록 절대 숫자 값에 추가되었습니다. 지난 90일 간의 평균 세션과 비교하여 세션의 강도를 보여줍니다. 적응형이므로 절대 숫자 값과 직접 연결되지 않습니다.

사용자의 진도에 따라 적응합니다. 따라서 트레이닝량이 늘수록 내성이 높아집니다. 이는 또한 몇 달 전에 예를 들어 3개의 불릿(중간)으로 순위가 매겨진 부하 값이 트레이닝에 대한 내성이 향상됨에 따라 이제 2개의 불릿(낮음)으로 순위가 매겨질 수 있음을 의미합니다. 같은 종류의 트레이닝 세션이라도 트레이닝 이력과 현재 몸 상태에 따라 심혈관계에 미치는 영향이 다를 수 있다는 사실을 반영합니다.

심장 강화 운동 부하 상태

심장 강화 운동 부하 상태는 피로가 내성과 어떻게 비교되는지 살펴보고 트레이닝이 신체에 어떤 영향을 미치는지를 보여줍니다. 심장 강화 운동 부하 상태를 따르면 장단기적으로 총 트레이닝량을 제어할 수 있습니다.

심장 강화 운동 부하 상태를 따르기 시작하면 얼마 동안은 데이터를 수집하여 분석을 위한 개인 기준값을 구축해야 자신의 상태에 대한 정확한 피드백을 받을 수 있습니다. 긴장과 내성을 안정적으로 확인하려면 일정량의 트레이닝 이력이 필요합니다. 이것이 바로 모든 가용 정보를 볼 수 없는 이유입니다. 기준값을 설정하는 데 몇 주가 걸립니다. 정확한 피드백을 제공하기 전에 추정치를 확인할 수 있습니다(*로 표시됨).

심장 강화 운동 부하 상태는 지난 28일 트레이닝 기간의 평균 일일 부하를 입력 정보로 사용하기 때문에 Flow에 트레이닝 이력이 없는 경우 처음 4주 트레이닝 동안 기준값을 구축하기 위해 계속 데이터를 수집합니다. 이 기간 동안 심장 강화 부하 상태는 여전히 정확하지 않을 수 있습니다. 특히 규칙적인 트레이닝 습관에서 벗어나 더 가벼우거나 더 무거운 트레이닝을 하는 경우 단기적으로 심장 강화 운동 부하 상태를 왜곡하

고 정확하지 않은 상태를 제공할 수 있습니다. 사용자의 일반적인 트레이닝량을 반영하는 트레이닝을 한 달 간 한 후에는 심장 강화 운동 부하 상태를 신뢰할 수 있을 것입니다.


근육 부하


근육 부하는 관절, 근육 및 골격계로 구성된 근골격계에 트레이닝 세션이 유발하는 긴장을 측정합니다. 근육 부하는 심박수가 강도 변화에 반응할 충분한 시간이 없는 짧은 간격, 단거리 달리기, 언덕 세션 등의 무산소 고강도 트레이닝 세션에서 트레이닝 부하를 정량화하는 데 도움이 됩니다.

근육 부하는 수치로 표시됩니다. 또한 심장 강화 운동 부하에 대한 구두 설명 및 볼릿 스케일은 매우 낮음, 낮음, 중간, 높음, 매우 높음의 5단계 척도를 사용합니다. 이 적응형 척도는 선수가 단일 세션의 부하를 해석하는 데 도움이 되도록 절대 숫자 값에 추가되었습니다. 달리기 중심의 스포츠 프로파일(아이스하키 및 배구 제외)에서 GPS 및/또는 가속 데이터를 얻을 수 있는 경우 실외 및 실내 프로파일과 함께 트레이닝 세션의 파워 데이터를 사용하여 자동으로 근육 부하를 계산합니다.

파워 데이터에 기반하여 근육 부하를 계산하기 때문에 각 선수에 대해 파워 구역을 정확하게 정의하는 것이 중요합니다. 파워 구역은 MAP(최대 유산소 파워)와 관련하여 정의합니다. 선수가 자신의 MAP(최대 유산소 전력) 값을 측정한 경우 **Team settings**(팀 설정) 아래의 **Player roster**(선수 명단) 보기에서 선수 프로파일 설정을 업데이트하세요. 선수의 개인 Flow 계정이 Team Pro에 연결되지 않은 경우 MAP 값은 VO2max 값으로 계산합니다.

스포츠 프로필에 근육 부하 추가

1. 오른쪽 상단 코너의  을 클릭하세요.
2. 스포츠 프로파일을 선택하세요.
3. 근육 부하를 추가하려는 스포츠 프로파일에서 편집을 선택하세요.
4. **Muscle load and power zones**(근육 부하 및 파워 구역)를 '켜기'로 설정하세요.
5. **Save**(저장)를 선택하세요.

 Team Pro 웹 서비스의 스포츠 프로파일 설정(켜기 또는 끄기)에서 근육 부하 설정을 변경한 후 변경을 활성화하려면 Team Pro 앱에서 로그아웃했다가 다시 로그인해야 합니다.

POLAR TEAM PRO 솔루션 관리

Polar Team Pro 트레이닝 및 코칭 솔루션의 긴 수명을 보장하려면 관리 및 유지 안내를 따르는 것이 중요합니다.

POLAR PRO 센서

- 스트랩을 센서에서 탈착하고 별도로 보관하세요.
- 매 사용 후에는 흐르는 미지근한 물에 센서를 가볍게 세척합니다.
- 물기가 있는 센서를 도크에 장착하지 마세요.
- 센서는 도크에 보관합니다.
- 매일 센서를 사용하지 않거나 장기간 보관한다면, 정기적인 충전으로 센서 배터리의 완전 방전을 방지하세요.

스트랩

- 매 사용 후에는 흐르는 미지근한 물에 스트랩을 가볍게 세척합니다.
- 매 5회 사용 이후에는 40°C(104°F)의 온도에서 세탁기로 스트랩을 세탁하세요. 언제나 세트에 포함된 세탁망을 이용하세요. 세탁 전에는 반드시 스트랩에서 센서를 탈착하세요!
- 표백제나 섬유 유연제는 사용하지 마세요.
- Polar Team Pro 백의 통풍이 되는 포켓에 스트랩을 보관하세요.
- 젖은 상태로 스트랩을 보관하지 마세요.

POLAR PRO 팀 도크

- 젖은 천으로 도크를 주기적으로 닦아주세요.
- 비나 물에 젖은 상태로 사용하지 마세요.
- 직사광선에 노출된 곳에 도크를 놓거나 사용하지 마세요.

기술 사양

Polar Pro 센서

배터리 유형: 390mAh 리튬 폴리머 충전식 배터리 또는 501mAh 리튬 폴리머 충전식 배터리(센서는 뒷면에 원 기호로 표시됨).



센서 소재: ABS, ABS + 30% GF, PC, 스테인리스 스틸

센서 소재: 폴리아미드 38%, 폴리우레탄 29%, 엘라스테인 20%, 폴리에스테르 13%

작동 온도: -10 °C에서 +45 °C (14 °F에서 113 °F)

Polar Pro 팀 도크

배터리 유형: 2800 mAh Li-poly 충전 배터리

도크 소재: ABS + PC, PC, 황동 (도금), 스틸, 스테인리스 스틸, 알루미늄, LDPE/TPR

작동 온도: 0 °C에서 +35 °C (32 °F에서 95 °F)

중요 안전 정보

AC 전원 장치

이 예방조치는 벽부착 전원 접속구에 플러그를 꽂는 모든 제품에 해당됩니다.

다음 예방조치를 따르지 않으면 심각한 부상이나 감전 또는 화재로 인한 사망, 장치의 손상을 가져올 수 있습니다.

사용자의 장치에 알맞은 전원을 선택하세요.

- 장치 구매시에 포함되거나 공인 수리 센터에서 받은 전원 공급 장치와 AC 전원 코드만 사용하세요.
- AC 어댑터는 오직 실내용으로만 사용하세요.
- 사용자의 전원 접속구가 전원 공급 장치에 표시된 전원 유형과 맞는지 확인하세요 (전압 볼트 [V] 및 주파수[Hz]). 사용자 가정에 공급되는 전원에 대해 잘 모를 경우, 전기 기사와 상담하세요.
- 발전기, 변환기와 같이 표준이 아닌 전원 공급 장치를 사용하지 마세요. 볼트와 주파수가 맞다고 해도 안됩니다. 오직 표준 벽부착 접속구에 규정된 AC 전원을 사용하세요.
- 벽부착 접속구, 코드 확장, 전선 또는 기타 전기 콘센트에 과부하를 주지 마세요. 장치(전원 공급 단위 표시) 및 동일한 회로에 있는 장치에 표시된 총 전류(앰프 [A])를 수용할 수 있는지 확인하세요.

전원 코드와 전원 공급 장치의 손상 방지법:

- 전원 코드가 밟히지 않도록 보호하세요.
- 전선이 노출되거나 꺾이지 않도록 전원 코드를 보호하세요. 특히 전원 접속구에 연결된 곳, 전원 공급 장치 및 장치에 주의를 더 기울이세요.
- 잡아당기거나, 묶거나, 꺾어 접거나 전원 코드를 오용하지 않도록 하세요.
- 열이 있는 곳에 전원 코드를 두지 마세요.
- 전원 코드로부터 어린이와 애완동물을 멀리 하세요. 물거나 씹어서는 안됩니다.
- 전원 코드의 연결을 해제할 때는, 코드가 아닌 플러그를 잡아서 빼세요.

전원 코드 또는 전원 공급 장치가 손상을 입은 경우에는 사용을 즉시 중단하세요. 천둥 번개가 일어날 때 또는 장기간 사용을 하지 않을 경우 장치의 플러그를 빼놓으세요.

전원 공급 장치에 연결된 AC 전원 코드의 장치들은 항상다음 안내에 따라 연결하세요.

1. 장치가 멈출 때까지 기다렸다가 AC 전원 코드를 전원 공급 장치에 꽂아주세요.
2. 벽부착 접속구에 AC 전원 코드의 플러그를 꽂으세요.

배터리 전원 장치

이 예방조치는 충전 또는 1회용 배터리를 사용하는 모든 제품에 해당됩니다.

배터리의 부적절한 사용은 배터리 액의 누출, 과열 혹은 폭발로 이어질 수 있습니다. 누출된 배터리 액은 부식을 일으킬 수 있으며, 독성일 수 있습니다. 피부와 눈에 화상을 야기할 수 있으며 삼켰을 경우 치명적입니다.

충전용 배터리만 사용:

- 제품과 함께 제공된 충전기로만 충전하세요.

무선 장치

비행기에 탑승하기 전이나 무선 장치를 수화물에 포함할 때는 배터리를 무선 장치에서 분리시키거나 무선 장치의 전원을 꺼주세요(전원 스위치가 있을 경우). 무선 장치는 배터리가 내장되고 전원이 켜진 경우에는 핸드폰 처럼 라디오 주파수(RF) 에너지를 전송할 수 있습니다.

모든 장치

자체 수리 금지

하드웨어 장치 또는 전원 공급 부분을 분리, 개방, 수리 및 개조를 시도하지 마세요. 감전 및 기타 위험에 노출됩니다. 장치를 열거나 개조를 시도한 흔적(벗겨짐, 구멍, 라벨 제거 포함)은 제한 보증을 위반하게 됩니다.

질식 위험

이 장치는 작은 부품을 포함할 수 있으므로 3세 이하의 어린이에게 질식 위험을 유발할 수 있습니다. 작은 부품들은 어린이들의 손에 닿지 않게 하세요.

규제 정보

POLAR PRO 팀 도크

Polar Electro Oy는 ISO 9001:2008 인증 회사입니다.



본 제품은 2014/35/EU, 2014/30/EU, 2011/65/EU 및 2015/863/EU의 지시를 준수합니다. 각 제품에 대한 관련 적합성 선언 및 기타 규정 정보는 www.polar.com/en/regulatory_information에서 확인할 수 있습니다.



본 제품은 2006/66/EC 및 2012/19/EU의 지시를 준수합니다. 배터리 및 전자제품의 분리 폐기.

적합성 선언

캐나다

Polar Electro Oy는 사용자가 이 장치를 변경 또는 수정하도록 승인되지 않았습니다. 변경이나 수정을 하면 사용자의 장비 작동 권한이 무효화될 수 있습니다.

Polar Electro Oy n'a approué aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peuvent annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

미국

Polar Electro Oy는 사용자가 이 장치를 변경 또는 수정하도록 승인되지 않았습니다. 변경이나 수정을 하면 사용자의 장비 작동 권한이 무효화될 수 있습니다.

FCC 규제 정보

이 장치는 FCC 규정 제15부를 준수합니다. 작동에는 다음 두 가지 조건이 적용됩니다. (1) 이 장치는 유해한 간섭을 일으킬 수 없으며 (2) 이 장치는 원치 않는 장치 작동을 유발할 수 있는 간섭을 포함하여 수신되는 모든 간섭을 수용해야 합니다.

POLAR PRO 센서

Polar Electro Oy는 ISO 9001:2008 인증 회사입니다.



이 제품은 Directives 2014/53/EU, 2011/65/EU 및 2015/863/EU를 준수합니다. 각 제품에 대한 관련 적합성 선언 및 기타 규정 정보는 www.polar.com/en/regulatory_information에서 확인할 수 있습니다.



본 제품은 2006/66/EC 및 2012/19/EU의 지시를 준수합니다. 배터리 및 전자제품의 분리 폐기.

적합성 선언

캐나다

Polar Electro Oy는 사용자가 이 장치를 변경 또는 수정하도록 승인되지 않았습니다. 변경이나 수정을 하면 사용자의 장비 작동 권한이 무효화될 수 있습니다.

Polar Electro Oy n'a approué aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peuvent annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

IndustryCanada (IC) 규제 정보

이 장치는 Industry Canada licence-exempt RSS standard를 준수합니다. 작동에는 다음 두 가지 조건이 적용됩니다. (1) 이 장치는 간섭을 일으킬 수 없으며 (2) 이 장치는 원치 않는 장치 작동을 유발할 수 있는 간섭을 포함하여 모든 간섭을 수용해야 합니다.

Avis de conformité à la réglementation d'Industrie Canada

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes: (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

미국

Polar Electro Oy는 사용자가 이 장치를 변경 또는 수정하도록 승인되지 않았습니다. 변경이나 수정을 하면 사용자의 장비 작동 권한이 무효화될 수 있습니다.

FCC 규제 정보

이 장치는 FCC 규정 제15부를 준수합니다. 작동에는 다음 두 가지 조건이 적용됩니다. (1) 이 장치는 유해한 간섭을 일으킬 수 없으며 (2) 이 장치는 원치 않는 장치 작동을 유발할 수 있는 간섭을 포함하여 수신되는 모든 간섭을 수용해야 합니다.

메모: 이 장비는 테스트를 거쳐 FCC 규정 제15부에 의거한 Class B 디지털 장치 제한사항을 준수하는 것으로 판명되었습니다. 이러한 제한사항은 주거 지역 설치 시 유해한 간섭으로부터 적절히 보호하기 위해 지정된 것입니다. 이 장비는 무선 주파수 에너지를 생성, 사용 및 방출할 수 있으며, 지침에 따라 설치 및 사용하지 않을 경우 무선 통신에 유해한 간섭을 일으킬 수 있습니다. 그러나 특정 설비에서 간섭이 발생하지 않는다고 보장할 수는 없습니다.

이 장비가 라디오 또는 텔레비전 수신에 유해한 간섭을 일으키는 경우(확인하려면 장비를 껐다가 켜 보면 됨) 사용자는 다음 방법 중 하나 이상을 사용하여 간섭을 해결하도록 시도하는 것이 좋습니다.

1. 수신 안테나의 방향이나 위치를 변경합니다.
2. 장비와 수신기 사이의 간격을 넓힙니다.
3. 수신기가 연결된 회로가 아닌 다른 회로의 콘센트에 장비를 연결합니다.
4. 판매자 또는 숙련된 라디오/TV 기술자에게 도움을 요청합니다.

이 제품은 무선 주파수 에너지를 방출하지만 이 장치의 방사 출력은 FCC 무선 주파수 노출 제한보다 훨씬 적습니다. 이 장비는 통제되지 않은 환경에서 FCC RF 방사능 노출 제한을 준수합니다. 그렇더라도 이 장치는 정상 작동 중 인체와 안테나의 접촉 가능성을 최소화하는 방식으로 사용해야 합니다.

주의 사항

Polar Team Pro 솔루션은 성과 지표를 보여줍니다. 이 솔루션은 트레이닝 세션 도중 및 이후의 생리적인 부담과 회복의 수준을 알려줍니다. 이 장치는 심박수, 속도 및 거리를 측정합니다. 다른 용도로 사용하는 것을 의도하거나 암시하지 않습니다.

이 솔루션은 전문가 또는 산업 정확성이 요구되는 환경 측정을 위해 사용되어서는 안 됩니다.

트레이닝 중 간섭

전자파 간섭과 트레이닝 장비

전기 장치 가까이에서 사용하면 전파 방해가 발생할 수 있습니다. 트레이닝 장치로 트레이닝할 때 WLAN 기지국도 전자파 간섭을 일으킬 수 있습니다. 불규칙적인 측정이나 오작동을 피하려면, 방해가 될 수 있는 원인으로부터 멀리 떨어지세요.

LED 디스플레이, 모터, 전기식 브레이크와 같은 전기·전자 부품이 사용된 훈련 장비는 신호 간섭을 일으킬 수 있습니다. 이러한 문제를 해결하려면 다음을 시도하세요.

1. 가슴에서 센서 스트랩을 제거하고 평소에 사용하던 트레이닝 장비를 이용해보세요.
2. 제자리를 벗어난 측정 수치가 없고 심장 기호가 깜박거리지 않는 구역을 찾을 때까지 트레이닝 장치를 움직여 봅니다. 간섭은 장비의 디스플레이 패널 바로 앞에서 가장 나빠지는 경우가 많으며 디스플레이의 왼쪽 또는 오른쪽에는 비교적 방해가 없습니다.
3. 센서 스트랩을 다시 가슴에 착용하고 방해받지 않는 장소에서 최대한 트레이닝을 지속하세요.

트레이닝 장치가 여전히 트레이닝 장비와 호환이 되지 않으면, 전기적 잡음이 너무 심해서 무선 심박수 측정을 할 수 없는 것일 수 있습니다. 더욱 자세한 정보는 www.polar.com/support에서 살펴보세요.

트레이닝 시 위험 최소화하기

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

트레이닝 강도, 심장 질환 치료약, 혈압, 심리 상태, 천식, 호흡뿐 아니라 일부 에너지 드링크, 알코올, 니코틴도 심박수에 영향을 줄 수 있다는 점에 유의하세요.

트레이닝 중 몸의 반응에 민감해지는 것이 중요합니다. **트레이닝할 때 예상치 못한 통증이나 과도한 피로감을 느끼면, 트레이닝을 중단하거나 지속하더라도 낮은 강도로 트레이닝할 것을 권장합니다.**

주의하세요! 심박조율기, 세동제거기 또는 기타 이식형 전자 장치를 사용하는 분도 Polar 제품을 사용할 수 있습니다. Polar 제품으로 인해 심박조율기가 전기적 간섭을 받는 일은 이론적으로 불가능합니다. 실제로 간섭을 받은 경험이 있다는 보고가 없었습니다. 하지만 장치의 종류가 다양하기 때문에 심장 조율기 또는 세동 제거기와 같은 기타 신체 이식 장치에 대한 자사의 제품들의 적합성에 대해서 공식적인 보증을 할 수는 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 분은 기술 사양에 열거된 재료들을 확인하세요. 심박수 센서에 대한 피부 반응을 피하려면, 셔츠 위에 착용하되 셔츠를 축축하게 하고 그 위에 전극을 착용해서 작동에 차질이 없도록 하세요.

습기와 강한 마찰이 합쳐지면 심박수 센서 표면의 검은색이 벗겨져 밝은 색의 옷을 변색시킬 수 있습니다. 피부에 향수 또는 방충제를 사용하는 경우 트레이닝 장치 또는 심박수 센서에 묻지 않도록 하세요.

POLAR 국제 제한부 보증

- 이 보증은 현행 준거 국법 또는 주법에 의거한 소비자의 법적 권리나 판매/구매 계약으로 인해 발생하는 판매자에 대한 소비자의 권리에 영향을 미치지 않습니다.
- 이 제한부 Polar 국제 보증은 미국이나 캐나다에서 이 제품을 구매한 소비자들을 위해 Polar Electro Inc가 발행한 것입니다. 이 제한부 Polar 국제 보증은 다른 국가에서 이 제품을 구매한 소비자들을 위해 Polar Electro Oy가 발행한 것입니다.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc는 이 장치의 최초 소비자/구매자에게 제품의 재료나 기술에 하자가 없음을 구매일로부터 2년 동안 보증합니다.
- 최초 구매 영수증이 구매 증거입니다!
- 본 보증 내역에는 배터리, 일상적인 마모, 오용, 남용, 사고 또는 예방조치 비준수로 인한 손상, 부적절한 유지관리, 상업적 용도로 사용, 깨지거나 부서지거나 굽힌 케이스/디스플레이, 암밴드, 고무줄 스트랩, Polar 장식품이 포함되지 않습니다.
- 또한 이 제품으로 인해서 발생하거나 이 제품과 관련이 있는 결과적이거나 특별한, 직접적이거나 간접적이거나 우발적인 손해, 손실, 비용 또는 지출도 포함되지 않습니다.
- 중고 제품은 현지 법에서 다르게 규정하지 않은 한 2년 보증 대상에 포함되지 않습니다.
- 보증 기간 동안에는 어느 국가에서 구매했든지 상관없이 공인 Polar 서비스 센터에서 제품에 대한 수리나 교체 서비스를 받을 수 있습니다.

제품 관련 보증은 해당 제품이 처음 거래된 국가로 국한됩니다.

Polar Electro Oy 제조, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, 전화 +358 8 5202 100, 팩스 +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy는 ISO 9001:2008 인증 회사입니다.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. All rights reserved. 이 설명서의 어떤 부분도 Polar Electro Oy의 사전 서면 권한 없이 어떤 형태로든 사용하거나 복제할 수 없습니다.

이 사용 설명서 또는 이 제품의 패키지에 있는 이름과 로고는 Polar Electro Oy의 상표입니다. 이 사용 설명서 또는 이 제품의 패키지에서 ® 기호로 표시된 이름과 로고는 Polar Electro Oy의 등록 상표입니다. Windows는 Microsoft Corporation의 등록 상표이고 Mac OS는 Apple Inc.의 등록 상표입니다. Bluetooth® 단어 표시와 로고는 Bluetooth SIG, Inc.에서 소유한 등록 상표이고 라이선스에 따라 Polar Electro Oy에서 이러한 표시를 사용할 수 있습니다.

iPad는 미국 및 기타 국가에서 등록된 Apple Inc.의 상호입니다. Lightning은 Apple Inc.의 상호입니다.

"iPad용"은 전자 액세서리가 상대적으로 iPad 연결에 맞도록 디자인되었음을 의미합니다. Apple 성능 표준에 부합하도록 개발자에 의해 인증되었습니다. Apple은 이 장치의 작동에 대한 책임이나 안전 및 규제 표준 준수에 대한 책임이 없습니다. iPad와 함께 이 액세서리를 사용하는 것은 무선 성능에 영향을 미칠 수 있습니다.

Lightning 커넥터 및 USB Type-A:

Lightning 커넥터는 iPad Air 2, iPad mini 3, iPad with Retina display, iPad Air, iPad mini 2, iPad (4th generation), iPad mini와 함께 작동합니다.

USB는 iPad Air 2, iPad mini 3, iPad with Retina display, iPad Air, iPad mini 2, iPad (4세대), iPad mini와 함께 작동합니다.

iPad 및 Retina는 미국 및 기타 국가에서 등록된 Apple Inc.의 상호입니다. iPad Air, iPad mini, Lightning은 Apple Inc의 상호입니다.

POLAR 개인 정보 보호

POLAR TEAM PRO - 팀 지침

Polar Team Pro 제품을 구매하면 팀은 Polar와 계약을 체결하는 것이 됩니다. 이 계약에서 Polar는 Polar Team Pro 서비스에 업로드된 정보를 저장하고 관리하는 데이터 프로세서 역할을 합니다. 팀은 데이터 컨트롤러 역할을 하며 서비스에 업로드되는 데이터와 데이터 처리 방식을 책임집니다. 팀은 선수의 정보가 정확한지 확인하고 서비스에서 정보를 삭제하는 등 개별 선수의 데이터 처리 요청을 처리할 책임이 있습니다. Polar는 데이터 컨트롤러와 동의한 사용 약관 및 지침에 따라 정보를 처리합니다.

팀의 주 사용자가 Polar Team Pro 서비스를 등록하면 제공한 이메일 주소로 확인 메시지가 전송됩니다. 이 이메일 주소는 30일 이내에 확인해야 합니다. 그렇지 않으면 생성된 계정이 잠기고 Polar Team pro 서비스에 로그인할 수 없습니다. 단, 인증은 30일 이후에도 가능합니다.

선수의 개인 정보는 Polar Team Pro 서비스에 저장됩니다. 정보는 Polar Team Pro가 사용되는 국가의 데이터 개인정보 보호법에 따라 처리되어야 합니다. 해당 국가의 법률이 요구하는 경우 팀은 선수로부터 허가를 받을 책임이 있습니다. 미성년자의 경우 해당 국가의 법률이 요구하는 경우 선수의 법적 보호자로부터 서면 동의를 받아야 합니다.

대부분의 국가에서 법률에 따라 개인은 자신의 개인 정보에 액세스할 권리가 있습니다. 실제로 이는 예를 들어 선수가 자신의 정보 열람을 요청하거나 정보 삭제를 요청할 수 있음을 의미합니다. 이러한 경우 선수는 팀 정보 책임자에게 연락해야 합니다.

Polar 개인 정보 보호 정책은 선수와 미성년 선수의 보호자가 볼 수 있도록 해야 Polar 시스템에서 정보가 처리되는 방식을 이해할 수 있습니다.

POLAR TEAM PRO - 선수 지침

선수의 정보(예: 번호, 이름, 생년월일)는 Polar Team Pro 서비스에 저장됩니다. 모든 정보는 Polar에서 사용하는 서비스 제공업체의 서버에 저장됩니다. 트레이닝 세션 정보는 최대 2개월 동안 팀의 iPad에 저장되며, 여기에서 Polar Team Pro 웹 서비스로 전송됩니다. 개인 선수의 개인 Polar 계정은 코치도 볼 수 있도록 Polar Team Pro 서비스에 연결할 수 있습니다. 각 선수는 개인 계정에서 트레이닝 정보를 볼 수 있는 권한을 팀에 부여합니다. 선수는 이 권한을 취소할 수도 있습니다. 각 선수의 개인 Flow 계정은 Polar Flow 서비스에 있으며 정보는 Polar 서비스 제공업체의 서버에 저장됩니다. 서버는 EU 내 또는 EU 외 지역에 있습니다.

각 선수는 해당 국가의 데이터 개인정보 보호법에 명시된 대로 자신의 정보에 액세스할 수 있는 권한이 있습니다. 일반적으로 이는 예를 들어 선수가 자신에 관한 정보가 저장되어 있는지 확인하고 필요한 경우 이 정보를 제거하도록 요청할 권리가 있음을 의미합니다. 선수가 자신의 정보에 접근하고자 하는 경우, 선수는 팀의 정보 책임자에게 연락해야 합니다.

Polar 데이터 보호에 대한 자세한 내용은 <https://www.polar.com/en/legal/privacy-notice>를 참조하세요.

면책 조항

- 이 설명서의 자료는 정보 목적만을 위한 것입니다. 여기서 설명하는 제품은 제조업체의 지속적인 개발 프로그램으로 인해, 사전 통지 없이 변경될 수 있습니다.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy는 이 설명서와 관련하여 또는 여기에 설명된 제품과 관련하여 확약이나 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.

1.7 KO 6/2023