Polar Ignite 3

사용 설명서

목차

목차 **2**
Polar Ignite 3 사용 설명서 **7**
소개 7
Polar Ignite 3 최대한 활용하기 7
Polar Flow 앱 8
Polar Flow 웹 서비스 8
시작하기 **9**
워치 설정하기 9
옵션 A: 휴대폰 및 Polar Flow 앱을 사용한 설정 9
옵션 B: 컴퓨터에서 설정 10
옵션 C: 워치를 사용한 설정 10
버튼 기능 및 터치 디스플레이 10
버튼 기능 10
컬러 터치 디스플레이 10
제스처 11
백라이트 활성화 11
알림 보기 11
트레이닝 중에 랩 표시 11
워치 화면, 화면 및 메뉴 11
워치 화면 11
보기 11
메뉴 12
백라이트 및 디스플레이 설정 14
백라이트 활성화 14
백라이트 밝기 14
디스플레이 항상 켜기 15
휴대폰을 워치에 페어링 15
휴대폰을 페어링하기 전에: 15
휴대폰 페어링 방법: 15
페어링 삭제 15
펌웨어 업데이트하기 16
휴대폰 또는 태블릿 사용 16
컴퓨터 사용 16
설정 **17**
일반 설정 17
Pair and sync(페어링 및 동기화) 17
Continuous HR tracking(지속적 심박수 추적) 17
Flight mode(비행 모드) 17
Backlight brightness(백라이트 밝기) 17
디스플레이 항상 켜기 17
방해 금지 17
휴대폰 알림 18
음악 제어 18
단위 18
Language(언어) 18
Inactivity alert(비활동 알림) 18
진동 18
I wear my watch on(워치 착용) 18
위치 추적 위성 18
워치 정보 18
表示を選択 19
워치 화면 설정 24
레이아웃 24
시곗바늘 및 배경 25

색상 테마 25
위젯 25
시간 및 날짜 26
Time(시간) 26
Date(날짜) 26
First day of week(주의 첫 요일) 26
Physical settings(신체 설정) 26
체중 26
키 27
생년월일 27
성별 27
트레이닝 배경 27
활동 목표 27
원하는 수면 시간 27
최대 심박수 27
휴식 중 심박수 28
VO2max 28
빠른 설정 29
디스플레이 아이콘 29
재시작 및 재설정 30
워치를 재시작하는 방법 30
워치를 공장 설정으로 재설정하는 방법 30
FlowSync를 통한 공장 재설정 30
워치에서 공장 재설정 30
트레이닝 31
손목 기반 심박수 측정 31
손목에서 심박수를 측정하거나 수면을 추적할 때 워치 착용 31
손목에서 심박수를 측정하지 않거나 수면/Nightly Recharge를 추적하지 않을 때 워치 착용 31
트레이닝 세션 시작 32
계획한 트레이닝 세션 시작 32
빠른 메뉴 33
트레이닝 중 35
트레이닝 보기 탐색 35
타이머 설정 36
인터벌 타이머 36
카운트다운 타이머 37
랩 표시 37
목표 사용 트레이닝 37
단계별 세션 중 단계 변경 38
알림 38
トレーニング セッションの一時停止/停止 38
트레이닝 요약 38
트레이닝 후 38
Polar Flow 앱의 트레이닝 데이터 40
Polar Flow 웹 서비스의 트레이닝 데이터 40
기능 41
Smart Coaching 41
Nightly Recharge™ 회복 측정 42
Polar Flow 앱의 ANS 상태 세부 정보 44
Polar Flow의 수면 상태 세부 정보 44
운동 44
수면 45
에너지 수준 조절 45
Sleep Plus Stages™ 수면 추적 46
Sleepwise™ 日中の活性度ガイド 50
夜間の皮膚温 54
FitSpark™ 일일 트레이닝 가이드 55
트레이닝 중 56
心拍数に基づく運動・休憩ガイド 58

運動 ·休憩ガイドを使ったトレーニング 58
ディスプレイのガイダンス 59
Serene™ 가이드 호흡 운동 60
손목 기반 심박수를 사용한 피트니스 데이터 61
테스트 전 61
테스트 수행 61
테스트 결과 62
피트니스 레벨 클래스 62
남자 62
여자 62
VO2max 63
워킹 테스트 64
테스트 수행 64
테스트 결과 65
Flow 웹 서비스 및 앱의 자세한 분석 65
달리기 능력 테스트 67
테스트 수행 67
테스트 결과 68
Flow 웹 서비스 및 앱의 자세한 분석 69
Polar 달리기 프로그램 70
Polar 달리기 프로그램 생성 70
달리기 목표 시작 70
진척상황 추적 71
Running Index 71
단기 분석 71
장기 분석 72
Training Load Pro™ 73
심장 강화 운동 부하 73
자각 부하 73
단일 세션의 훈련 부하 73
피로와 내성 74
심장 강화 운동 부하 상태 74
워치에 나타나는 심장 강화 운동 부하 상태 74
Flow 앱 및 웹 서비스의 장기 분석 75
FuelWise™ 76
Fuelwise를 사용한 트레이닝 77
스마트 탄수화물 알림 77
수동 탄수화물 알림 77
음료 알림 78
스마트 칼로리 78
Training Benefit 78
지속적 심박수 79
워치에 나타나는 지속적 심박수 80
연중 무휴 활동 측정 81
Activity goal(활동 목표) 81
워치에 나타나는 활동 데이터 81
비활동 알림 81
Flow 앱 및 웹 서비스의 활동 데이터 82
Activity Guide(활동 안내) 82
활동 혜택 82
위치 추적 위성 82
보조 GPS 83
A-GPS 만료일 83
시작으로 돌아가기 83
레이스 페이스 84
스포츠 프로파일 84
심박수 구역 85
Speed zones(속도 구역) 85
속도 구역 설정 85

트레이닝 목표와 속도 구역 ... 85
트레이닝 중 ... 85
트레이닝 후 ... 85
손목에서 속도와 거리 측정 ... 86
수영 지표 ... 86
실내 수영 ... 86
수영장 길이 설정 ... 86
바다 수영 ... 87
물속에서 심박수 측정 ... 87
수영 세션 시작 ... 87
수영 중 ... 87
수영 후 ... 87
날씨 ... 89
절전 설정 ... 90
에너지원 ... 90
에너지원 요약 ... 91
Flow 모바일 앱의 자세한 분석 ... 91
음성 안내 ... 91
휴대폰 알림 ... 92
휴대폰 알림 설정 ... 92
Do not disturb(방해 금지) ... 92
알림 보기 ... 93
음악 제어 ... 94
Polar Flow 앱 내의 음악 제어 설정 ... 94
심박수 센서 모드 ... 94
심박수 센서 모드를 켜려면: ... 95
심박수 공유를 중지하는 방법: ... 95
교체 가능한 손목 밴드 ... 95
손목 밴드 교체 ... 95
호환 가능한 센서 ... 96
Polar OH1 광학 심박수 센서 ... 96
Polar Verity Sense ... 96
Polar H10 심박수 센서 ... 96
Polar H9 심박수 센서 ... 97
센서를 워치에 페어링하기 ... 97
심박수 센서를 워치에 페어링 ... 97
Polar Flow ... 98
Polar Flow 앱 ... 98
트레이닝 데이터 ... 98
활동 데이터 ... 98
수면 데이터 ... 98
스포츠 프로파일 ... 98
이미지 공유 ... 98
Flow 앱을 사용하여 시작 ... 98
Polar Flow 웹 서비스 ... 99
Diary(다이어리) ... 99
Reports(보고서) ... 99
프로그램 ... 99
Polar Flow에 있는 스포츠 프로파일 ... 99
스포츠 프로파일 추가 ... 99
스포츠 프로파일 편집 ... 100
트레이닝 계획하기 ... 102
시즌 플래너를 사용하여 훈련 계획 세우기 ... 102
Polar Flow 앱 및 웹 서비스에서 훈련 목표 세우기 ... 103
지속시간 목표 ... 103
거리 목표 ... 103
칼로리 목표 ... 103
인터벌 목표 ... 103
단계별 목표 ... 103

즐겨찾기 104
목표를 워치에 동기화 104
Polar Flow 앱에서 트레이닝 목표 생성 104
즐겨찾기 106
즐겨찾기에 트레이닝 목표 추가: 106
즐겨찾기 편집 107
즐겨찾기 제거 107
동기화 중 107
Flow 모바일 앱과 동기화 107
FlowSync를 통해 Flow 웹 서비스와 동기화 107
중요 정보 **109**
배터리 109
배터리 충전 109
트레이닝 중 충전 110
배터리 작동 시간 110
배터리 상태 및 알림 111
배터리 상태 아이콘 111
배터리 알림 111
워치 관리하기 111
워치를 깨끗하게 유지하기 111
광학 심박수 센서를 잘 관리하세요. 111
보관 111
서비스 112
주의 사항 112
트레이닝 중 간섭 112
건강 및 트레이닝 112
경고 - 배터리를 아이들의 손이 닿지 않는 곳에 보관하세요 113
안전하게 Polar 제품을 사용하는 방법 113
기술 사양 114
Polar Ignite 3 114
Polar FlowSync 소프트웨어 115
Polar Flow 모바일 애플리케이션 호환성 115
Polar 제품의 내수 기능 115
규제 정보 116
제한된 국제 Polar 보증 116
면책 조항 117

POLAR IGNITE 3 사용 설명서

이 사용 설명서는 새로운 워치를 처음 사용하는 데 도움을 드립니다. 동영상 교육과 자주 하는 질문은 support.polar.com/en/ignite-3을 참조하세요.

소개

새로운 Polar Ignite 3의 고객이 되신 것을 환영합니다!

Polar Ignite 3은 보다 활기찬 삶을 위한 모던 클래식 피트니스 워치입니다. 손목에 착용하면 밤낮으로 사용자의 신체와 라이프스타일에 맞는 가이드를 얻을 수 있습니다. 완벽한 취침 시간 루틴을 도와주는 수면 추적 기능과 주간 기민성 정보로 더 나은 하루를 시작하세요. 맞춤형 운동 제안과 실시간 음성 안내로 지금 시작해 보세요. 사용자 정의할 수 있는 위젯이 포함된 밝은 고해상도 AMOLED 터치스크린 디스플레이에서 의미 있는 지표를 한눈에 확인하세요.

Polar Ignite 3은 밤새 얼마나 신체가 회복되었는지에 대한 전체 분석과 더불어 다음날의 에너지 및 기민성 상태에 대한 예측을 제공합니다. Sleep Plus Stages™ 수면 추적은 수면 단계(REM 수면, 얕은 수면, 깊은 수면)를 모니터링하고 수면 피드백과 숫자로 나타낸 수면 점수를 제공합니다. Nightly Recharge™는 하루 동안의 부담으로부터 몸이 얼마나 잘 회복되었는지를 보여주는 밤 사이의 회복 측정 방법입니다. 새로운 Sleepwise™ 기능은 수면이 주간 기민성 수준과 일과 수행을 준비하는 데 어떻게 기여하는지 파악하는 데 도움이 됩니다.

Training Load Pro를 통해 이상적인 트레이닝 양을 달성하고 최고의 성과를 발휘해 보세요. FitSpark™ 트레이닝 가이드를 사용하면 회복, 준비 및 트레이닝 기록에 맞는 미리 준비된 일일 운동을 통해 트레일을 정복하고자 하는 계획에 맞춰 준비할 수 있습니다. 새로운 FuelWise™ 영양 공급 도우미를 통해 트레이닝 세션 내내 활력을 유지하세요. FuelWise™는 영양을 공급하라고 알려주고 긴 세션 동안 충분한 에너지 수준을 유지하도록 도와줍니다. 트레이닝 세션 동안 신체가 서로 다른 에너지 원천을 어떻게 사용하는지 확인하세요. Running Index와 달리기 프로그램 등의 고급 러닝 기능을 사용하여 러닝 진척상황을 모니터링하세요. 음성 안내 기능을 사용하면 트레이닝 중 헤드폰이나 스피커로 Polar Flow 앱을 통해 실시간 음성 안내를 받을 수 있습니다.

Polar 테스트로 피트니스 레벨을 평가하고 시간 경과에 따른 진행 상황을 추적하세요. 피트니스 테스트는 트레이닝을 시작하려고 할 때 피트니스 레벨을 확인하는 빠르고 편한 방법입니다. 워킹 테스트를 통해 자신의 유산소성 피트니스가 얼마나 향상되었는지 추적할 수 있습니다. 간단하고 안전하며 반복하기 쉽습니다. 달리기 능력 테스트를 통해 현재 달리기 능력이 어느 정도인지 알 수 있으며, 심박수 구역을 개인화하여 항상 러닝을 최대한 활용할 수 있습니다. 테스트를 통해 최대 심박수를 확인할 수도 있습니다.

지속적 심박수 추적 기능은 24시간 내내 심박수를 측정합니다. 24/7 활동 측정과 함께 모든 일일 활동에 대해 전반적으로 살펴봅니다. 워치는 Serene™ 가이드 호흡 운동으로 긴장을 풀고 스트레스를 완화하도록 도와줍니다.

Polar Ignite 3은 Polar Precision Prime™ 센서 융합 기술로 손목에서 심박수를 측정하고 내장된 GPS로 속도, 페이스, 거리 및 경로를 추적합니다. 정확도를 극대화하고 주변 환경의 간섭을 줄이기 위해 이중 주파수 GPS 기술이 탑재되어 있습니다.

교체 가능한 손목 밴드가 있어 모든 상황과 스타일에 맞게 워치를 개인화할 수 있습니다. Polar Ignite 3에는 음악 제어, 날씨 및 휴대폰 알림의 필수 스마트 워치 기능이 제공됩니다. 심박수 센서 모드에서는 워치를 심박수 센서로 쉽게 전환하고 심박수를 트레이닝 앱, 체육관 장비 또는 사이클링 컴퓨터와 같은 다른 Bluetooth 장치와 공유할 수 있습니다. 또한 Polar Club 클래스 중 워치를 사용하여 심박수를 Polar Club 시스템에 브로드캐스트할 수 있습니다.

당사는 보다 나은 사용자 경험을 위해 지속적으로 제품을 발전시키고 있습니다. 워치를 최신 상태로 유지하고 최상의 성능을 얻으려면 새 버전이 제공될 때마다 항상 펌웨어를 업데이트해야 합니다. 펌웨어 업데이트는 향상된 기능을 통해 워치의 기능을 향상시킵니다.

POLAR IGNITE 3 최대한 활용하기

Polar 에코시스템에 연결하여 워치를 최대한 활용하세요.

POLAR FLOW 앱

App Store® 또는 Google Play™에서 Polar Flow 앱을 받으세요. 훈련 후 Flow 앱으로 워치를 동기화하여 훈련 결과 및 성과에 대한 개요와 피드백을 바로 받아보세요. Polar Flow 앱에서 사용자는 하루 동안 얼마나 활동적이었는지, 밤에 트레이닝과 스트레스로부터 몸이 얼마나 회복되었는지, 얼마나 잘 잤는지를 확인할 수 있습니다. Nightly Recharge 자동 야간 측정 및 사용자에 대해 측정된 매개변수를 바탕으로 Polar Flow 앱에서 운동에 대한 개인화된 팁, 수면에 대한 팁, 특히 힘든 날의 에너지 수준 조절에 대한 팁을 얻을 수 있습니다.

POLAR FLOW 웹 서비스

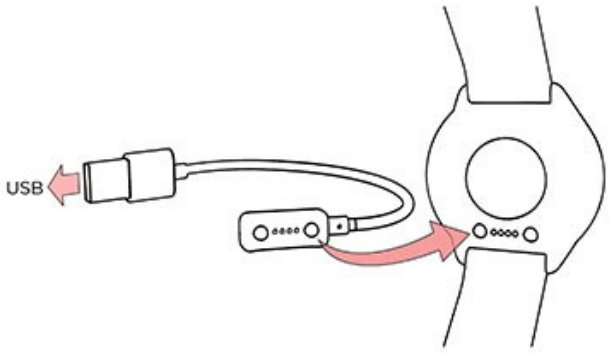
Flow 앱을 사용하거나 컴퓨터에서 FlowSync 소프트웨어를 통해 Polar Flow 웹 서비스와 트레이닝 데이터를 동기화하세요. 웹 서비스에서 트레이닝을 계획하고, 성취도를 추적하고, 안내를 받고, 트레이닝 결과, 활동, 수면에 대한 자세한 분석 데이터를 확인할 수 있습니다. 성과를 모든 친구에게 알리세요. 함께 동료 운동 참가자를 찾고 소셜 트레이닝 커뮤니티에 가입해 동기를 얻으세요.

이 모든 정보를 flow.polar.com에서 확인할 수 있습니다.

시작하기

워치 설정하기

워치의 절전 모드를 해제하고 충전하려면 상자에 동봉된 맞춤형 케이블을 사용하여 전원이 공급되는 USB 포트 또는 USB 충전기에 연결하세요. 케이블이 자석으로 제자리에 고정됩니다. 디스플레이에 충전 애니메이션이 표시되는 데 시간이 걸릴 수 있습니다. 워치를 사용하기 전에 배터리를 충전하는 것이 좋습니다. 배터리 충전에 관한 자세한 정보는 배터리를 참조하세요.



워치를 설정하려면 언어와 기본 설정 방법을 선택하세요. 이 워치는 다음과 같은 세 가지 설정 옵션을 제공합니다. 디스플레이를 위나 아래로 살짝 밀어 가장 편리한 옵션을 찾습니다. 디스플레이를 탭하여 선택사항을 확인합니다.

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

B. **컴퓨터에서**: 유선 컴퓨터 설정이 더 빠르고 동시에 워치도 충전할 수 있지만, 컴퓨터가 있어야 합니다. 이 방법을 사용하려면 인터넷에 연결해야 합니다.

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

C. **워치에서**: 호환되는 모바일 장치가 없고 인터넷에 연결되는 컴퓨터를 즉시 사용할 수 없는 경우에는 워치에서도 시작할 수 있습니다. **워치에서 설정을 수행할 때 워치는 Polar Flow에 아직 연결되지 않은 상태입니다. Ignite 3에 대한 최신 펌웨어 업데이트를 얻으려면 옵션 A 또는 B를 통해 나중에 설정해야 합니다.** Flow에서 트레이닝, 활동 및 수면 데이터에 대한 자세한 분석을 볼 수도 있습니다.

옵션 A: 휴대폰 및 POLAR FLOW 앱을 사용한 설정

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

1. 설정하는 동안 워치와 휴대폰을 서로 가깝게 유지하세요.
2. 휴대폰이 인터넷에 연결되어 있고 Bluetooth가 켜져 있는지 확인하세요.
3. 휴대폰에서 App Store 또는 Google Play를 통해 Polar Flow 앱을 다운로드하세요.
4. 휴대폰에서 Polar Flow 앱을 엽니다.
5. Flow 앱이 가까이 있는 워치를 인식하고 페어링을 시작하라는 메시지를 표시합니다. Flow 앱에서 **Start(시작)** 버튼을 탭합니다.
6. **Bluetooth Pairing Request(Bluetooth 페어링 요청)** 확인 메시지가 휴대폰에 표시되면 휴대폰에 표시된 코드가 워치에 표시된 코드와 일치하는지 확인합니다.
7. 휴대폰에서 Bluetooth 페어링 요청을 수락합니다.
8. 디스플레이를 탭하여 워치의 핀 코드를 확인합니다.
9. 페어링이 완료되면 **Pairing done(페어링 완료)** 메시지가 표시됩니다.
10. Polar 계정으로 로그인하거나 새 계정을 만드세요. 앱에서 가입 및 설정 방법을 안내합니다.

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

펌웨어를 업데이트하라는 메시지가 표시되면 워치를 전원에 연결하여 업데이트 과정에 차질이 없도록 한 후 업데이트를 수락하세요.

옵션 B: 컴퓨터에서 설정

1. flow.polar.com/start로 이동하여 Polar FlowSync 데이터 전송 소프트웨어를 다운로드한 후 컴퓨터에 설치하세요.
2. Polar 계정으로 로그인하거나 새 계정을 만드세요. 상자에 동봉된 맞춤형 케이블을 사용하여 워치를 컴퓨터의 USB 포트에 연결하세요. Polar Flow 웹 서비스에서 가입 및 설정 방법을 안내합니다.

옵션 C: 워치를 사용한 설정

디스플레이를 살짝 밀어 값을 조정하고 탭하여 선택사항을 확인합니다. 언제든지 설정을 되돌리고 설정을 변경하려면 변경할 설정에 도달할 때까지 버튼을 누르면 됩니다.

워치에서 설정을 수행할 때 워치는 Polar Flow에 아직 연결되지 않은 상태입니다. 워치의 펌웨어 업데이트는 Polar Flow를 통해서만 사용할 수 있습니다. 워치와 고유의 Polar 기능을 최대한 활용하려면 나중에 옵션 A 또는 B의 단계에 따라 Polar Flow 웹 서비스 또는 Polar Flow 모바일 앱에서 설정을 수행하는 것이 중요합니다.

버튼 기능 및 터치 디스플레이

버튼 기능

워치에는 사용 상황별로 다른 기능을 가진 1개의 버튼이 있습니다. 버튼이 서로 다른 모드에서 어떤 기능인지 아래 표에서 확인하세요.

시간 보기	메뉴	사전 트레이닝 모드	트레이닝 중
메뉴 들어가기	이전 수준으로 돌아감	시간 보기로 돌아가기	한 번 눌러 트레이닝을 일시 정지합니다. 디스플레이를 탭하여 계속합니다.
길게 눌러 페어링 및 동기화 시작	설정을 변경하지 않은 상태로 둠	디스플레이가 밝아짐	세션을 종료하려면 일시 정지 상태에서 길게 누릅니다.
디스플레이가 밝아짐	선택사항 취소		디스플레이가 밝아짐
	디스플레이가 밝아짐		

컬러 터치 디스플레이

컬러 터치 디스플레이를 사용하면 화면 간 손쉽게 살짝 밀어 목록과 메뉴를 보고 디스플레이를 탭하여 항목을 선택할 수 있습니다.

- 디스플레이를 탭하여 선택사항을 확인하고 항목을 선택합니다.
- 위나 아래로 살짝 밀어 메뉴를 스크롤합니다.
- 시간 보기에서 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어 화면에 액세스합니다.
- 트레이닝 중에 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀면 다양한 트레이닝 화면을 확인할 수 있습니다.
- 시간 화면의 디스플레이 상단에서 아래로 살짝 밀어 빠른 설정 메뉴(화면 잠금, 방해 금지, 비행 모드)에 액세스합니다.
- 시간 화면의 디스플레이 하단에서 위로 살짝 밀어 알림을 봅니다.
- 더 자세한 정보를 보려면 디스플레이를 탭합니다.

터치 디스플레이가 올바르게 작동하게 하려면 디스플레이에 묻은 먼지, 땀 또는 물을 천으로 닦아내세요. 장갑을 착용한 채 사용하면 터치 디스플레이가 제대로 반응하지 않습니다.

제스처

백라이트 활성화

손목을 돌려 워치를 보면 백라이트가 자동으로 켜집니다.

알림 보기

워치 진동 직후 디스플레이 하단에서 위로 살짝 밀거나 손목을 돌려 워치를 보는 방식으로 알림을 봅니다. 새 알림이 있으면 디스플레이 하단에 빨간색 점이 표시됩니다. 자세한 정보는 휴대폰 알림 부분을 참조하세요.

트레이닝 중에 랩 표시

트레이닝 세션 중에 랩을 표시하려면 손가락으로 디스플레이를 세게 두드립니다.

워치 화면, 화면 및 메뉴

워치 화면

미리 정의된 몇 가지 옵션에서 다양한 워치 화면 스타일 및 색상을 선택하여 Polar Ignite 3 워치 화면을 사용자 지정할 수 있습니다. 또한 워치 화면에 표시된 위젯을 선택할 수 있습니다. 위젯을 사용하면 정보를 한눈에 볼 수 있으며 카운트다운 타이머 및 Serene 호흡 운동과 같은 기능에 빠르게 액세스할 수 있습니다. 워치 화면 설정에서 자세히 알아보세요.

보기

워치 화면에서 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어 Polar Ignite 3 화면에 액세스합니다. 화면에서 시기적절하고 관련성 높은 다양한 데이터를 손쉽게 사용할 수 있습니다. 일일 활동에 대한 정보를 보고 싶거나, 수면 현황을 전반적으로 파악하고 싶거나, 쉽게 따라할 수 있는 권장 운동을 확인하거나, 날씨를 확인하려는 경우 살짝 몇 번 밀기만 하면 원하는 정보를 얻을 수 있습니다. 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어 화면을 스크롤하고 디스플레이를 탭하여 더 자세한 화면을 엽니다. 표시할 화면을 선택하면 됩니다. 자세한 정보는 화면 선택을 참조하세요.

메뉴

버튼을 눌러 메뉴로 들어간 후 위아래로 살짝 밀어 메뉴를 탐색하세요. 디스플레이를 탭하여 선택사항을 확인하고 버튼을 눌러 돌아갑니다.

트레이닝 시작

여기서 트레이닝 세션을 시작할 수 있습니다. 디스플레이를 탭하여 사전 트레이닝 모드로 들어가서 사용할 스포츠 프로파일을 찾습니다.

자세한 지침은 트레이닝 세션 시작을 참조하세요.

Serene 가이드 호흡 운동

먼저 **Serene**을 탭한 후 **Start exercise(운동 시작)**를 탭하여 호흡 운동을 시작합니다.

자세한 정보는 Serene™ 가이드 호흡 운동을 참조하세요.

영양 공급

FuelWise™ 영양 공급 도우미를 통해 세션 내내 활력을 유지하세요. FuelWise™에는 영양을 공급하라고 알려주는 3가지 알림이 포함되어 있어 긴 세션 동안 충분한 에너지 수준을 유지하도록 도와줍니다. 이러한 알림은 스마트 탄수화물 알림, 수동 탄수화물 알림 및 음료 알림입니다.

자세한 정보는 Fuelwise를 참조하세요.

Timers(타이머)에서 알람, 스탑워치와 카운트다운 타이머를 찾을 수 있습니다.

알람

알람 반복을 설정합니다. **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 켜기로 설정되면 시계 아이콘이 시간 보기에 표시됩니다.

스탑워치

스탑워치를 시작하려면 디스플레이의 상단을 탭합니다. 랩을 추가하려면 다시 탭합니다. 스탑워치를 일시 정지하려면 버튼을 누릅니다.

카운트다운 타이머

사전 설정된 시간부터 카운트다운되도록 카운트다운 타이머를 설정할 수 있습니다.

카운트다운 시간을 설정한 후 를 탭하여 확인하고 카운트다운 타이머를 시작합니다. 카운트다운 타이머가 워치 화면 상단에 추가됩니다.

카운트다운이 끝나면 워치가 진동으로 알려줍니다. 를 탭하여 타이머를 재시작하거나 를 탭하여 취소한 후 시간 보기로 돌아갑니다.

트레이닝 중에 인터벌 타이머와 카운트다운 타이머를 사용할 수 있습니다. Flow의 스포츠 프로파일 설정에서 타이머 보기를 트레이닝 보기에 추가하고 설정을 사용 중인 워치에 동기화합니다. 트레이닝 동안 타이머 사용에 대한 자세한 내용은 During training(트레이닝 중)을 참조하세요.

테스트

워킹 테스트

워킹 테스트를 통해 자신의 유산소성 피트니스가 얼마나 향상되었는지 추적할 수 있습니다. 간단하고 안전하며 반복하기 쉽습니다.

자세한 정보는 워킹 테스트를 참조하세요.

달리기 테스트

달리기 능력 테스트는 진척상황을 추적하고 심박수와 속도 구역을 개인화하는 데 도움을 줍니다.

자세한 정보는 달리기 능력 테스트를 참조하세요.

피트니스 테스트

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

자세한 정보는 손목 기반 심박수를 사용한 피트니스 테스트를 참조하세요.

설정

워치에서 다음 설정을 편집할 수 있습니다.

- **General settings**(일반 설정)
- **Choose views**(보기 선택)
- **Watch face(워치 화면)**
- **Time & Date(시간 및 날짜)**
- **Physical settings(신체 설정)**

자세한 정보는 설정 부분을 참조하세요.

워치에서 사용할 수 있는 설정 외에도, Polar Flow 웹 서비스 및 앱에서 스포츠 프로파일을 편집할 수 있습니다. 트레이닝 세션 중 팔로우할 좋아하는 스포츠와 정보로 워치를 맞춤 설정할 수 있습니다. 자세한 정보는 Flow의 스포츠 프로파일을 참조하세요.

백라이트 및 디스플레이 설정

백라이트 활성화

워치의 배터리를 절약하기 위해 백라이트는 지속적으로 켜져 있지 않습니다. 손목을 돌려 워치를 보면 백라이트가 자동으로 켜집니다.

Do not disturb(방해 금지)가 켜져 있는 경우 백라이트 활성화 제스처가 **비활성화**됩니다. 버튼을 눌러 **방해 금지**가 켜졌을 때 백라이트를 활성화할 수 있습니다. 자세한 정보는 **빠른 설정**을 참조하세요.

백라이트 밝기

General settings(일반 설정)에서 **High(높음)**, **Medium(중간)** 또는 **Low(낮음)** 중 선택하여 백라이트 밝기를 조절할 수 있습니다.

백라이트 밝기는 기본적으로 **High(높음)**로 설정됩니다. 백라이트 밝기를 낮춰 배터리 수명을 절약할 수 있습니다.

디스플레이에는 주변광에 맞게 밝기를 자동으로 조정하는 주변광 센서가 있습니다.

디스플레이 항상 켜기

워치가 비활성 상태일 때 화면이 어두워진 상태에서 시간을 표시하거나 완전히 꺼지도록 선택할 수 있습니다. 기본적으로 화면은 완전히 꺼집니다. 설정을 변경하려면 **General settings(일반 설정)** > **Display always on(디스플레이 항상 켜기)**으로 이동하여 **Show time(시간 표시)**을 선택합니다.

항상 켜기(**Show time(시간 표시)**)를 선택하면 배터리가 기본 설정보다 훨씬 빨리 소모됩니다.

Do not disturb(방해 금지)가 켜져 있는 경우 디스플레이 항상 켜기가 **비활성화**됩니다.

트레이닝 중 항상 백라이트 켜기를 사용하는 방법: 디스플레이 상단에서 아래로 살짝 밀어 **빠른 설정** 메뉴를 끌어내립니다. 백라이트 아이콘을 탭하여 **Always on(항상 켜기)** 또는 **Automatic(자동)**을 선택합니다. 항상 켜기를 선택하면 트레이닝 세션을 통해 워치 디스플레이가 켜집니다. 백라이트 설정은 트레이닝 세션을 마친 후 기본적으로 Automatic(자동)으로 돌아갑니다.

휴대폰을 워치에 페어링

휴대폰을 워치와 페어링하기 전에, 워치 설정 장에 설명된 대로 Polar Flow 웹 서비스에서 워치를 설정하거나 Polar Flow 모바일 앱에서 워치를 설정해야 합니다. 휴대폰을 사용하여 워치를 설정한 경우에는 워치가 이미 페어링되어 있습니다. 컴퓨터로 설정하고 Polar Flow 앱과 함께 워치를 사용하려면, 다음과 같은 방법으로 워치와 휴대폰을 페어링하세요.

휴대폰을 페어링하기 전에:

- Polar Flow 앱을 App Store 또는 Google Play에서 다운로드하세요.
- 휴대폰의 Bluetooth 기능은 켜고 비행기 모드/비행 모드는 끄세요.
- **Android 사용자:** 휴대폰의 애플리케이션 설정에서 Polar Flow 앱에 대해 위치가 활성화되도록 합니다.

휴대폰 페어링 방법:

1. 휴대폰에서, Flow 앱을 열고 워치를 설정할 때 생성한 Polar 계정으로 로그인하세요.

   Android 사용자: 여러 대의 Polar Flow 앱 호환 Polar 장치를 사용 중인 경우, Polar Flow 앱에서 Polar Ignite 3을 활성 장치로 선택했는지 확인합니다. 이렇게 하면 Polar Flow 앱이 사용자의 워치에 연결하는 방법을 압니다. Polar Flow 앱에서 **Devices(장치)**로 이동하여 Polar Ignite 3를 선택합니다.

2. 워치에서, 시간 모드의 버튼을 길게 누르거나 **Settings(설정) > General settings(일반 설정) > Pair and sync(페어링 및 동기화) > Pair and sync phone(휴대폰 페어링 및 동기화)**으로 이동하여 디스플레이를 탭합니다.
3. **Open Flow app and bring your watch close to phone(Flow 앱을 열고 워치를 휴대폰에 가까이 가져가세요)** 메시지가 워치에 표시됩니다.
4. **Bluetooth Pairing Request(Bluetooth 페어링 요청)** 확인 메시지가 휴대폰에 표시되면 휴대폰에 표시된 코드가 워치에 표시된 코드와 일치하는지 확인합니다.
5. 휴대폰에서 Bluetooth 페어링 요청을 수락합니다.
6. 워치의 핀 코드를 확인합니다.
7. 페어링이 완료되면 **Pairing done(페어링 완료)** 메시지가 표시됩니다.

페어링 삭제

휴대폰과의 페어링을 삭제하는 방법:

1. **Settings(설정) > General settings(일반 설정) > Pair and sync(페어링 및 동기화) > Paired devices(페어링된 장치)**로 이동하여 디스플레이를 탭합니다.
2. 디스플레이에서 해당 이름을 탭하여 제거할 장치를 선택합니다.
3. **Remove pairing?(페어링 제거?)** 메시지가 표시됩니다. 디스플레이를 탭하여 확인합니다.
4. 완료되면 **Pairing removed(페어링 제거됨)** 메시지가 표시됩니다.

펌웨어 업데이트하기

워치를 최신 상태로 유지하고 최상의 성능을 얻으려면 새 버전이 제공될 때마다 항상 펌웨어를 업데이트해야 합니다. 펌웨어 업데이트는 워치의 기능을 향상하기 위해 수행됩니다.

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

휴대폰 또는 태블릿 사용

트레이닝 및 활동 데이터를 동기화시키는 Polar Flow 모바일 앱을 사용하고 있다면 휴대폰에서도 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 워치를 연결할 것을 권장합니다.

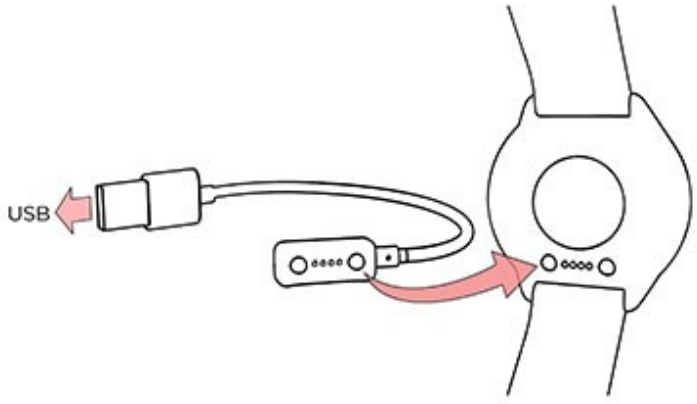
무선 펌웨어 업데이트는 연결 상태에 따라서 최대 20분이 걸릴 수 있습니다.

컴퓨터 사용

새 펌웨어 버전을 사용할 수 있을 때마다 FlowSync가 컴퓨터에 워치를 연결할 시기를 알려줍니다. 펌웨어 업데이트가 FlowSync를 통해 다운로드됩니다.

펌웨어 업데이트 방법:

1. 상자에 동봉된 맞춤형 케이블을 사용하여 워치를 컴퓨터에 연결하세요. 케이블이 제자리에 끼워졌는지 확인하세요. 케이블의 돌출부와 워치의 슬롯(빨간색으로 표시)을 맞춥니다.



2. FlowSync가 데이터를 동기화합니다.
3. 동기화 후, 펌웨어를 업데이트할 것을 요청합니다.
4. **Yes(예)**를 선택하세요. 새 펌웨어가 설치되었으며(여기에 최대 10분 소요될 수 있음) 워치가 재시작됩니다. 펌웨어 업데이트가 완료될 때까지 컴퓨터에서 워치를 분리하지 마세요.

설정

일반 설정

일반 설정을 보고 편집하려면 시간 보기에서 버튼을 누르고 메뉴를 아래로 살짝 밀어 **Settings(설정)**, **General settings (일반 설정)**를 차례로 탭합니다.

General Settings(일반 설정)에서 찾을 수 있는 항목:

- **Pair and sync(페어링 및 동기화)**
- **Continuous HR tracking(지속적 심박수 추적)**
- **Flight mode(비행 모드)**
- **Backlight brightness(백라이트 밝기)**
- **Display always on(디스플레이 항상 켜기)**
- **Do not disturb(방해 금지)**
- **Phone notifications(휴대폰 알림)**
- **Music controls(근육 제어)**
- **Units(단위)**
- **Language(언어)**
- **Inactivity alert(비활동 알림)**
- **진동**
- **I wear my watch on(워치 착용)**
- **Positioning satellites(위치 추적 위성)**
- **About your watch(워치 정보)**

PAIR AND SYNC(페어링 및 동기화)

- **Pair and sync phone(휴대폰 페어링 및 동기화)**/**Pair sensor or other device(센서 또는 기타 장치 페어링)**: 센서 또는 휴대폰을 워치에 페어링합니다. Flow 앱으로 데이터를 동기화합니다.
- **페어링된 장치**: 워치와 페어링한 장치를 모두 표시합니다. 여기에는 심박수 센서 및 휴대폰이 포함될 수 있습니다.

CONTINUOUS HR TRACKING(지속적 심박수 추적)

지속적 심박수 기능을 **켜거나끄거나야간 전용**으로 설정할 수 있습니다. 자세한 정보는 지속적 심박수를 참조하세요.

FLIGHT MODE(비행 모드)

On(켜기) 또는 **Off(끄기)**를 선택하세요.

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

BACKLIGHT BRIGHTNESS(백라이트 밝기)

높음, **중간** 또는 **낮음**을 선택하여 백라이트 밝기를 조절할 수 있습니다. 백라이트 밝기는 기본적으로 **High(높음)**로 설정됩니다.

디스플레이 항상 켜기

워치가 비활성 상태일 때 화면이 어두워진 상태에서 시간을 표시하고 싶으면 **Show time(시간 표시)**을 선택합니다. 화면을 완전히 끄고 싶으면 **Off(끄기)**를 선택합니다.

기본적으로 화면은 완전히 꺼집니다. 항상 켜기(**Show time(시간 표시)**)를 선택하면 배터리가 기본 설정보다 훨씬 빨리 소모됩니다.

방해 금지

방해 금지 기능을 **켜거나끄거나On (-)**으로 설정할 수 있습니다. 방해 금지가 켜져 있는 기간을 설정합니다. **Starts at(시작 시간)** 및 **Ends at(종료 시간)**을 선택합니다. 이 기능이 켜져 있을 때는 알림이나 통화 알림을 받지 못합니다. 백라이트 활성화 제스처도 비활성화됩니다.

휴대폰 알림

휴대폰 알림을 **Off(끄기)**, **트레이닝 중이 아닐 때 On(켜기)**, **트레이닝 중일 때 On(켜기)** 또는 **Always on(항상 켜기)**로 설정합니다. 트레이닝 중이 아닐 때와 트레이닝 세션 중에는 알림이 제공됩니다.

음악 제어

트레이닝 디스플레이 및/또는 워치 화면의 음악 제어를 켜짐으로 설정합니다.

트레이닝 디스플레이 또는 **워치 화면**에서, 또는 둘 모두에서 음악 제어를 원하는 위치를 선택합니다. 음악 제어는 기본적으로 켜져 있지만 사용하지 않으려면 두 선택 항목을 모두 제거하여 끌 수 있습니다. 완료했으면 **Save(저장)**를 누릅니다.

단위

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

LANGUAGE(언어)

워치에서 사용할 언어를 선택할 수 있습니다. 워치는 다음 언어를 지원합니다. **Bahasa Indonesia**, **Čeština**, **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Nederlands**, **Norsk**, **Polski**, **Português**, **Русский**, **Suomi**, **Svenska**, **简体中文**, **日本語** 및 **Türkçe**.

INACTIVITY ALERT(비활동 알림)

비활동 알림을 **On(켜기)** 또는 **Off(끄기)**로 설정합니다.

진동

메뉴 항목 스크롤 이동을 위한 진동을 **On(켜짐)** 또는 **Off(꺼짐)**로 설정합니다.

I WEAR MY WATCH ON(워치 착용)

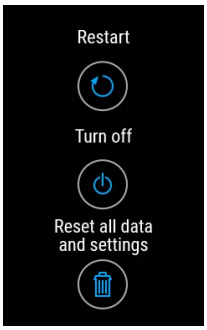
Left hand(왼손) 또는 **Right hand(오른손)**를 선택합니다.

위치 추적 위성

Better accuracy(정확도 향상)(이중 주파수 GPS) 또는 **Power save(절전)**(단일 주파수 GPS)를 선택합니다. 자세한 정보는 위치 추적 위성을 참조하세요.

워치 정보

펌웨어 버전, 하드웨어 모델, A-GPS 만료일, Polar Ignite 3별 규제 라벨뿐 아니라 워치의 장치 ID를 확인할 수 있습니다. 워치를 다시 시작하고 워치를 끄거나 워치의 모든 데이터 및 설정을 재설정합니다.



Restart(다시 시작): 워치에 문제가 발생하면 워치를 다시 시작해 보세요. 워치를 다시 시작하더라도 워치의 설정이나 개인 데이터는 삭제되지 않습니다. 버튼을 10초 동안 눌러 워치를 재시작할 수도 있습니다.

Turn off(켜기): 워치를 끕니다. 다시 켜려면 버튼을 길게 누릅니다.

Reset all data and settings(모든 데이터 및 설정 재설정): 워치를 다시 공장 설정으로 재설정합니다. 이렇게 하면 워치의 모든 데이터 및 설정이 지워집니다.

表示を選択

Polar Ignite 3の表示は、さまざまな関連データをタイムリーに表示します。これには、あなたのアクティビティ状況、週ごとのトレーニング概要、Nightly Recharge ステータス、カーディオ負荷 ステータス、FitSpark トレーニングガイドや天候情報が含まれます。文字盤から左右にスワイプすると、さまざまな表示にアクセスできます。左右にスワイプして表示をスクロールしたり、ディスプレイをタップして詳細表示を開いたりすることができます。

「設定」>「表示を選択」で、希望の表示を選択してください。

毎日のアクティビティ

毎日のアクティビティ目標の進捗状況と、今まで行ったステップを表示します。

毎日のアクティビティ目標の達成状況はパーセンテージで表示され、アクティビティ量が増えるにつれて満たされる円により可視化されます。運動の量と種類が記録され、歩数(概算)に換算されます。

さらに、詳細を開くと、以下のように1日の蓄積されたアクティビティ詳細を見ることができます:

- アクティブタイムは、健康に適した運動の積算時間を表します。
- 継続的な心拍数計測機能を使用している時には、現時点での心拍数や、その日の最高心拍数と最低心拍数を確認できます。また、前の夜の最低心拍数を確認することも可能です。腕時計の**「設定」**>**「基本設定」**>**「継続的な心拍計測」**で、継続的な心拍計測機能をオン、オフまたは夜間のみモードに切り替えることができます。
- トレーニングとアクティビティによる消費カロリー数と、BMR(Basal metabolic rate: 生命を維持するために必要な最小代謝量 ·基礎代謝率)。

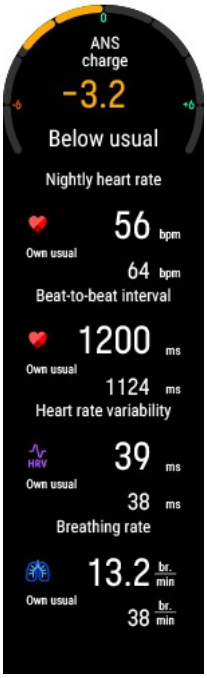
詳細については、「24時間/365日 アクティビティトラッキング」をご参照ください。

週間サマリー

1週間のトレーニング概要を表示します。その週の総トレーニング時間は、異なるトレーニングゾーンにわけてグラフ表示されます。ディスプレイをタップして、詳細を開きます。距離、トレーニング セッション、総カロリー数、各心拍ゾーンで費やした時間をチェックできます。各トレーニング セッションについての詳細情報を表示するには、表示させたいトレーニング セッションまでブラウズし、画面をタップして概要を開きます。

さらに、ここでは先週のデータ概要や詳細、また、翌週に予定されているセッションを表示することが可能です。

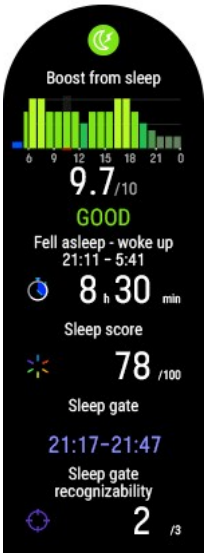
Nightly Recharge



起床すると、**Nightly Recharge ステータス**が表示されます。Nightly Recharge ステータスは、夜の間にどれだけ回復できたかを示します。Nightly Rechargeは、睡眠の最初の何時間かの間に自律神経系がどの程度沈静化したか(**自律神経ステータス**)、睡眠の質はどうだったか(**睡眠ステータス**)に関して、測定された情報を自動的に組み合わせます。詳細を確認するには、**自律神経ステータス**または**睡眠ステータス**をタップします。

詳細については、「Nightly Recharge™回復計測」または「Sleep Plus Stages™睡眠状態のトラッキング」をご覧ください。

日中活性ガイド



日中活性ガイドは、最近の睡眠が一日を通してもたらす活性の見込みを示します。影がより薄くバーが高いほど、活性レベルは高くなっています。**活性スコア**は、毎日の予測を数字で要約したものです。これにより、予測結果を日付ごとに簡単に比較できます。画面をタップすると詳細が表示されます。

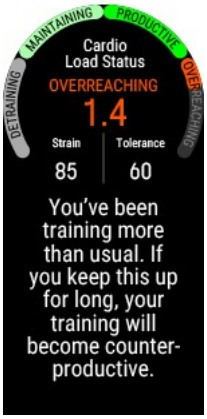
詳細は、Sleepwise™ 日中の活性度ガイドを参照してください。

夜間の皮膚温

腕時計があなたが起きたことを検知すると、睡眠中に計測された皮膚温が28日間の平均値と比較され、平均値からの開きが表示されます。詳細を開くと、直近の過去7晩の皮膚温の計測値を示すグラフが表示されます。

詳細については、夜間の皮膚温を参照してください。

カーディオ負荷ステータス



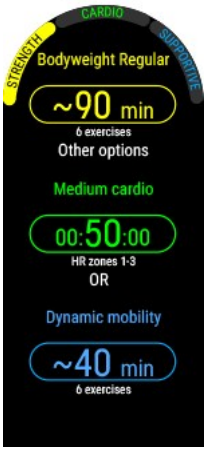
カーディオ負荷ステータスは、短期間のトレーニング負荷(**負荷**)と長期間のトレーニング負荷(**耐久力**)との関係性を調べ、それに基づいて、トレーニング不足、現状維持、効果的またはオーバートレーニング負荷であるかどうかを示します。

さらに、カーディオ負荷ステータス、負担と耐久力の数値を閲覧できます。また、詳細を開くと、カーディオ負荷ステータスの説明が表示されます。

- カーディオ負荷ステータスの数値は、負担を耐久力で除算した値です。
- **負担**は、トレーニングにより、どれだけ疲れているかを示します。過去7日間の1日の平均カーディオ負荷を示します。
- **耐久力**は、カーディオトレーニングにどれくらい耐える準備ができているかを説明します。過去28日間の1日の平均カーディオ負荷を示します。
- カーディオ負荷ステータスの言葉での説明

詳細については、Training Load Proを参照してください。

FitSparkトレーニングガイド



腕時計は、トレーニング履歴、フィットネスレベル、現在のリカバリー状況に基づき、最も適切なトレーニング目標を提案します。提案されるトレーニング目標をすべて確認するには、画面をタップしてください。トレーニング目標の詳細を確認するには、提案されるトレーニング目標の1つをタップしてください。

詳細については、FitSparkデイリートレーニングガイドをご覧ください。

日の出と日の入り

現在位置での日の出と日の入りの時刻、日照時間を確認できます。画面をタップすると詳細が表示されます。

- 日の入り- 夕暮れ
- 夜明け-日の出
- 日照時間

Polar Flowアプリと腕時計をあらかじめペアリングしておくと、日の出と日の入りのデータが自動的に更新されます。GNSSから「更新する」を選んで手動でアップデートすることも可能です。

注) 日の出と日の入りのデータは、日の出と日の入りの表示画面からのみ閲覧できます。

天候情報

その日の1時間ごとの予報を直接腕時計上に表示します。ディスプレイをタップすると、風速、風の方向、湿度、降水確率、明日の3時間予報、および明後日の6時間予報などを含むより詳細にわたる天候情報を表示することができます。

詳しい情報は、天候情報を参照してください。

音楽コントロール

スマートフォンで再生中の音楽やメディアを、腕時計の音楽コントロール表示から制御できます。

さらに詳しい情報は、「音楽コントロール」をご参照ください。

워치 화면 설정

워치 화면 스타일과 워치 화면에 표시되는 정보를 선택하세요. 위나 아래로 살짝 밀어 옵션을 보고 ✓를 탭하여 선택 사항을 확인하세요. 선택 사항을 되돌리고 변경하려면 언제든지 버튼을 눌러 이전 메뉴로 돌아갈 수 있습니다.

레이아웃

미리 정의된 몇 가지 옵션에서 워치 화면 레이아웃을 선택하세요.

- 4개의 위젯이 있는 아날로그 워치 화면
- 3개이 위젯이 있는 디지털 워치 화면

- 4개의 위젯이 있는 디지털 워치 화면
- 2개의 위젯이 있는 디지털 워치 화면

시곗바늘 및 배경

시곗바늘 및/또는 배경 스타일을 선택합니다. 이 옵션에는 다음과 같은 스타일이 포함됩니다.

색상 테마

워치 화면의 색상 테마를 선택하세요. 선택할 수 있는 사용 가능한 색상은 빨간색, 주황색, 노란색, 녹색, 파란색, 보라색, 분홍색 및 회색입니다.

위젯

플러스 아이콘을 탭하여 워치 화면에 위젯을 추가합니다. 사용할 수 있는 위젯 목록을 스크롤하면서 사용하고 싶은 위젯을 탭하여 선택합니다. 준비가 되면 위로 살짝 민 후 ✓를 탭하여 디자인을 확인합니다.

배터리 상태 위젯은 배터리의 남은 충전량을 표시합니다.

칼로리 위젯은 트레이닝, 활동, BMR(Basal Metabolic Rate(기초 대사율): 생명 유지에 필요한 최소 대사 활동)을 통해 연소한 칼로리를 보여줍니다. 위젯을 탭하면 Daily activity(일일 활동) 화면에 빠르게 액세스할 수 있습니다.

카운트다운 타이머 위젯을 탭하면 카운트다운 타이머 설정에 빠르게 액세스할 수 있습니다. 카운트다운 시간을 설정한 후 녹색 체크 표시를 탭하여 확인하고 카운트다운 타이머를 시작합니다. 카운트다운이 끝나면 워치가 진동으로 알려줍니다. ✓를 탭하여 타이머를 재시작하거나 ✕를 탭하여 취소한 후 시간 화면으로 돌아갑니다.

지속적 심박수 추적 기능을 사용하면 **심박수** 위젯을 통해 워치 화면에서 현재 심박수를 볼 수 있습니다. 위젯을 탭하면 Daily activity(일일 활동) 화면에 빠르게 액세스할 수 있습니다. 일일 활동 화면에서는 현재 심박수와 하루 중의 최고 및 최저 심박수 측정값을 확인할 수 있고, 전날 밤의 최저 심박수 측정값도 확인할 수도 있습니다.

날씨 위젯은 현재 온도를 보여줍니다. 위젯을 탭하면 Weather(날씨) 화면에 빠르게 액세스할 수 있습니다.

호흡 운동 위젯을 탭하면 워치의 Serene™ 가이드 호흡 운동에 빠르게 액세스할 수 있습니다.

걸음 수 위젯은 사용자가 현재까지 걸은 걸음 수를 보여줍니다. 신체 활동량과 유형이 기록되고 걸음 수로 계산됩니다. 위젯을 탭하면 Daily activity(일일 활동) 화면에 빠르게 액세스할 수 있습니다.

활동 위젯은 일일 활동 목표의 진척상황을 백분율로 표시합니다. 또한 활동하면 동그라미가 채워지는 방식으로 일일 활동 목표가 시각화됩니다. 위젯을 탭하면 Daily activity(일일 활동) 화면에 빠르게 액세스할 수 있습니다.

선택할 수 있는 다른 위젯 옵션에는 **아날로그 초**, **디지털 초**, **날짜**, **Polar 로고**가 있습니다.

시간 및 날짜

TIME(시간)

시간 형식을 설정합니다. **12h(12시간제)** 또는 **24h(24시간제)**. 그런 다음 하루 중 시간을 설정하세요.

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

DATE(날짜)

날짜를 설정합니다. 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.

FIRST DAY OF WEEK(주의 첫 요일)

각 주의 시작 요일을 선택합니다. **Monday(월요일), Saturday(토요일)** 또는 **Sunday(일요일)**를 선택합니다.

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

PHYSICAL SETTINGS(신체 설정)

신체 설정을 보고 편집하려면 시간 보기에서 버튼을 누르고 메뉴를 아래로 살짝 밀어 **Settings(설정)**, **Physical settings (신체 설정)**를 차례로 탭합니다.

신체 설정은 심박수 구역 제한 및 칼로리 소모와 같은 측정 값의 정확성에 영향을 미치므로, 특히 체중, 신장, 생년월일 및 성별을 설정할 때 신체 설정을 정밀하게 하는 것이 중요합니다.

Physical Settings(신체 설정)에서 찾을 수 있는 항목:

- **Weight(체중)**
- **Height(키)**
- **Date of birth(생년월일)**
- **Sex(성별)**
- **Training background(트레이닝 배경)**
- **Activity goal(활동 목표)**
- **Preferred sleep time(원하는 수면 시간)**
- **Maximum heart rate(최대 심박수)**
- **Resting heart rate(휴식 중 심박수)**
- **VO_{2max}**

체중

체중을 킬로그램(kg) 또는 파운드(lbs) 단위로 설정합니다.

키

높이를 센티미터(미터법) 또는 피트 및 인치(영국식)로 설정합니다.

생년월일

생일을 설정합니다. 날짜 설정의 순서는 선택한 시간과 날짜 형식에 따라 달라집니다(24시간: 일 - 월 - 연도/12시간: 월 - 일 - 연도).

성별

Male(남성) 또는 **Female(여성)**을 선택합니다.

트레이닝 배경

트레이닝 배경은 장기간 실제 활동 레벨의 평가입니다. 과거 3개월 동안의 전반적인 신체 활동과 강도를 가장 잘 설명해 주는 대안물을 선택합니다.

- **가끔(매주 0-1시간)**: 정기적으로 프로그래밍된 레크레이션 스포츠 또는 격렬한 신체 활동에 참여하지 않습니다. 예를 들어, 오직 즐거움을 위해 걷거나 때때로 거친 호흡이나 땀을 유발할 만큼 충분히 운동을 합니다.
- **규칙적(매주 1-3시간)**: 규칙적으로 레크레이션 스포츠에 참여합니다. 예를 들어, 매주 5~10 km 또는 3~6마일을 달리거나 이에 상당한 신체 활동으로 매주 1~3시간을 할애하거나, 어느 정도의 신체 활동이 필요한 작업을 합니다.
- **자주(매주 3-5시간)**: 1주일에 3번 이상 격렬한 운동을 합니다. 예를 들어, 매주 20~50 km 또는 12~31마일을 달리거나 이에 상당한 신체 활동으로 매주 3~5시간을 할애합니다.
- **고강도(매주 5-8시간)**: 1주일에 5번 이상 격렬한 운동을 하고, 때때로 대형 스포츠 이벤트에 참가할 수 있습니다.
- **준프로급(매주 8-12시간)**: 거의 매일 격렬한 운동을 하고, 경쟁 목적을 위해 성과를 높이기 위해 운동합니다.
- **프로급(매주 12시간 초과)**: 마라톤 선수입니다. 격렬한 운동을 해서 경쟁 목적을 위해 성과를 높입니다.

활동 목표

일일 활동 목표는 일상 생활에서 실제로 얼마나 활동적인지를 파악하는 좋은 방법입니다. 세 가지 옵션 중에서 전형적인 활동 수준을 선택하여 일일 활동 목표를 달성하기 위해 얼마나 활동적이어야 하는지를 확인할 수 있습니다.

일일 활동 목표를 달성하기 위해 필요한 시간은 선택한 수준과 활동 강도에 따라 달라집니다. 연령과 성별도 일일 활동 목표 달성에 필요한 강도에 영향 미칩니다.

레벨 1

하루 일정 중 많은 시간을 주로 앉아 있으며 스포츠 활동이 매우 적고, 차량 혹은 대중교통으로 출퇴근을 하는 경우 적합한 활동 레벨입니다.

레벨 2

하루 일정 중 많은 시간을 일 혹은 집안일을 위해 서 있는 경우 적합한 활동 레벨입니다.

레벨 3

직업상 육체노동이 필요하거나, 스포츠에 관여되어 있거나, 그 외에 움직임이 많은 경우 이 레벨이 적합한 활동 레벨입니다.

원하는 수면 시간

Your preferred sleep time(원하는 수면 시간)을 설정하여 매일 밤 목표 수면 시간을 정의하세요. 기본적으로, 연령대에 대한 평균 권장치로 설정됩니다(18~64세 성인의 경우 8시간). 8시간 수면이 너무 많거나 너무 적다고 느끼시면 원하는 수면 시간을 조정하여 개인적인 필요성을 충족할 것을 권장합니다. 이렇게 하면 원하는 수면 시간과 비교하여 실제로 얼마나 수면을 취했는지에 대한 정확한 피드백을 얻게 됩니다.

최대 심박수

현재 최대 심박수 값을 알고 있다면, 최대 심박수를 설정하세요. 이 값을 처음 설정할 때 나이-예측 최대 심박수 값(220-age)이 기본 설정으로 표시됩니다.

최대 심박수(HR_{max})는 에너지 소비량을 추정하는 데 사용됩니다. 최대 심박수(HR_{max})는 최대 신체 운동 중 분당 최고 심박수입니다. 개인 최대 심박수(HR_{max})를 결정하기 위한 가장 정확한 방법은 실험실에서 최대 운동 스트레스 테스트를 수

행하는 것입니다. 최대 심박수(HR_{max})는 트레이닝 강도를 판별할 때도 중요합니다. 이것은 개인적이고 나이와 유전적인 요인에 따라 달라집니다.

휴식 중 심박수

휴식 중 심박수는 완전히 긴장을 풀고 방해가 없을 때 분당 최저 심박수(bpm)입니다. 나이, 피트니스 레벨, 유전학, 건강 상태 및 성별이 휴식 중 심박수에 영향을 줍니다. 성인의 일반 값은 55–75 bpm이지만, 휴식 중 심박수는 그것보다 상당히 낮을 수 있습니다(예: 매우 건강한 경우).

숙면 후 아침 또는 일어난 후 바로 휴식 중 심박수를 측정하는 것이 가장 좋습니다. 긴장을 푸는 데 도움이 된다면 먼저 침실로 가는 것이 좋습니다. 측정 시점까지 강도높은 트레이닝을 하지 마시고 활동에서 완전히 회복되도록 하세요. 두 번 이상, 가능한 연속적으로 아침에 측정을 하고 평균 휴식 중 심박수를 계산해야 합니다.

휴식 중 심박수 측정 방법:

1. 워치를 착용합니다. 반듯이 누워 긴장을 풉니다.
2. 약 1분 후, 웨어러블에서 트레이닝 세션을 시작합니다. 스포츠 프로파일(예: 기타 실내 운동)을 선택합니다.
3. 가만히 누워서 3~5분 동안 차분히 숨을 쉽니다. 측정 중에는 트레이닝 데이터를 보지 마세요.
4. Polar 장치에서 트레이닝 세션을 중지합니다. 웨어러블을 Polar Flow 앱이나 웹 서비스와 동기화하고 트레이닝 요약에서 최소 심박수(HR min)의 값을 확인합니다. 이것이 휴식 중 심박수입니다. 휴식 중 심박수를 Polar Flow의 신체 설정에 업데이트합니다.

VO_{2MAX}

$VO2_{max}$를 설정합니다.

$VO2_{max}$(최대 산소 섭취량, 최대 유산소 파워)는 최대치로 운동할 때 신체에서 산소를 사용할 수 있는 최대 속도를 말합니다. 이는 근육에 혈액을 전달하는 심장의 최대 용량과 직접 관련이 있습니다. $VO2_{max}$는 피트니스 데이터를 통해 측정하거나 예측할 수 있습니다(예: 최대 운동 테스트 및 준최대 운동 테스트). $VO2_{max}$의 추정값인 Running Index 점수를 사용할 수도 있습니다. 손목 기반 심박수 기능이 있는 Polar 피트니스 데이터를 사용하여 $VO2_{max}$를 추정하고 신체 설정으로 업데이트할 수 있습니다.

빠른 설정

빠른 설정 메뉴

시간 보기의 디스플레이 상단에서 아래로 살짝 밀어 **Quick settings(빠른 설정)** 메뉴 아래로 내려갑니다. 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어서 찾은 후 탭하여 기능을 선택합니다.

을 눌러 빠른 설정 메뉴에서 확인하고 싶은 기능을 사용자 지정합니다. **Screen lock(화면 잠금)**, **Alarm(알람)**, **Countdown timer(카운트다운 타이머)**, **Do not disturb(방해 금지)**, **Flight mode(비행 모드)**, **Flashlight(플래시라이트)** 중에서 선택합니다.

- **Screen lock(화면 잠금)**: 화면 잠금을 켜려면 화면 잠금 아이콘을 탭합니다. 버튼을 2초 동안 눌러 화면 잠금을 해제합니다.
- **Alarm(알람)**: 알람 반복을 설정합니다. **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.
- **카운트다운 타이머**: **Set Timer(타이머 설정)**를 선택하고 카운트다운 시간을 설정하고 OK(확인)를 눌러 확인합니다. 완료되면 **Start(시작)**를 선택하고 OK(확인)를 눌러 카운트다운 타이머를 시작합니다.
- **Do not disturb(방해 금지)**: 방해 금지 아이콘을 탭하면 이 기능이 켜지고 다시 탭하면 이 기능이 꺼집니다. Do not disturb(방해 금지)가 켜져 있을 때는 알림이나 통화 알림을 받지 못합니다. 백라이트 활성화 제스처도 비활성화됩니다.
- **Flight mode(비행 모드)**: 비행 모드 아이콘을 탭하면 이 기능이 켜지고 다시 탭하면 이 기능이 꺼집니다. 비행 모드에서는 워치와의 모든 무선 통신이 차단됩니다. 장치 자체는 이용할 수 있지만 데이터를 Polar Flow 모바일 앱과 동기화하거나 무선 액세서리에서 이용할 수는 없습니다.
- **플래시라이트**: 플래시라이트 모드를 활성화하려면 플래시라이트 아이콘을 탭합니다. 디스플레이가 최대 밝기로 빛납니다. 플래시라이트를 끄려면 버튼을 누르세요.

배터리 상태 아이콘은 배터리의 남은 충전량을 표시합니다.

트레이닝 중

- **백라이트** : 백라이트 아이콘을 탭하여 **Always on(항상 켜기)** 또는 **Automatic(자동)**을 선택합니다. 항상 켜기를 선택하면 트레이닝 세션을 통해 워치 디스플레이가 켜집니다. 백라이트 설정은 트레이닝 세션을 마친 후 기본적으로 Automatic(자동)으로 돌아갑니다. 항상 켜기를 선택하면 배터리가 기본 설정보다 훨씬 빨리 소모됩니다.
- **Screen lock(화면 잠금)**: 화면 잠금을 켜려면 화면 잠금 아이콘을 탭합니다. 버튼을 2초 동안 눌러 화면 잠금을 해제합니다.

디스플레이 아이콘

비행 모드가 켜져 있습니다. 비행 모드에서는 워치와의 모든 무선 통신이 차단됩니다. 장치 자체는 이용할 수 있지만 데이터를 Polar Flow 모바일 앱과 동기화하거나 무선 액세서리에서 이용할 수는 없습니다.

방해 금지 모드가 켜져 있습니다. Do not disturb(방해 금지)가 켜져 있을 때는 알림이나 통화 알림을 받지 못합니다. 백라이트 활성화 제스처도 비활성화됩니다.

진동 알람이 설정되었습니다. 알람을 설정하려면 **Timers > Alarm(타이머 > 알람)**으로 이동합니다.

페어링된 휴대폰이 연결 해제되었고 알림 및/또는 음악 제어는 켜져 있습니다. 휴대폰이 워치의 Bluetooth 범위 내에 있고 휴대폰에서 Bluetooth가 활성화되어 있는지 확인합니다.

화면 잠금이 켜져 있습니다. 버튼을 2초 동안 눌러 화면 잠금을 해제합니다.

재시작 및 재설정

워치에 문제가 발생하면 워치를 재시작해 보세요. 워치를 재시작하더라도 워치의 설정이나 개인 데이터는 삭제되지 않습니다.

워치를 재시작하는 방법

버튼을 눌러 주 메뉴에 액세스하고 아래로 살짝 밀어 **Settings(설정)**를 찾은 후 **Settings(설정)** > **General settings(일반 설정)** > **About your watch(워치 정보)**로 이동하고 완전히 아래로 살짝 밀어 **Restart(재시작)**를 찾습니다. 먼저 **Restart(재시작)**를 탭한 후 를 탭하여 재시작을 확인합니다.

버튼을 10초 동안 눌러 워치를 재시작할 수도 있습니다.

워치를 공장 설정으로 재설정하는 방법

워치를 재시작해도 도움이 되지 않으면 워치를 공장 설정으로 재설정할 수 있습니다. 워치를 공장 설정으로 재설정하면 워치의 모든 개인 데이터와 설정이 삭제되므로 개인적인 용도를 위해서는 다시 설정해야 합니다. 워치에서 Flow 계정으로 동기화한 모든 데이터는 안전합니다. FlowSync를 통해서나 워치에서 공장 재설정 작업을 수행할 수 있습니다.

FlowSync를 통한 공장 재설정

1. flow.polar.com/start로 이동하여 Polar FlowSync 데이터 전송 소프트웨어를 다운로드한 후 컴퓨터에 설치하세요.
2. 워치를 컴퓨터의 USB 포트에 연결합니다.
3. FlowSync에서 설정을 엽니다.
4. **Factory Reset(공장 재설정)** 버튼을 누릅니다.
5. Flow 앱을 사용하여 동기화할 경우, 휴대폰에서 페어링된 Bluetooth 장치 목록을 확인하고, 그 목록에 있는 경우 해당 목록에서 워치를 제거합니다.

이제 휴대폰 또는 컴퓨터를 통해 워치를 다시 설정해야 합니다. 재설정하기 전에 사용한 설정에 있던 계정과 동일한 Polar 계정을 사용해야 합니다.

워치에서 공장 재설정

1. 버튼을 눌러 주 메뉴에 액세스하고 아래로 살짝 밀어 **Settings(설정)**를 찾습니다.
2. **Settings(설정)** > **General settings(일반 설정)** > **About your watch(워치 정보)**를 선택합니다.
3. 아래로 끝까지 밀어 **Reset all data and settings(모든 데이터 및 설정 재설정)**를 찾습니다.
4. 먼저 **Reset all data and settings(모든 데이터 및 설정 재설정)**를 탭합니다.
5. 그리고 를 탭하여 공장 재설정을 확인합니다.

이제 휴대폰 또는 컴퓨터를 통해 워치를 다시 설정해야 합니다. 재설정하기 전에 사용한 설정에 있던 계정과 동일한 Polar 계정을 사용해야 합니다.

트레이닝

손목 기반 심박수 측정

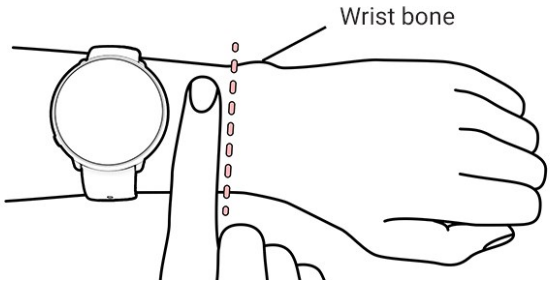
워치는 **Polar Precision Prime**™ 센서 융합 기술을 사용하여 손목에서 자동으로 심박수를 측정합니다. 이 새로운 심박수 측정의 혁신은 광학 심박수 측정과 피부 접촉 측정을 결합하여 심박수 신호에 대한 모든 방해 요소를 제거합니다. 이 기술은 가장 까다로운 조건과 훈련 세션에서도 심박수를 정확하게 추적합니다.

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

손목에서 심박수를 측정하거나 수면을 추적할 때 워치 착용

트레이닝 중에 손목 기반 심박수를 정확하게 측정하려면 지속적 심박수 추적 및 Nightly Recharge 기능을 사용할 때 또는 Sleep Plus Stages를 사용하여 수면을 추적할 때 워치를 올바르게 착용하고 있어야 합니다.

- 손목 뼈에서 적어도 손가락 하나 너비의 여유를 두고 손목 위에 워치를 착용합니다(아래 그림 참조).
- 손목 밴드를 손목에 단단히 감으십시오. 센서 뒷면이 피부와 계속 접촉하도록 해야 하고 워치가 팔 위에서 움직이지 않아야 합니다. 손목 밴드가 너무 느슨하지 않음을 확인하는 적절한 방법은 양팔에서 손목 밴드를 약간 위로 누르고 센서가 피부에서 뜨지 않도록 하는 경우입니다. 손목 밴드를 위로 누를 때 센서에서 점등되는 LED 등이 보여서는 안 됩니다.
- 가장 정확한 심박수 측정을 위해서는 심박수 측정을 시작하기 몇 분 전에 워치를 착용하는 것이 좋습니다. 또한 손과 피부가 쉽게 차가워지는 경우 피부를 따뜻하게 하는 것이 좋습니다. 세션 시작 전에 혈액 순환이 잘 되게 하세요!



트레이닝 중에는 Polar 장치를 손목뼈에서 조금 더 위로 밀어 올리고 손목 밴드를 조금 더 단단히 착용하여 장치의 과도한 움직임을 최소화해야 합니다. 몇 분 동안 Polar 장치가 피부에 적응하도록 한 후 트레이닝 세션을 시작하세요. 트레이닝 세션이 끝나면 손목밴드를 약간 느슨하게 합니다.

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

스포츠 활동 중에는 센서가 손목에 접촉된 상태가 유지되기 어렵거나 센서 가까이의 근육이나 힘줄이 압력을 받거나 움직일 수 있으므로 훈련 중 최상의 정확도를 원하면 가슴 스트랩이 있는 Polar 심박수 센서를 사용할 것을 권장합니다. 워치는 Polar H10 등의 Bluetooth® 심박수 센서와 호환됩니다. Polar H10 심박수 센서는 심박수가 빠르게 증가하거나 감소할 때 더 잘 반응하므로, 빠른 단거리 달리기를 사용하는 간격 유형의 훈련에도 적합한 옵션입니다.

손목 기반 심박수 측정의 성능을 최상으로 유지하려면 워치를 항상 깨끗하게 하고 긁힘을 방지하세요. 땀에 젖은 트레이닝 세션을 마치면 중성 비누를 사용하여 흐르는 물에 워치를 씻는 것을 권장합니다. 그런 다음 부드러운 수건으로 물기를 닦으세요. 충전 전에 완전히 말리세요.

손목에서 심박수를 측정하지 않거나 수면/NIGHTLY RECHARGE를 추적하지 않을 때 워치 착용

보다 편안한 착용감과 피부 호흡을 위해 손목 밴드를 약간 풀어줍니다. 워치는 일반 워치처럼 착용합니다.

가끔 특히, 피부가 예민한 경우, 손목을 쉬게 하는 것이 좋습니다. 워치를 벗고 충전하세요. 이런 방식으로 피부와 워치가 모두 쉬게 하고, 다음 트레이닝 이벤트를 준비할 수 있도록 합니다.

트레이닝 세션 시작

1. 워치를 착용하고 손목 밴드를 딱 맞게 조입니다.
2. 트레이닝 준비 모드로 들어가려면 버튼을 눌러 주 메뉴로 들어간 후 **Start training(트레이닝 시작)**을 탭하세요.

트레이닝 준비 모드에서 빠른 메뉴 아이콘을 탭하여 빠른 메뉴에 액세스할 수 있습니다. 빠른 메뉴에 표시되는 옵션은 선택한 스포츠와 GPS 사용 여부에 따라 달라집니다.

예를 들어, 수행할 트레이닝 목표 즐겨찾기를 선택하고 타이머를 트레이닝 보기에 추가할 수 있습니다. 자세한 정보는 빠른 메뉴를 참조하세요.

선택한 후, 워치는 사전 트레이닝 모드로 돌아갑니다.

3. 원하는 스포츠를 찾아보세요.
4. 트레이닝 데이터의 정확도를 보장하기 위해 워치가 심박수와 GPS 위성 신호(스포츠에 적용할 수 있는 경우)를 찾을 때까지 트레이닝 준비 모드를 유지합니다. GPS 위성 신호를 포착하려면 실외로 나가서 커다란 빌딩과 나무로부터 멀리 떨어지세요. 디스플레이를 위쪽 방향으로 하여 워치를 움직이지 마세요. 그리고 GPS 신호 검색 중에는 워치를 만지지 마세요.

Bluetooth 센서(옵션)를 워치와 페어링한 경우에는 워치가 자동으로 센서 신호 검색을 시작합니다.

~ 38시간 현재 설정에서 예상 트레이닝 시간. 절전 설정을 사용하면 예상 트레이닝 시간을 연장할 수 있습니다.

89 심박수가 표시되면 워치가 사용자의 심박수를 감지한 것입니다.

89 워치와 페어링된 Polar 심박수 센서를 착용하면, 워치는 연결된 센서를 자동으로 이용하여 트레이닝 세션 동안 심박수를 측정합니다. 심박수 기호에 있는 파란색 원은 워치가 연결된 센서를 사용하여 심박수를 측정한다는 것을 의미합니다.

GPS 수정에 필요한 최소 위성 수(4)를 찾으면 GPS 아이콘 주위의 원은 주황색으로 바뀝니다. 세션을 시작할 수 있지만 정확도 향상을 위해 원이 녹색으로 바뀔 때까지 기다립니다.

GPS가 준비되면 GPS 아이콘 주변의 원이 녹색으로 바뀝니다. 워치가 사용자에게 진동으로 알려줍니다.

페어링된 휴대폰이 연결되었고 휴대폰 알림, 음악 제어 또는 음성 안내 기능이 켜져 있습니다.

5. 모든 신호가 발견되면 디스플레이를 탭하여 트레이닝 기록을 시작합니다.

트레이닝 중 워치를 사용하여 할 수 있는 기능에 관한 자세한 정보는 트레이닝 중을 참조하세요.

계획한 트레이닝 세션 시작

Polar Flow 앱 또는 Polar Flow 웹 서비스에서 트레이닝 계획을 세우고 세부 트레이닝 목표 생성을 한 다음, 워치에 동기화할 수 있습니다.

당일에 예정된 계획한 트레이닝 세션 시작 방법:

1. 먼저 버튼을 누른 후 **Start training(트레이닝 시작)**을 탭하여 사전 트레이닝 모드로 들어갑니다.
2. 당일에 예정된 트레이닝 목표를 시작하라는 메시지가 표시됩니다.

3. 를 탭하여 목표 정보를 봅니다.
4. **Start(시작)**를 탭하여 사전 트레이닝 모드로 돌아간 후, 사용할 스포츠 프로파일을 선택합니다.
5. 워치에서 모든 신호를 찾았으면 디스플레이를 탭합니다. **Recording started(기록 시작됨)**가 표시되고 트레이닝을 시작할 수 있습니다.

트레이닝 중 목표를 달성할 수 있도록 워치가 안내해 드립니다. 자세한 정보는 트레이닝 중을 참조하세요.

계획한 트레이닝 목표는 FitSpark 트레이닝 제안에도 포함됩니다.

빠른 메뉴

트레이닝 준비 모드에서 그리고 일시 중지된 세션 중에 빠른 메뉴 아이콘을 탭하여 빠른 메뉴에 액세스할 수 있습니다.

빠른 메뉴에 표시되는 옵션은 선택한 스포츠와 GPS 사용 여부에 따라 달라집니다.

절전 설정:

절전 설정을 사용하면 **GPS 기록 속도**를 변경하고 **손목 기반 심박수**를 끄기로 설정하여 트레이닝 시간을 연장할 수 있습니다. 이 설정을 사용하면 배터리 사용을 최적화하고 매우 긴 세션 동안 또는 배터리 잔량이 부족할 때도 트레이닝을 더 오래 할 수 있습니다.

자세한 정보는 절전 설정을 참조하세요.

Share HR with other devices(다른 장치와 심박수 공유):

심박수 센서 모드에서 워치를 심박수 센서로 전환하고 심박수를 트레이닝 앱, 체육관 장비 또는 사이클링 컴퓨터와 같은 다른 Bluetooth 장치와 공유할 수 있습니다. 자세한 정보는 심박수 센서 모드를 참조하세요.

트레이닝 제안:

트레이닝 제안은 매일 FitSpark 트레이닝 제안을 보여줍니다.

수영장 길이:

수영/실내 수영 프로파일을 사용할 때 정확한 수영장 길이를 선택하는 것은 중요합니다. 이는 페이스, 거리 및 스트로크 계산뿐만 아니라 SWOLF 점수에도 영향을 미치기 때문입니다. **Pool length(수영장 길이)**를 탭하여 Pool length(수영장 길이) 설정에 액세스한 후 필요한 경우 이전에 설정한 수영장 길이를 변경합니다. 기본 길이는 25미터, 50미터 및 25야드이지만 수동으로 사용자 지정 길이로 설정할 수도 있습니다. 선택할 수 있는 최소 길이는 20미터/야드입니다.

수영장 길이 설정은 빠른 메뉴의 트레이닝 준비 모드에서만 사용할 수 있습니다.

즐겨찾기:

Favorites(즐겨찾기)에서 Flow 웹 서비스에 즐겨찾기로 저장한 트레이닝 목표를 찾아 워치와 동기화할 수 있습니다. 수행하려는 트레이닝 목표 즐겨찾기를 선택합니다. 선택한 후, 워치는 트레이닝 세션을 시작할 수 있는 트레이닝 준비 모드로 돌아갑니다.

자세한 정보는 즐겨찾기를 참조하세요.

레이스 페이스:

레이스 페이스 기능은 안정된 페이스를 유지하고 설정된 거리에 대한 목표 시간을 달성하는 데 도움을 줍니다. 거리에 대한 목표 시간(예를 들어, 10k 달리기에 45분)을 정의하고 사용자의 미리 설정된 목표와 비교되는 경과 거리 또는 남은 거리를 추적하세요. 또한 자신의 목표를 충족시키는 안정된 페이스/속도를 확인할 수 있습니다.

워치에서 레이스 페이스를 설정할 수 있습니다. 이제 거리와 목표 기간을 선택하면 시작할 준비가 된 것입니다. 또한 Flow 웹 서비스 또는 앱에서 레이스 페이스 목표를 설정하고, 워치와 동기화할 수 있습니다.

자세한 정보는 레이스 페이스를 참조하세요.

인터벌 타이머:

시간 및/또는 거리 기반 인터벌 타이머를 설정하여 인터벌 트레이닝 세션에서 작업 및 회복 단계의 타이밍을 정확하게 맞출 수 있습니다.

인터벌 타이머를 세션의 트레이닝 보기에 추가하려면 **Timer for this session(이 세션에 대한 타이머)** > **On(켜기)**을 선택하세요. 이전에 설정한 타이머를 사용하거나 빠른 메뉴로 돌아가서 **Interval timer(인터벌 타이머)** > **Set timer(타이머 설정)**를 선택하여 새 타이머를 만들 수 있습니다.

1. **Time-based(시간 기반)** 또는 **Distance-based(거리 기반)**를 선택합니다. **Time-based(시간 기반)**: 타이머의 분과 초를 정의하고 를 탭합니다. **Distance-based(거리 기반)**: 타이머에 대한 거리를 설정하고 를 탭합니다. **Set another timer?(다른 타이머를 설정하시겠습니까?)** 라는 메시지가 표시됩니다. 다른 타이머를 설정하려면 를 탭합니다.
2. 완료되면 워치는 트레이닝 세션을 시작할 수 있는 사전 트레이닝 모드로 돌아갑니다. 타이머는 트레이닝 세션을 시작할 때 시작됩니다.

자세한 정보는 트레이닝 중을 참조하세요.

카운트다운 타이머:

카운트다운 타이머를 세션의 트레이닝 보기에 추가하려면 **Timer for this session(이 세션에 대한 타이머)** > **On(켜기)**을 선택하세요. 이전에 설정한 타이머를 사용하거나 빠른 메뉴로 돌아가서 **Countdown timer** > **Set timer(카운트다운 타이머 > 타이머 설정)**를 선택하여 새 타이머를 만들 수 있습니다. 카운트다운 시간을 설정하고 녹색 체크 표시를 탭하여 확인합니다. 타이머는 트레이닝 세션을 시작할 때 시작됩니다.

자세한 정보는 트레이닝 중을 참조하세요.

시작으로 돌아가기:

시작으로 돌아가기 기능은 세션의 시작점으로 돌아가도록 안내합니다. **Back to start(시작으로 돌아가기)** 보기를 현재 트레이닝 세션의 트레이닝 보기에 추가하려면 **Back to start(시작으로 돌아가기)** 켜기를 선택하고 OK(확인)를 누릅니다.

자세한 정보는 시작으로 돌아가기를 참조하세요.

시작으로 돌아가기 기능은 GPS가 스포츠 프로필에 대해 켜져 있는 경우에만 사용할 수 있습니다.

세션에 대한 트레이닝 목표를 선택하면 빠른 메뉴에서 **Favorites(즐겨찾기)** 및 **Training suggestions(트레이닝 제안)** 옵션이 삭제됩니다. 이는 세션에 대해 하나의 목표만 선택할 수 있기 때문입니다. 목표를 변경하기 위해 삭제된 옵션을 선택하면 목표를 변경할지를 묻는 메시지가 나타납니다. ✓를 탭하여 다른 목표를 확인합니다.

트레이닝 중

트레이닝 보기 탐색

트레이닝 중에 디스플레이를 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어 트레이닝 보기를 탐색할 수 있습니다. 사용할 수 있는 트레이닝 보기 그리고 트레이닝 보기에 표시되는 정보는 선택한 스포츠 및 선택한 스포츠 프로파일의 편집 내용에 따라 달라집니다.

Polar Flow 앱 및 웹 서비스에서 워치에 스포츠 프로파일을 추가하고 각 스포츠 프로파일의 설정을 정의할 수 있습니다. 트레이닝할 각 스포츠에 맞춘 트레이닝 보기를 생성하고 세션 동안 추적할 데이터를 선택할 수 있습니다. 자세한 정보는 Flow의 스포츠 프로파일을 참조하세요.

예를 들어, 트레이닝 보기에는 다음 정보가 포함될 수 있습니다.

심박수 및 심박수 ZonePointer

거리

기간

페이스/속도

심박수 및 심박수 ZonePointer

기간

칼로리

하강

현재 고도

상승

최대 심박수

심박수 그래프와 현재 심박수

평균 심박수

시간

지속시간

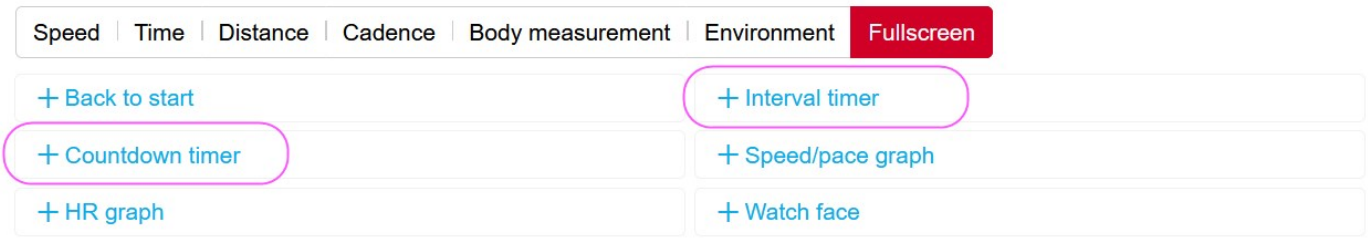
음악 제어

자세한 정보는 음악 제어를 참조하세요.

트레이닝 중 항상 백라이트 켜기: 화면 상단에서 아래로 살짝 밀어 **빠른 설정** 메뉴 아래로 내려갑니다. 백라이트 아이콘을 탭하여 **Always on(항상 켜기)** 또는 **Automatic(자동)**을 선택합니다. 항상 켜기를 선택하면 트레이닝 세션을 통해 워치 디스플레이가 켜집니다. 백라이트 설정은 트레이닝 세션을 마친 후 기본적으로 Automatic(자동)으로 돌아갑니다. 항상 켜기를 선택하면 배터리가 기본 설정보다 훨씬 빨리 소모됩니다.

타이머 설정

트레이닝 중에 타이머를 사용하려면 먼저 타이머를 트레이닝 보기에 추가해야 합니다. 이 작업을 수행하려면 빠른 메뉴에서 현재 트레이닝 세션의 타이머 화면을 설정하거나, Flow 웹 서비스 스포츠 프로필 설정에서 스포츠 프로필의 트레이닝 화면에 타이머를 추가한 후 설정을 워치에 동기화하면 됩니다.



자세한 정보는 Flow의 스포츠 프로필을 참조하세요.

인터벌 타이머

Quick menu(빠른 메뉴)에서 트레이닝 세션의 타이머 보기를 설정하면 트레이닝 세션을 시작할 때 타이머가 시작됩니다. 타이머를 중지하고 아래 지침대로 새 타이머를 시작할 수 있습니다.

사용 중인 스포츠 프로파일의 트레이닝 보기에 타이머를 추가한 경우, 다음과 같이 타이머를 시작할 수 있습니다.

1. **Interval timer(인터벌 타이머)** 보기를 찾고 디스플레이를 3초 동안 누릅니다. **Start(시작)**를 탭하여 이전에 설정한 타이머를 사용하거나 **Set interval timer(인터벌 타이머 설정)**에서 새 타이머를 생성합니다.

2. **Time-based(시간 기반)** 또는 **Distance-based(거리 기반)**를 선택합니다. **Time-based(시간 기반)**: 타이머의 분과 초를 정의하고 ✓를 탭합니다. **Distance-based(거리 기반)**: 타이머에 대한 거리를 설정하고 ✓를 탭합니다.
3. **Set another timer?(다른 타이머를 설정하시겠습니까?)** 라는 메시지가 표시됩니다. 다른 타이머를 설정하려면 ✓를 탭합니다.
4. 완료되면 **Start(시작)**를 탭하여 인터벌 타이머를 시작합니다. 각 인터벌이 끝나면 워치가 진동으로 알려줍니다.

타이머를 정지하려면 디스플레이를 3초 동안 누르고 **Stop timer(타이머 정지)**를 탭합니다.

카운트다운 타이머

빠른 메뉴에서 트레이닝 세션의 타이머 보기를 설정하면 트레이닝 세션을 시작할 때 타이머가 시작됩니다. 타이머를 중지하고 아래 지침대로 새 타이머를 시작할 수 있습니다.

사용 중인 스포츠 프로파일의 트레이닝 보기에 타이머를 추가한 경우, 다음과 같이 타이머를 시작합니다.

1. **Countdown timer(카운트다운 타이머)** 보기를 찾고 디스플레이를 3초 동안 누릅니다.
2. **Start(시작)**를 탭하여 이전에 설정한 타이머를 사용하거나 **Set countdown timer(카운트다운 타이머 설정)**를 선택하여 새 카운트다운 시간을 설정합니다. 완료되면 **Start(시작)**를 탭하여 카운트다운 타이머를 시작합니다.
3. 카운트다운이 끝나면 워치가 진동으로 알려줍니다. 카운트다운 타이머를 재시작하려면 디스플레이를 3초 동안 누르고 **Start(시작)**를 탭합니다.

랩 표시

랩은 수동 및 자동 두 가지 방법으로 표시할 수 있습니다. 수동으로 랩을 표시하려면 손가락으로 디스플레이를 세게 두드립니다. 자동 랩은 거리, 지속시간이나 위치를 기반으로 기록할 수 있습니다. Polar Flow 앱 또는 웹 서비스의 스포츠 프로필 설정에서 이런 기능을 켤 수 있습니다. 자세한 내용은 트레이닝 중에 랩을 표시하는 방법을 참조하세요.

목표 사용 트레이닝

Polar Flow 앱에서 기간, 거리 또는 칼로리를 기반으로 **트레이닝 목표**를 생성하고 워치에 동기화했다면, 기본 첫 트레이닝 보기로 다음 트레이닝 목표 보기가 표시됩니다.

지속시간이나 거리를 기준으로 목표를 만들었으면 목표에 도달하기까지 남은 시간이나 거리를 확인할 수 있습니다.

또는

칼로리를 기준으로 목표를 만들었으면 연소해야 할 남은 칼로리량을 확인할 수 있습니다.

Polar Flow 앱 또는 웹 서비스에서 **단계별 트레이닝 목표**를 생성하고 목표를 워치에 동기화했다면, 기본 첫 트레이닝 보기로 다음 트레이닝 목표 보기가 표시됩니다.

- 선택한 강도에 따라 현재 심박수 또는 속도/페이스 그리고 현재 단계의 하한 또는 상한 심박수나 속도/페이스를 볼 수 있습니다.
- 단계 이름 및 단계 수/총 단계 수
- 현재까지의 지속시간/거리
- 현재 단계의 목표 지속시간/거리

음성 안내 기능은 트레이닝 단계에서 헤드폰으로 직접 안내를 제공하여 트레이닝 목표에 집중할 수 있도록 도와줍니다.

트레이닝 목표 만들기에 대한 지침은 트레이닝 계획하기를 참조하세요.

단계별 세션 중 단계 변경

단계별 목표를 만들 때 **수동 단계 변경**으로 선택하는 경우, 단계를 마친 후 디스플레이를 탭하여 다음 단계로 계속합니다.

자동 단계 변경을 선택하는 경우 단계를 완료하면 단계가 자동으로 변경됩니다. 단계가 변경될 때 워치가 진동으로 알려줍니다.

매우 짧은 단계(10초 미만)를 설정하면 단계가 끝나도 진동 알람이 울리지 않습니다.

알림

계획했던 심박수 구역 또는 속도/페이스 구역 밖에서 트레이닝하면 워치가 사용자에게 진동으로 알립니다.

トレーニング セッションの一時停止/停止

ボタンを押してトレーニング セッションを一時停止します。

ディスプレイ画面をタップしてトレーニングを続行します。トレーニング セッションを終了するには、ボタンを長押しします。

一時停止後にトレーニング セッションを終了すると、一時停止後に経過した時間は、トレーニング セッションの合計時間には含まれません。

ボタンを長押ししてトレーニング セッションを停止します

トレーニング セッションを終了するには、ボタンを長押しします。トレーニング セッションの直後に、腕時計でトレーニングセッションのサマリーを見ることができます。

트레이닝 요약

트레이닝 후

트레이닝 중단 직후 워치에서 트레이닝 세션 요약을 볼 수 있습니다. Polar Flow 앱 또는 Polar Flow 웹 서비스에서 더 자세하고 그림이 포함된 분석 보고서를 얻으세요.

요약에 표시된 정보는 수집된 스포츠 프로필 및 데이터에 따라 달라집니다. 예를 들어, 트레이닝 요약에는 다음 정보가 포함될 수 있습니다.

시작 시간과 날짜

세션 지속시간

세션에서 움직인 거리

심박수

세션 중 평균 및 최대 심박수.

세션의 심장 강화 운동 부하

심박수 구역

다양한 심박수 구역의 트레이닝 시간

사용된 에너지

세션 중 사용된 에너지

탄수화물

단백질

지방

자세한 정보는 에너지 원천을 참조하세요.

페이스/속도

세션의 평균 및 최대 페이스/속도

Running Index: 사용자의 러닝 성과 클래스와 수치. 자세한 내용은 Running Index 장을 참조하세요.

속도 구역

다양한 속도 구역의 트레이닝 시간

케이던스

세션의 평균 및 최대 케이던스

러닝 케이던스는 내장된 가속도계가 손목의 움직임을 기준으로 측정합니다.

고도

세션 중 최대 고도

세션 중 상승 미터/피트

세션 중 하강 미터/피트

랩 수

최고 랩

평균 랩

화살표를 탭한 후 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어 다음 상세 정보를 확인합니다.

- 각 랩의 지속시간(최고 랩은 노란색으로 강조 표시됨)
- 각 랩의 거리
- 심박수 구역의 색상에 따른 각 랩의 평균 및 최대 심박수
- 각 랩의 평균 속도/페이스

나중에 워치에서 트레이닝 요약을 보는 방법:

워치 화면에서 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어 **Weekly summary(주간 요약)** 화면으로 이동한 후 디스플레이를 탭합니다. 위로/아래로 살짝 밀어 확인할 트레이닝 세션을 찾은 후 트레이닝 세션을 탭하여 요약을 엽니다. 워치는 최대 20개의 트레이닝 요약을 포함할 수 있습니다.

POLAR FLOW 앱의 트레이닝 데이터

휴대폰이 Bluetooth 범위에 있으면 트레이닝 세션을 마친 후 워치가 Polar Flow 앱과 자동으로 동기화됩니다. 또한, Flow 앱에 로그인하고 사용자의 휴대폰이 Bluetooth 범위에 있으면, 워치의 버튼을 길게 눌러 워치에서 Flow 앱으로 트레이닝 데이터를 수동으로 동기화할 수 있습니다. 앱에서 각 세션 후 데이터를 한 번에 분석할 수 있습니다. 앱에서 요약된 트레이닝 데이터를 살펴볼 수 있습니다.

자세한 정보는 Polar Flow 앱 부분을 확인하세요.

POLAR FLOW 웹 서비스의 트레이닝 데이터

모든 세부 트레이닝 정보를 분석할 수 있고 성과를 자세히 알아볼 수 있습니다. 진척상황을 추적하고 최상의 세션을 다른 사람들과도 공유하세요.

자세한 정보는 Polar Flow 웹 서비스 부분을 참조하세요.

기능

SMART COACHING

트레이닝과 회복의 균형을 맞추든, 매일의 피트니스 레벨을 평가하든, 개별 트레이닝 계획을 세우든, 적합한 강도로 운동 후 즉각적인 피드백을 받든 Smart Coaching은 사용자의 요구에 맞춤화되어 있으며, 트레이닝을 최대한 즐기고 동기부여를 받을 수 있도록 설계된 독특하고 사용하기 편리한 기능들을 제공합니다.

워치에는 다음과 같은 Polar Smart Coaching 기능들이 포함됩니다.

- Nightly Recharge™ 회복 측정
- Sleep Plus Stages™ 수면 추적
- Sleepwise™ 日中の活性度ガイド
- 夜間の皮膚温
- FitSpark™ 일일 트레이닝 가이드
- 心拍数に基づく運動・休憩ガイド
- Serene™ 가이드 호흡 운동
- 손목 기반 심박수를 사용한 피트니스 테스트
- 워킹 테스트
- 달리기 능력 테스트
- 달리기 프로그램
- Running Index
- Training Load Pro
- FuelWise™
- 스마트 칼로리
- 에너지원
- Training Benefit
- 지속적 심박수
- 24/7 활동 측정
- 활동 안내
- 활동 혜택

NIGHTLY RECHARGE™ 회복 측정

Nightly Recharge™는 하루 동안의 부담으로부터 몸이 얼마나 잘 회복되었는지를 보여주는 밤 사이의 회복 측정 방법입니다. **Nightly Recharge 상태**는 얼마나 잘 잤는지(**수면 상태**) 그리고 ANS(자율신경계)가 수면 초기 시간에 얼마나 잘 안정되었는지(**ANS 상태**)라는 두 가지 구성요소를 기반으로 합니다. 두 구성요소는 지난밤의 측정치를 지난 28일의 보통 수준에 비교하여 이루어집니다. 워치는 밤 사이의 수면 상태와 ANS 상태를 자동으로 측정합니다.

워치 그리고 Polar Flow 앱에서 Nightly Recharge 상태를 확인할 수 있습니다. 측정된 항목을 바탕으로 Polar Flow 앱에서 귀하에게 맞춤화된 일일 운동 팁과 수면에 대한 팁을 얻을 수 있고, 특히 힘든 날의 에너지 수준 조절에 대한 팁을 얻을 수 있습니다. Nightly Recharge는 사용자가 일상생활에서 최적의 선택을 하여 전반적인 웰빙을 유지하고 트레이닝 목표를 달성하도록 도와줍니다.

Nightly Recharge 사용을 시작하는 방법

1. Nightly Recharge 기능을 사용하려면 지속적 심박수 추적이 활성화되어야 합니다. 지속적 심박수 추적을 활성화하려면 **Settings(설정)** > **General Settings(일반 설정)** > **Continuous HR tracking(지속적 심박수 추적)**으로 이동하여 **On(켜짐)** 또는 **Night-time only(야간 전용)**를 선택합니다.
2. 잘 때는 손목밴드를 손목에 감아 단단히 조이고 워치를 착용합니다. 워치 뒷면의 센서가 피부와 계속 접촉하도록 착용해야 합니다. 자세한 착용 지침에 대해서는 손목 기반 심박수 측정을 참조하세요.
3. 워치에서 Nightly Recharge 상태를 보려면 그전에 **3일 밤** 동안 워치를 착용해야 합니다. 이것은 사용자의 보통 수준을 설정하는 데 걸리는 시간입니다. Nightly Recharge를 받기 전에 자신의 수면 및 ANS 측정 세부정보(심박수, 심박 변이도 및 호흡 속도)를 볼 수 있습니다. 3가지 야간 측정이 성공적으로 완료되면 워치에서 Nightly Recharge 상태를 볼 수 있습니다.

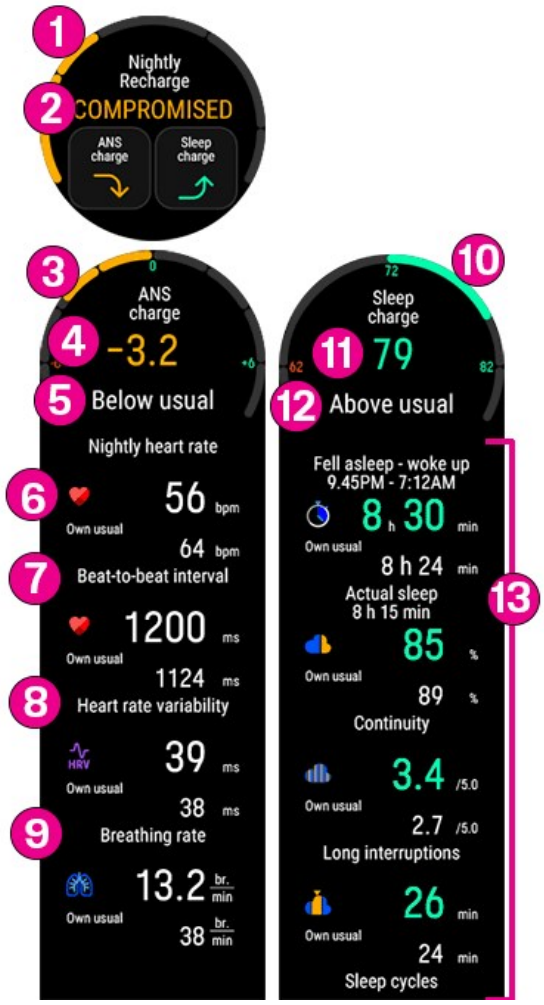
워치의 Nightly Recharge

사용자가 잠에서 깨어난 것을 워치에서 감지하면 Nightly Recharge 화면에 **Nightly Recharge 상태**가 표시됩니다. 워치 화면에서 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어 Nightly Recharge 화면으로 이동합니다.

Nightly Recharge 상태는 지난밤에 얼마나 회복되었는지를 알려줍니다. Nightly Recharge 상태를 계산할 때는 **ANS 상태**와 **수면 상태**에 대한 점수가 모두 고려됩니다. Nightly Recharge 상태 척도: 매우 불량 – 불량 – 미흡 – 수용 가능 수준 – 양호 – 매우 양호.

워치에 아직 수면이 요약되지 않은 경우 수면 추적을 수동으로 중지할 수도 있습니다. 워치가 최소 4시간의 수면을 감지하면 Nightly Recharge 화면에 **Already awake?(이미 깼나요?)**가 표시됩니다. ✓를 탭하여 확인하면 워치가 Nightly Recharge를 즉시 요약합니다.

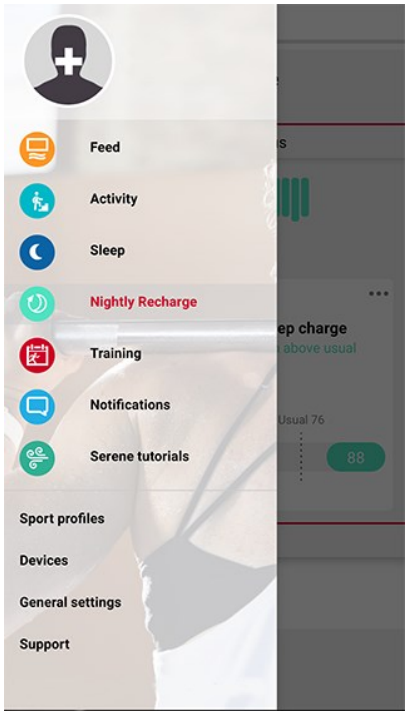
ANS charge(ANS 상태) 또는 **Sleep charge(수면 상태)**를 눌러 세부 정보를 확인합니다.

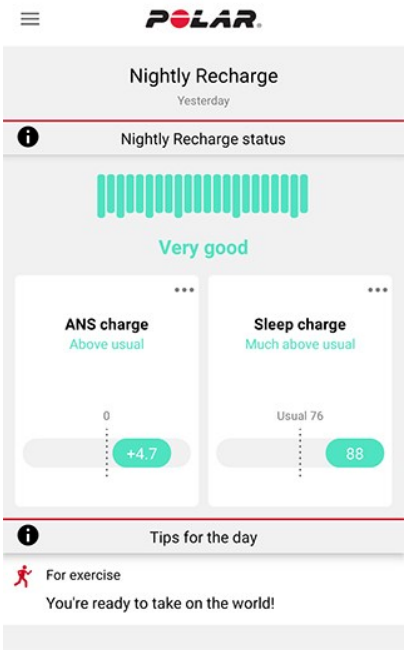


1. **Nightly Recharge 상태 그래프**
2. **Nightly Recharge 상태** 척도: 매우 불량 – 불량 – 미흡 – 수용 가능 수준 – 양호 – 매우 양호.
3. **ANS 상태 그래프**
4. **ANS 상태** 눈금은 -10부터 +10까지입니다. 0 근처는 보통 수준입니다.
5. **ANS 상태** 척도: 수준 미달 – 보통 이하 – 보통 – 보통 이상 – 뛰어남.
6. **심박수 bpm(평균 4시간)**
7. **박동 간 간격 ms(평균 4시간)**
8. **심박 변이도 ms(평균 4시간)**
9. **호흡 속도 호흡/분(평균 4시간)**
10. **수면 점수 그래프**
11. **수면 점수(1~100)** 수면 시간과 수면의 질을 단일 숫자로 요약한 점수.
12. **수면 상태** = 귀하의 보통 수준과 비교한 수면 점수. 척도: 수준 미달 – 보통 이하 – 보통 – 보통 이상 – 뛰어남.
13. **수면 데이터 세부 정보.** 자세한 내용은 "워치의 수면 데이터" 페이지46를 참조하세요.

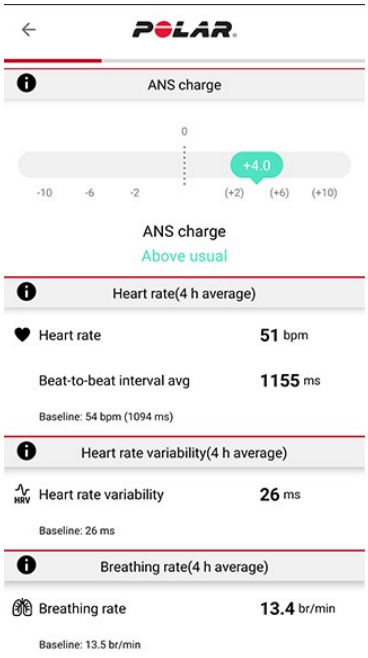
Flow 앱의 Nightly Recharge

Polar Flow 앱에서 다른 날 밤의 Nightly Recharge 세부 정보를 비교 및 분석할 수 있습니다. 지난밤의 Nightly Recharge에 대한 세부 정보를 보려면 Flow 앱 메뉴에서 **Nightly Recharge**를 선택합니다. 디스플레이를 오른쪽으로 살짝 밀면 전날의 Nightly Recharge 세부 정보가 표시됩니다. **ANS 상태** 또는 **수면 상태** 상자를 탭하여 ANS 상태 또는 수면 상태의 상세 보기를 엽니다.





Polar Flow 앱의 ANS 상태 세부 정보



ANS 상태는 ANS(자율신경계)가 야간에 얼마나 진정되었는지에 대한 정보를 제공합니다. 눈금은 -10부터 +10까지입니다. 0 근처는 보통 수준입니다. ANS 상태는 수면 초기 약 4시간 동안의 **심박수**, **심박 변이도** 및 **호흡 속도**를 측정하여 구성됩니다.

성인의 정상 **심박수** 값은 40~100bpm입니다. 심박수 값은 밤마다 달라지는 것이 일반적입니다. 정신적 또는 육체적 스트레스, 밤늦은 시간의 운동, 질병 또는 음주는 수면 초기에 심박수를 높게 유지시킬 수 있습니다. 지난밤의 값을 귀하의 보통 수준과 비교하는 것이 가장 좋습니다.

HRV(심박 변이도)는 연속적인 심박동 사이의 변동을 나타냅니다. 일반적으로 높은 심박 변이도는 일반적으로 양호한 건강 상태, 높은 심혈관 건강 상태 및 스트레스에 대한 회복력과 관련이 있습니다. 이는 사람마다 크게 달라질 수 있으며 20~150까지 다양하게 나타납니다. 지난밤의 값을 귀하의 보통 수준과 비교하는 것이 가장 좋습니다.

호흡 속도는 수면 초기 약 4시간 동안의 평균 호흡 속도를 보여줍니다. 이는 박동 간 간격 데이터에서 계산됩니다. 박동 간 간격은 숨을 들이쉴 때 짧아지고 숨을 내쉴 때 길어집니다. 수면 중에는 호흡 속도가 느려지며, 주로 수면 단계에 따라 달라집니다. 건강한 성인이 휴식할 때의 일반적인 값은 분당 12~20회 호흡입니다. 보통보다 높은 값은 현재 열이 있거나 곧 질병에 걸릴 것임을 나타낼 수 있습니다.

Polar Flow의 수면 상태 세부 정보

Polar Flow 앱의 수면 상태 정보에 대해서는 "Polar Flow 앱 및 웹 서비스의 수면 데이터" 페이지47를 참조하세요.

Flow 앱의 맞춤 팁

측정된 항목을 바탕으로 Polar Flow 앱에서 귀하에게 맞춤화된 일일 운동 팁과 수면에 대한 팁을 얻을 수 있고, 특히 힘든 날의 에너지 수준 조절에 대한 팁을 얻을 수 있습니다. 오늘의 팁은 Flow 앱에서 Nightly Recharge의 오프닝 뷰에 표시됩니다.

운동

매일의 운동 팁을 얻을 수 있습니다. 여기서는 운동을 약하게 해야 하는지, 평소대로 해도 되는지를 알려줍니다. 이 팁은 다음을 기반으로 합니다.

- Nightly Recharge 상태
- ANS 상태
- 수면 상태
- 심장 강화 운동 부하 상태

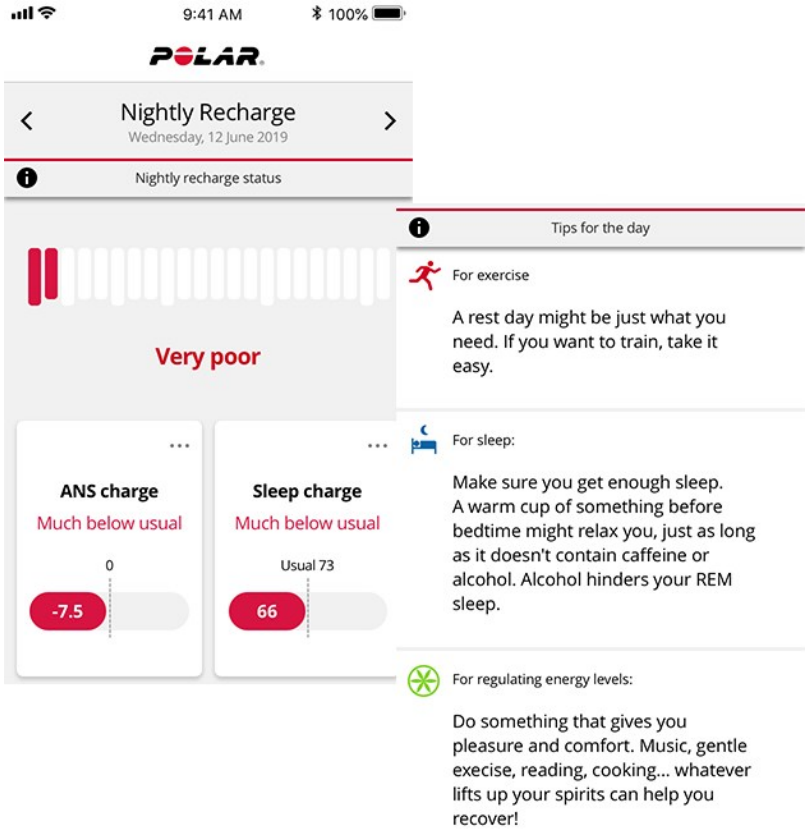
수면

평소만큼 잘 자지 못했다면 수면 팁을 얻어 보세요. 여기서는 평소만큼 좋지 못했던 수면의 측면을 개선하는 방법을 알려줍니다. 수면 중에 측정한 매개변수뿐만 아니라 다음과 같은 항목도 고려합니다.

- 장시간의 수면 리듬
- 심장 강화 운동 부하 상태
- 전날의 운동

에너지 수준 조절

ANS 상태 또는 수면 상태가 특히 낮은 경우, 팁을 얻으면 낮은 에너지로 하루를 잘 견디는 데 도움이 됩니다. 이러한 팁은 에너지 과잉일 때 차분하게 하는 방법과 에너지가 필요할 때 원기를 북돋우는 방법을 알려주는 실용적인 팁입니다.



이 심층 가이드에서 Nightly Recharge에 대해 자세히 알아보세요.

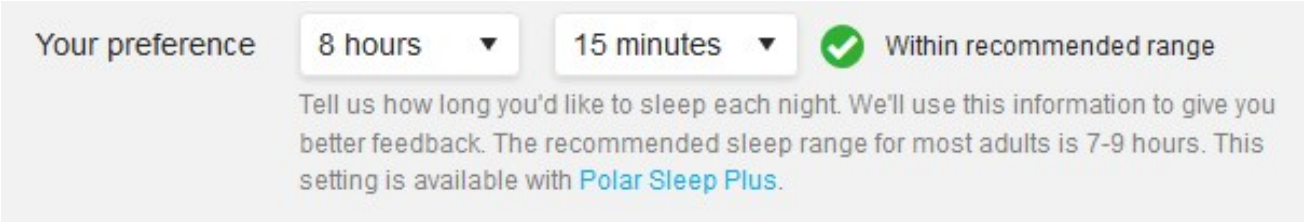
SLEEP PLUS STAGES™ 수면 추적

Sleep Plus Stages는 수면의 **양**과 **질**을 자동으로 추적하고 각 **수면 단계**에서 보낸 시간을 보여줍니다. 이 기능은 수면 시간과 수면의 질 구성요소를 쉽게 알아볼 수 있는 하나의 값, 즉 **수면 점수**로 보여줍니다. 수면 점수는 최신 수면 과학에 근거한 숙면의 지표와 비교하여 얼마나 수면을 잘 취했는지를 나타냅니다.

수면 점수의 구성요소를 자신의 보통 수준과 비교하면 일상의 어느 부분이 수면에 영향을 미치는지 그리고 조정이 필요한지를 알 수 있습니다. 워치 그리고 Polar Flow 앱에서 야간의 수면 분석 정보를 확인할 수 있습니다. Polar Flow 웹 서비스의 장기 수면 데이터는 수면 패턴을 자세하게 분석하도록 도와줍니다.

Polar Sleep Plus Stages™로 수면 추적을 시작하는 방법

1. 먼저 해야 할 일은 Polar Flow 또는 워치에서 **원하는 수면 시간을 설정하는 것**입니다. Flow 앱에서 프로필을 탭하고 **원하는 수면 시간**을 선택합니다. 원하는 시간을 선택하고 **Done(완료)**을 탭합니다. 또는 Flow 계정에 로그인하거나 flow.polar.com에서 새 계정을 만들고, **Settings(설정) > Physical settings(신체 설정) > Your preferred sleep time(원하는 수면 시간)**을 선택합니다. 원하는 시간을 설정하고 **Save(저장)**를 선택합니다. 워치의 **Settings(설정) > Physical settings(신체 설정) > Your preferred sleep time(원하는 수면 시간)**에서 원하는 수면 시간을 설정합니다.



   원하는 수면 시간은 매일 밤 원하는 수면의 양입니다. 기본적으로, 연령대에 대한 평균 권장치로 설정됩니다(18~64세 성인의 경우 8시간). 8시간 수면이 너무 많거나 너무 적다고 느끼시면 원하는 수면 시간을 조정하여 개인적인 필요성을 충족할 것을 권장합니다. 이렇게 하면 원하는 수면 시간과 비교하여 실제로 얼마나 수면을 취했는지에 대한 정확한 피드백을 얻게 됩니다.

2. Sleep Plus Stages 기능을 사용하려면 지속적 심박수 추적이 활성화되어야 합니다. 지속적 심박수 추적을 활성화하려면 **Settings(설정)** > **General Settings(일반 설정)** > **Continuous HR tracking(지속적 심박수 추적)**으로 이동하여 **On(켜짐)** 또는 **Night-time only(야간 전용)**를 선택합니다. 손목에 감아 단단히 조입니다. 워치 뒷면의 센서가 피부와 계속 접촉하도록 착용해야 합니다. 자세한 착용 지침에 대해서는 손목 기반 심박수 측정을 참조하세요.
3. 워치는 잠든 시간, 깬 시간, 수면을 취한 시간의 양을 감지합니다. Sleep Plus Stages 측정은 내장된 3D 가속 센서로 자주 쓰지 않은 손의 움직임을 기록한 것 그리고 광학 심박수 센서로 손목의 심장 박동 간 간격 데이터를 기록한 것도 기반으로 합니다.
4. 아침에 워치에서 **수면 점수**(1~100)를 볼 수 있습니다. 수면 단계 정보(얕은 수면, 깊은 수면, REM 수면) 그리고 하룻밤 이후의 수면 점수를 볼 수 있으며 수면 항목에 대한 피드백(수면량, 수면 안정도 및 수면을 통한 회복)도 함께 확인할 수 있습니다. 세 번째 밤이 지나면 보통 수준과 비교한 값을 볼 수 있습니다.
5. 아침에 워치 또는 Flow 앱에서 평가하여 수면의 질에 대한 나만의 인식을 기록할 수 있습니다. 귀하의 평가는 수면 상태 계산에 고려되지 않지만, 직접 인식한 것을 기록한 후 귀하가 받은 수면 상태 평가와 비교해 볼 수 있습니다.

워치의 수면 데이터

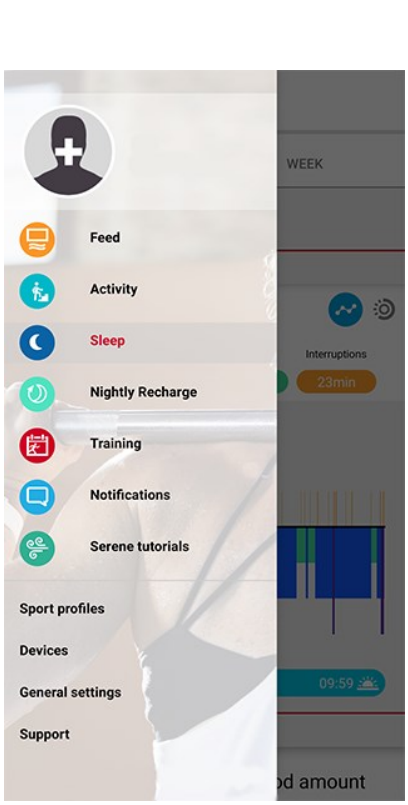
잠에서 깨면 Nightly Recharge 화면을 통해 수면 세부 정보에 액세스할 수 있습니다. 워치 화면에서 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어 Nightly Recharge 화면으로 이동합니다. **Sleep charge(수면 상태)**를 탭하여 세부 정보를 확인합니다. 수면 상태 상세 화면에는 다음 정보가 표시됩니다.

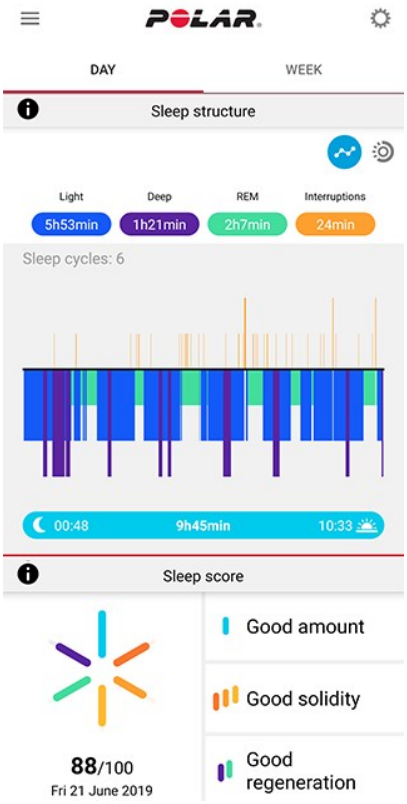
1. **수면 점수 상태 그래프**
2. **수면 점수(1~100)** 수면 시간과 수면의 질을 단일 숫자로 요약한 점수.
3. **수면 상태** = 귀하의 보통 수준과 비교한 수면 점수. 척도: 수준 미달 – 보통 이하 – 보통 – 보통 이상 – 뛰어남.
4. **수면 시간**은 잠든 시점과 잠에서 깬 시점 사이의 총 시간을 말합니다.
5. **실제 수면(%)**은 잠든 시점과 깬 시점 사이에 실제로 잠에 소요한 시간을 말합니다. 보다 구체적으로 말하면 수면 시간에서 방해 시간을 뺀 것입니다. 실제로 잠을 잔 시간만 실제 수면에 포함됩니다.
6. **지속성(1~5)**: 수면 지속성은 수면 시간이 얼마나 지속되었는지를 평가한 것입니다. 수면 지속성은 1~5의 척도인 단편적 - 어느 정도 단편적 - 어느 정도 지속적 - 지속적 - 매우 지속적으로 평가됩니다.
7. **긴 수면 방해(분)**는 방해가 발생하는 동안 1분 넘게 깨어 있었던 시간을 나타냅니다. 평상시 야간 수면 중에는 길고 짧은 방해가 많이 발생하고 이때 실제로 잠에서 깨어 있게 됩니다. 이러한 방해를 기억하는지 여부는 깨어 있었던 시간에 따라 달라집니다. 짧은 방해는 일반적으로 기억하지 못합니다. 예를 들어, 물을 마시기 위해 일어난 때와 같은 긴 방해는 기억할 수 있습니다. 수면 방해는 수면 타임라인에 노란색 막대로 표시됩니다.
8. **수면 주기**: 잠을 자는 보통의 사람은 일반적으로 밤 동안 4~5회의 수면 주기를 거칩니다. 그러면 약 8시간의 수면을 취하게 됩니다.
9. **REM 수면 %**: REM은 빠른 안구 운동으로 상징됩니다. REM 수면은 역설 수면이라고도 합니다. 뇌는 활성화되어 있지만 꿈을 행동으로 옮기지 않도록 근육은 비활성 상태이기 때문입니다. 깊은 수면이 몸을 회복시키는 것처럼, REM 수면은 마음을 회복시키고 기억력과 학습력을 향상시킵니다.
10. **깊은 수면 %**: 깊은 수면은 환경 자극에 대한 민감성이 낮아 잠에서 깨기 힘든 수면 단계입니다. 대부분의 깊은 수면은 야간의 전반기에 이루어집니다. 이 수면 단계에서는 몸을 회복시키고 면역 체계를 강하게 해줍니다. 또한 기억과 학습의 특정 측면에도 영향을 미칩니다. 깊은 수면 단계는 또한 서파 수면이라고도 합니다.
11. **얕은 수면 %**: 얕은 수면은 각성 상태와 더 깊은 수면 단계 사이에 있는 전이 단계의 역할을 합니다. 얕은 수면에서는 쉽게 깰 수 있습니다. 환경 자극에 대한 민감성이 상당히 높기 때문입니다. 얕은 수면도 정신적 및 육체적 회복을 촉진하지만, REM 수면과 깊은 수면은 바로 그러한 점에서 가장 중요한 수면 단계입니다.

Polar Flow 앱 및 웹 서비스의 수면 데이터

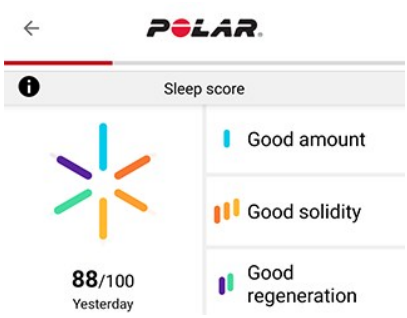
수면 상태는 항상 개인에 따라 다름 – 수면 통계를 다른 사람들과 비교하지 않고 본인의 장기 수면 패턴을 추적하여 수면 상태를 완전히 이해할 수 있습니다. 일어난 후에 워치와 Flow 앱을 동기화하면 Polar Flow에서 지난밤의 수면 데이터를 확인할 수 있습니다. Flow 앱에서 일일 및 주간 단위로 수면을 추적하여 수면 습관과 낮 동안의 활동이 수면에 어떻게 영향을 미치는지 확인하세요.

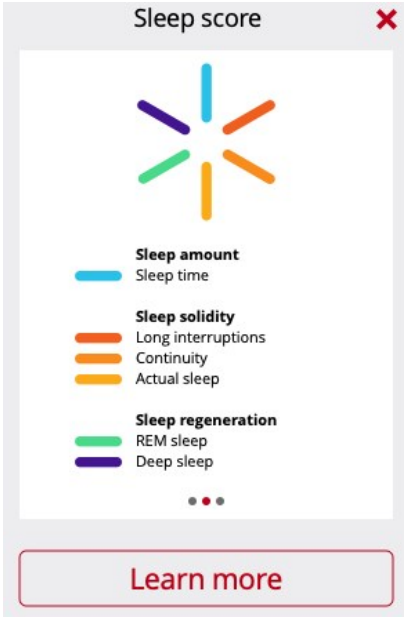
수면 데이터를 보려면 Flow 앱 메뉴에서 **Sleep(수면)**을 선택합니다. 수면 구조 보기에서 수면이 여러 수면 단계(얕은 수면, 깊은 수면, REM 수면)로 진행되는 과정과 수면에 대한 방해를 볼 수 있습니다. 일반적으로 수면 주기는 얕은 수면에서 깊은 수면으로, 그다음에 REM 수면으로 진행됩니다. 일반적으로 야간의 수면에서는 수면 주기가 4~5회 이루어집니다. 그러면 약 8시간의 수면을 취하게 됩니다. 평상시 야간 수면 중에는 길고 짧은 방해가 많이 발생합니다. 긴 수면 방해는 수면 구조 그래프에 긴 주황색 막대로 표시됩니다.

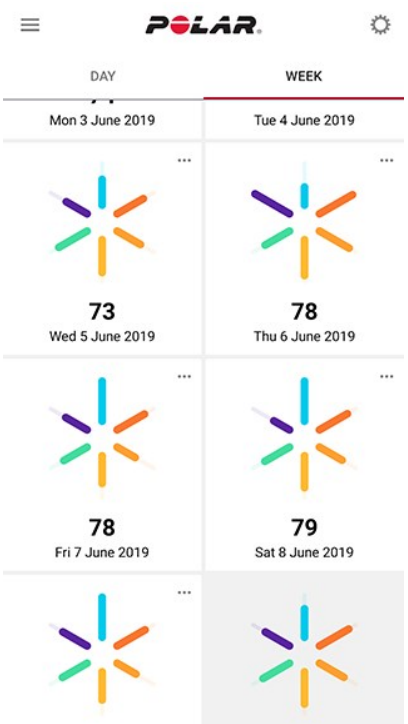




수면 점수의 6가지 구성요소는 3가지 항목, 즉 수면량(수면 시간), 수면 안정도(긴 수면 방해, 지속성 및 실제 수면), 수면을 통한 회복(REM 수면 및 깊은 수면)으로 분류됩니다. 그래프의 각 막대는 각 구성요소의 점수를 나타냅니다. 수면 점수는 해당 점수의 평균입니다. 주간 보기를 선택하면 주중에 수면 점수와 수면의 질(수면 안정도 및 수면을 통한 회복 항목)이 어떻게 변하는지를 볼 수 있습니다.







수면 리듬 섹션에서는 수면 시간과 수면 단계에 대한 주간 보기를 제공합니다.

Flow 웹 서비스에서 수면 단계에 따른 장기 수면 데이터를 보려면 **Progress(진행상황)**으로 가서 **Sleep report(수면 보고서)** 탭을 선택합니다.

수면 보고서는 수면 패턴에 대한 장기 보기를 제공합니다. 1개월, 3개월 또는 6개월 동안의 수면 세부 정보를 보도록 선택할 수 있습니다. 잠든 시간, 깬 시간, 수면 시간, REM 수면, 깊은 수면, 수면 방해 등의 수면 데이터에 대한 평균을 볼 수 있습니다. 수면 그래프 위에 마우스를 올리면 야간의 수면 데이터 분석 정보를 확인할 수 있습니다.

이 심층 가이드에서 Polar Sleep Plus Stages에 대해 자세히 알아보세요.

SLEEPWISE™ 日中の活性度ガイド

Polar SleepWise™ は、日中の活性度レベルやパフォーマンス発揮のコンディションを理解するのに役立ちます。最近の睡眠の量と質に加え、Polarは睡眠リズムの効果も考慮します。SleepWiseでは、最近の睡眠が日中の活性度やパフォーマンス発揮のコンディションをどのように高めているかが分かります。Polarでは、これを**日中活性ガイド**と呼んでいます。これは、健康的な睡眠リズムの達成と維持を助け、最近の睡眠があなたの日中の活性度に及ぼしている影響を描写するものです。活性度が高まれば反応時間、正確性、判断や決断力が改善され、パフォーマンスを発揮するコンディションも向上します。

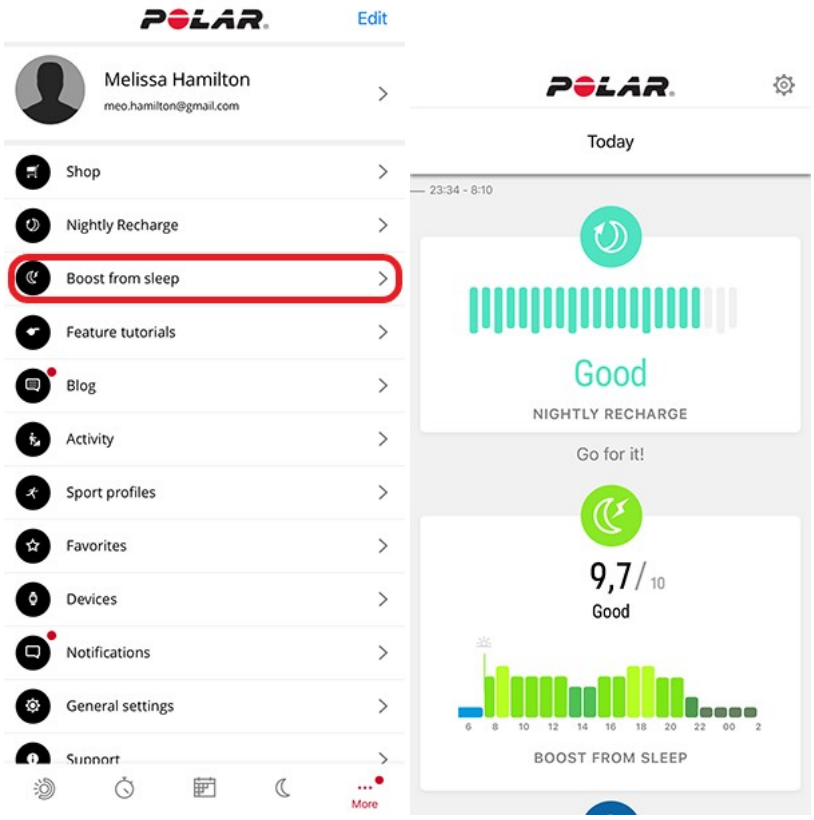
パーソナライズされたフィードバックを受け取るには、**希望の睡眠時間**が必ず実際の睡眠ニーズにマッチするように設定してください。

SleepWise は完全自動で機能します。あなたがしなければいけないのは、Sleep Plus Stagesに対応するPolarウォッチを使って、自分の睡眠をトラッキングすることだけです。これはPolar Flow アプリ上でご利用いただけます。

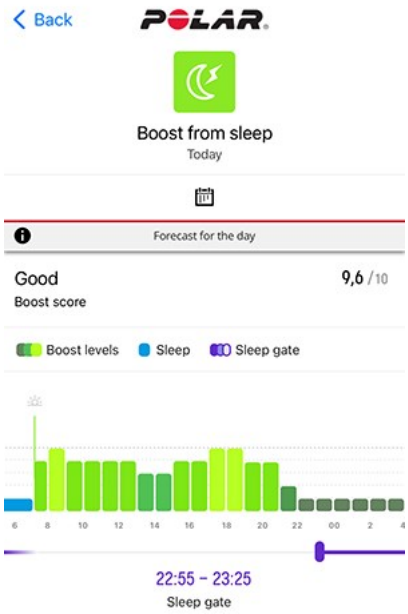
Polar Flowアプリにおける毎日の日中活性ガイド

日中活性ガイドの予測を見るには、過去7日以内に少なくとも5回の睡眠結果が必要であることにご注意ください。腕時計を装着していなかったり、睡眠状態のトラッキングが上手く行かなかったりした場合は、睡眠時間をアプリにて手動で入力して睡眠結果数を増やすことも可能です。

Polar Flowアプリで日中活性ガイドの予測を見るには、メニューから**日中活性ガイド**を選んでください。または、**ダイアリー**のカードでも毎日の日中活性ガイドの予測を素早く確認することができます。カードをタップすると、その日の**日中活性ガイド**の表示が開きます。



日中活性ガイドの表示が開きます:



朝には、一日を通した睡眠効果の変化の予測を確認し、これに応じて活性度を促進するアクティビティ(昼寝、コーヒー、外を歩く等)を計画することができます。また、睡眠リズムのちょっとした変化についても、シンプルな表示と数字でフィードバックが提供されるため、それらの変化が良いものか、または悪いものかを認識できるようになっています。これは、睡眠の効果が長期にわたって積み上げられていく様子を理解するのに役立ちます。睡眠負債や不規則な就寝・起床のリズムがもたらす影響が目に見える形で表示されます。

活性スコアは、毎日の予測を数字で要約したものです。これにより、予測結果を日付ごとに簡単に比較できます。活性スコアには、**最高**、**良い**、**普通**、または**まあまあ**があります。「最高」の活性スコアは、日中に睡眠から得られる効果が最大であることを意味します。たとえば、睡眠負債が多い場合などは、活性スコアは「まあまあ」になります。たとえば週末などのために、トレンドにてパターンが繰り返し表示されることもあります。

毎日の**予測グラフ**は、最近の睡眠が一日を通してもたらす効果の見込みを示します。

影がより薄くバーが高いほど、**活性レベル**は高くなっています。これは、研ぎ澄まされた気持ちでパフォーマンスを発揮するコンディションが整っている可能性が高いことを意味しています。影がより濃く下にあるほど、効果は弱まっています。これは、活性度が落ち、場合によっては眠気さえも感じる可能性があることを意味しています。

活性レベル

この予測は、睡眠のみに基づいていることにご留意ください。あなたが日中に行うこと(または行わないこと)が予測に影響を与えることは一切ありません。つまり、コーヒーを何杯か飲んだり、冷たいシャワーを浴びたり、または普段より早いペースで歩いたりしても、グラフがこれに反応して変化することはありません。また、どれくらい冴えた気分になるかには、内発的な動機も関係します。睡眠に基づいた活性レベルがいくら高くても、非常に退屈な授業を受けている間は眠気を催しやすいことでしょう。他方、よく眠れなかった次の日でも、本当に興味深い課題に取り組むときには、非常に冴えた気分になることもあるでしょう。毎日の予測を確認しているうちに、活性レベルが午後には一時落ち込み、その後またアップすることが分かってきます。しかし、この「午後のスランプ」について心配する必要はありません。これは体内リズムによるもので、すべての人間に共通する現象です。過去の予測の推移をじっくりと観察することで、今日の活性レベルが前の晩の睡眠だけでなく、最近の睡眠履歴からも影響を受けていることが分かります。たとえば、週末の夜更かしの影響は何日も続く可能性があります。

入眠時間帯は、あなたの身体が眠りに落ちる準備ができる時間を予測するものです。しかしながら、体内リズムは毎日のコミットメントに常に連動するわけではありません。このため、入眠時間帯は必ずしも実生活での理想的な就寝時間と一致しないことがあります。たとえば、長い休暇やまたは単なる週末など、休んだ後に仕事に戻るときなども、こうしたことが起こる可能性があります。

Polar Ignite 3 での毎日の日中活性ガイド

腕時計があなたが起きたことを検知すると、**日中活性ガイド**表示に日中活性の予測が表示されます。文字盤から左または右にスワイプし、日中活性ガイド表示に移動します。

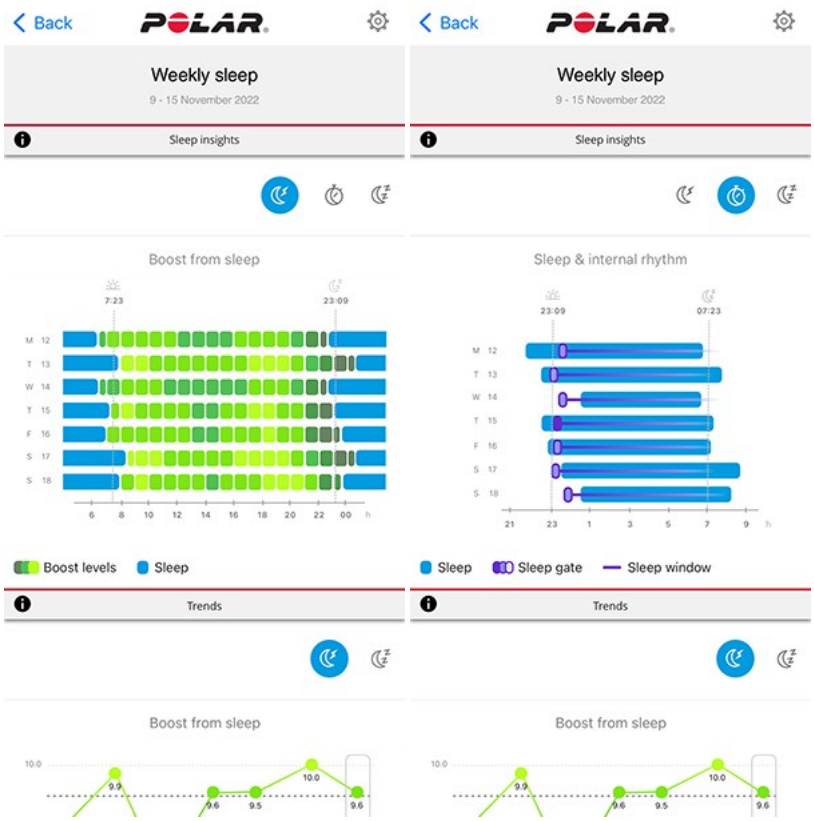
腕時計が睡眠のサマリーをまだ作成していない場合は、睡眠状態のトラッキングを手動で停止することもできます。腕時計が4時間以上の睡眠を検知すると、日中活性ガイド表示には**Zzz**と表示されます。ディスプレイをタップすると、**お目覚めですか?** という表示が現れます。 をタップして確認すると、腕時計に睡眠のサマリーが直ちに表示されます。

日中活性ガイド表示に含まれる情報は:

1. **日中活性ガイド**グラフは、最近の睡眠が一日を通してもたらす活性の見込みを示します。影がより薄くバーが高いほど、活性レベルは高くなっています。画面をタップすると詳細が表示されます。
2. **活性スコア**は、毎日の予測を数字で要約したものです。これにより、予測結果を日付ごとに簡単に比較できます。活性スコアには、**最高**、**良い**、**普通**、または**まあまあ**があります。「最高」の活性スコアは、日中に睡眠から得られる効果が最大であることを意味します。たとえば、睡眠負債が多い場合などは、活性スコアは「まあまあ」になります。たとえば週末などのために、活性スコアトレンドにてパターンが繰り返し表示されることもあります。
3. **「睡眠時間」**とは、就寝から起床までの時間のことをいいます。
4. **睡眠スコア (1-100)**:睡眠時間と睡眠の質を1つの数字にまとめたスコアです。
5. **入眠時間帯**は、あなたの身体が眠りに落ちる準備ができる時間を予測するものです。これはあなたのデータから明確に判断できることもあれば、そうではない場合もあります。不規則な睡眠リズムや普段とは違う睡眠時間により、体内リズムが混乱し、入眠時間帯が分かりにくくなる可能性があります。
6. **入眠時間帯の判断レベル** (1/3、2/3、3/3):規則的な睡眠リズムを守っていれば、入眠時間帯を明確に判断できることが期待できます (3/3)。睡眠リズムが激しく変化した場合、入眠時間帯を判断することは難しくなります。

週ごとの睡眠

週ごとの睡眠表示では、複数の夜から得たあなたの睡眠の詳細を比較・分析することができます。カレンダーのアイコンをタップしてアクセスしてください。



日中活性ガイドグラフは、睡眠が最近のあなたの一日に与えてきた影響を示しています。これに基づいて、自分の睡眠スケジュールを変更してもよいでしょう。

睡眠 & 体内リズムグラフでは、実際の睡眠リズムが体内の概日リズムからどれくらい逸脱しているかが分かります。これら2つのリズム、つまり実際のリズムと体内リズムを同期させると、多くの健康上の恩恵を得ることができます。定期的な就寝・起床時間を守ると、これらのリズムを同期し易くなります。自分の行動が体内リズムに与える影響を確認できます。たとえば、週末に夜更かしをしたり、タイムゾーンを横断して旅をすることなどによって、リズムの同期が上手くいかない場合があります。

入眠時間帯は、あなたの身体が眠りに落ちる準備ができる時間を予測するものです。これはあなたのデータから明確に判断できることもあれば、そうではない場合もあります。不規則な睡眠リズムや普段とは違う睡眠時間により、体内リズムが混乱し、入眠時間帯が分かりにくくなる可能性があります。

入眠時間帯の判断レベル

規則的な睡眠リズムを守っていれば、入眠時間帯を明確に判断できることが期待できます(3/3)。睡眠リズムが激しく変化した場合、入眠時間帯を判断することは難しくなります。

体内リズム

体内リズムとは、あなたの身体が自然に眠りを欲する時、または自然に目覚める時があることを意味しています。グラフ内の紫の線は、あなたの**スリープ ウィンドウ**です。これは、あなたの身体が睡眠状態を自然に欲するタイムスパンを表しています。青いバーは、あなたの実際の睡眠時間のリズムを示しています。これら2つのリズム、つまり実際のリズムと体内リズムを同期させると、多くの健康上の恩恵を得ることができます。定期的な就寝・起床時間を守ると、これらのリズムを同期し易くなります。

通常の就業時間に働いている人々は、夜更かしをして週末には遅くまで寝ている傾向になりがちです。彼らの入眠時間帯が、日曜夜にも夜更かし傾向になるのはこのためです。このソーシャル・ジェットラグ(社会的時差ぼけ)の典型的なケースでは、日曜の夜に入眠しにくいことで、睡眠不足の状態で新しい週を迎えることになる場合があります。日曜の不眠と月

曜の睡眠不足を避けるには、毎日同じ時間に就寝・起床するのが定石です。しかしながら、もしも夜更かししてしまったら、遅い時間まで寝るのではなく、午後の早い時間に昼寝をするべきです。

科学的情報

PolarのSleepWise機能は、睡眠状態のトラッキングと生物数学モデリングを利用し、最近の睡眠状態に基づいて日中の活性度を予測します。睡眠が活性度の向上に及ぼす影響を予測するために、Polarモデルは睡眠量、睡眠の質、睡眠のタイミングを個人の睡眠ニーズと体内の概日リズムに照らし合わせて評価します。このモデルでは、1時間刻みの活性レベル、1日の活性スコア、入眠時間帯、スリープウィンドウが予測されます。入眠時間帯とは、個人のスリープウィンドウのスタート時点、つまりあなたの身体が自然に眠りを欲するようになる時点を示しています。完全に信頼できる予測結果を出すために、SleepWiseは1～2週間かけて十分なデータを収集します。

生物数学モデリングは、さまざまな睡眠計画が起きている間の活性度に与える影響を予測する方法として、一般的に受け入れられています。学術文献では、何種類かの生物数学モデルが見受けられます。それぞれのモデルの詳細や用語は異なっているものの、通常、これらのモデルはどれも、覚醒時間、睡眠と覚醒の履歴、概日リズムを考慮するものです。これらのモデルのアウトプットは、通常は中度または強度の睡眠制限の後、精神運動覚醒検査に対して検証されます。精神運動覚醒検査は、ライトが画面に表示されたらすぐにボタンを押すというシンプルな検査です。そのような検査の結果は、集中力の維持、問題の解決、意思決定といった行動と相互に関係づけられます。

夜間の皮膚温

夜間の皮膚温計測では、睡眠中の皮膚温が自動的に記録されます。記録結果は28日間の平均値と比較され、平均値からの差が表示されます。皮膚温の差を追跡することは、身体状態の変化を検知するのに役立ちます。

通常はおよそ+37°C (98.6 °F) でかなり安定している深部体温とは対照的に、皮膚の温度はもっと大幅に変動する可能性があります。これは、肌の血流を変えることによって、身体が深部体温を調整しているためです。また、環境要因も皮膚温に影響します。変動が+-1°C / +-1.8°F以内に収まっている場合、それは通常の皮膚温と見なされます。室温が低めだったり、または寝ている間に手が布団から出ているなど、環境要因によって体温が下がることはままあります。体温が高めの場合、それは病気になりかけている徴候である可能性があります。高めの体温は、月経周期の後半(排卵期と分泌期)であることを示している可能性もあります。

皮膚温の計測機能は体温計として使うことはできません。この機能は絶対的な温度ではなく、平均皮膚温からの差のみを示しています。体調が優れない場合は、体温計を使って体温をダブルチェックしてください。

この温度計測機能やデータは、医療目的、診断、治療には使えません。

夜間の皮膚温機能の使用を開始する方法

1. 夜間の皮膚温計測機能を作動させるには、継続的な心拍計測を有効にする必要があります。継続的な心拍数計測を有効にするには、**「設定」**>**「基本設定」**>**「継続的な心拍数計測」**に進み、**「オン」**または**「夜間のみ」**を選択します。
2. 睡眠時には、リストバンドを手首周りにしっかりと締め、腕時計を装着します。詳しい装着手順は、手首での心拍計測を参照してください。
3. 夜間の皮膚温の結果を腕時計に表示するには、その前に腕時計を**3晩**装着する必要があります。3晩が経過するとあなたの平均皮膚温が分かり、**ベースライン**(ゼロ)として表示されます。ベースラインの計算には、直近の過去の28晩が考慮されます。

腕時計での夜間の皮膚温

腕時計があなたが起きたことを検知すると、睡眠中に計測された皮膚温が平均皮膚温と比較され、平均値からの差が表示されます。文字盤から左右にスワイプし、**夜間の皮膚温**表示に移動します。

腕時計が睡眠のサマリーをまだ作成していない場合は、睡眠状態のトラッキングを手動で停止することもできます。腕時計が4時間以上の睡眠を検知すると、夜間の皮膚温表示には**Zzz...**と表示されます。ディスプレイをタップすると、**お目覚めですか?** という表示が現れます。✔をタップして確認すると、腕時計に睡眠のサマリーが直ちに表示されます。睡眠が認識されないと、皮膚温は提供されません。

夜間の皮膚温表示に含まれる情報は:

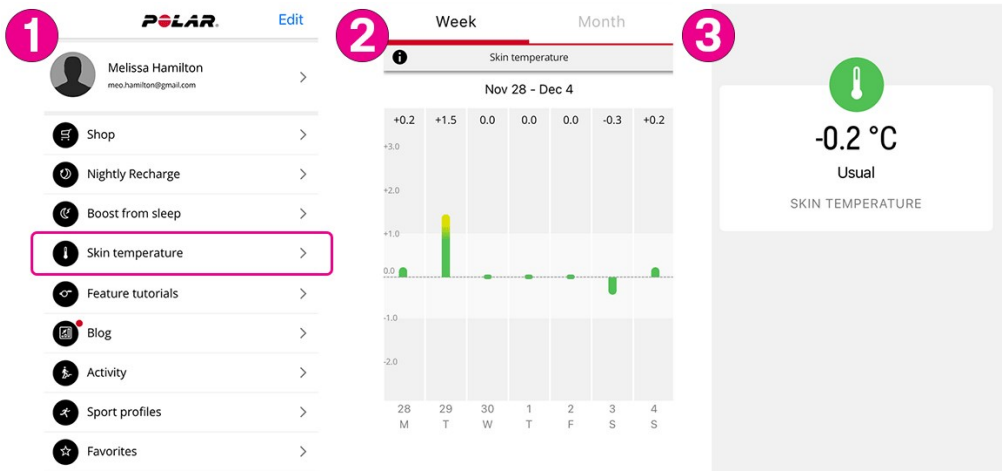
1. 平均皮膚温からの差。
2. 通常のレベルと比較したときの皮膚温。スケール:**通常より低い** – **通常** – **通常より高い** – **通常より非常に高い**。

   差が+-1°C または +-1.8°F以内に収まっている場合、それは**通常**と見なされます。平均皮膚温からの差が+2°C または+3.6°Fを超えている場合、それは**通常より非常に高い**と見なされます。
3. 直近の過去7晩の皮膚温の計測値を示すグラフ。

Polar Flowアプリにおける夜間の皮膚温

アプリで皮膚温データを見るには、腕時計をPolar Flowアプリと同期してください。腕時計を同期するには、Polar Flowアプリを使用しなければいけないことにご注意ください。コンピューターでPolar FlowSyncソフトウェアを使って皮膚温データを同期することはできません。

Polar Flowアプリで、メニューから**皮膚温**を選択します (1)。**皮膚温**表示 (2) では、昨晩の計測結果をチェックしたり、**1週間**または**1か月間**にわたる皮膚温の変動を見たりすることができます。**ダイアリー** (3) のカードでは、昨晩の計測結果を確認することも可能です。カードをタップすると、**皮膚温**表示が開きます。



FITSPARK™ 일일 트레이닝 가이드

FitSpark™ 트레이닝 가이드는 미리 준비된 **일일 온디맨드 운동**을 워치에서 바로 손쉽게 사용할 수 있도록 제공합니다. 운동은 전날 밤의 Nightly Recharge 상태를 기준으로 피트니스 레벨, 트레이닝 기록, 회복과 준비 상태에 맞게 구성됩니다. FitSpark는 매일 2~4가지 운동 옵션을 제공합니다. 한 가지 옵션은 귀하에게 가장 적합한 것이고 다른 1~3가지 옵션은 선택할 수 있습니다. 귀하는 일일 최대 4건의 제안을 받고 운동 종류는 총 19가지가 있습니다. 제안에는 **심장 강화**, **근육 강화** 및 **보조** 트레이닝 카테고리의 운동이 포함되어 있습니다.

FitSpark 운동은 Polar가 정의한 미리 준비된 트레이닝 목표입니다. 운동에는 운동을 수행하는 방법에 대한 지침과 실시간의 단계별 가이드가 포함되어 있어, 안전하게 운동하고 적절한 기법을 사용하도록 해줍니다. 모든 운동은 시간 기반으로 이루어지며, 피트니스 레벨에 관계없이 세션을 모든 사람에게 적합하게 만들기 위해 귀하의 현재 피트니스 레벨에 따라 조정됩니다. FitSpark 운동 제안은 각 트레이닝 세션(FitSpark 없이 수행한 트레이닝 세션 포함) 이후, 자정, 아침에 깰 때 업데이트됩니다. FitSpark는 다양한 유형의 일일 운동 중에서 선택할 수 있게 하여 귀하의 트레이닝의 다목적성을 유지합니다.

피트니스 레벨 결정 방법

귀하의 피트니스 레벨은 귀하의 다음과 같은 항목에 따라 매번 운동 제안을 하기 위해 결정됩니다.

- 트레이닝 이력(이전 28일간의 주별 평균 심박수 구역 실현)
- VO2max(워치의 피트니스 데이터에서)
- 트레이닝 배경

트레이닝 이력 없이도 이 기능을 사용하기 시작할 수 있습니다. 하지만 FitSpark는 사용 7일 후에 최적으로 작동합니다.

피트니스 레벨이 높을수록 트레이닝 목표의 지속시간이 길어집니다. 가장 힘든 근육 강화 훈련 목표는 낮은 피트니스 레벨에서 사용할 수 없습니다.

트레이닝 카테고리에 포함되는 운동 유형

심장 강화 훈련 세션에서는 다양한 지속시간 동안 서로 다른 심박수 구역에서 훈련하도록 안내해 줍니다. 세션에는 준비운동, 운동, 정리운동 단계가 포함됩니다. 심장 강화 세션은 워치의 스포츠 프로파일과 함께 완료할 수 있습니다.

근육 강화 세션은 시간 기반 지침의 근육 강화 트레이닝 운동으로 구성된 순환식 트레이닝 유형 운동입니다. 웨이트 운동은 자신의 몸을 저항력으로 사용하여 수행할 수 있으며, 추가적인 웨이트는 필요 없습니다. 순환식 트레이닝 운동에서는 운동을 수행하기 위해 범퍼 플레이트, 케틀 벨 또는 덤벨이 필요합니다.

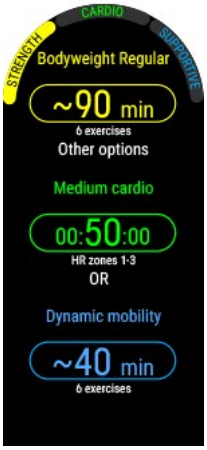
보조 세션은 시간 기반 지침의 근육 강화 **및** 이동성 운동으로 구성된 순환식 트레이닝 유형 운동입니다.

워치의 FitSpark

워치 화면에서 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어 **FitSpark training guide(FitSpark 트레이닝 가이드)** 화면으로 이동합니다.

디스플레이를 탭하면 권장 운동을 확인할 수 있습니다. 트레이닝 이력 및 피트니스 레벨에 따라 귀하에게 가장 적합한 운동이 먼저 나타납니다. 위로 살짝 밀어 다른 권장 운동 옵션을 확인하십시오.

권장 운동을 탭하여 운동의 세부 분류를 볼 수 있습니다. 위로 살짝 밀어 운동(근육 강화 및 보조 운동)에 포함된 운동을 보고, 개별 운동을 탭하여 운동 수행 방법에 대한 자세한 지침을 확인할 수 있습니다.



Start(시작)를 탭하여 권장 운동을 선택한 후 트레이닝 세션 시작 시 사용하고 싶은 스포츠 프로필을 찾아 탭합니다.

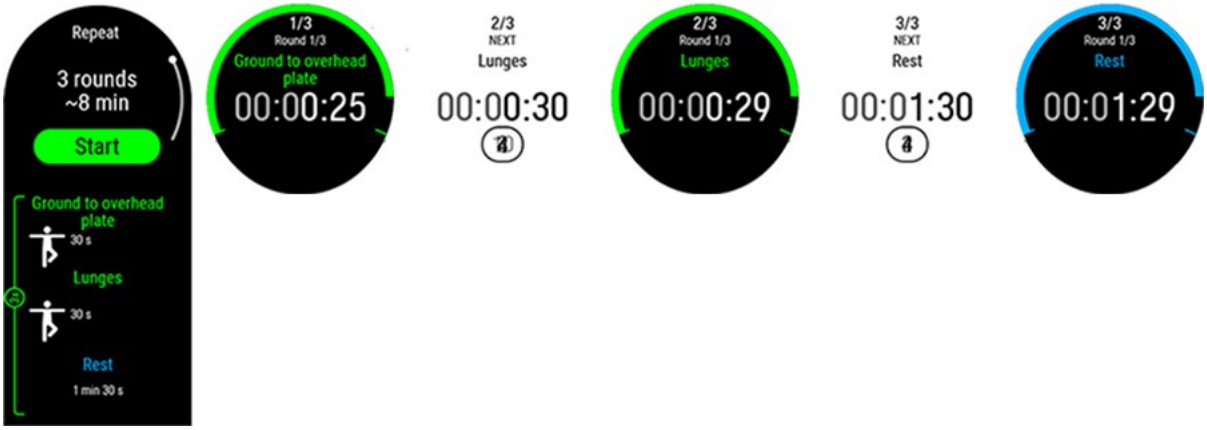
Polar Flow에서 달리기 프로그램을 실행하면 달리기 프로그램 트레이닝 목표를 기반으로 FitSpark 제안이 이루어집니다.

트레이닝 중

워치는 트레이닝 중 지침을 제공하며, 여기에는 트레이닝 정보, 심장 강화 목표를 위한 심박수 구역의 시간 기반 단계, 근육 강화 및 보조 목표를 위한 운동의 시간 기반 단계가 포함됩니다.

근육 강화 트레이닝 및 보조 트레이닝 세션은 운동 애니메이션과 실시간 단계별 안내가 있는 미리 준비된 운동 계획을 기반으로 합니다. 모든 세션에는 타이머와 진동이 포함되어 있어 다음 단계로 전환할 시점을 알려줍니다. 각 동작을 40초 동안 계속한 다음, 1분이 끝날 때까지 쉬고 나서 다음 동작을 시작합니다. 첫 번째 세트의 모든 동작을 완료했으면 다

음 세트를 수동으로 시작합니다. 원할 때 언제든지 트레이닝 세션을 끝낼 수 있습니다. 트레이닝 단계를 건너뛰거나 재정렬할 수는 없습니다.



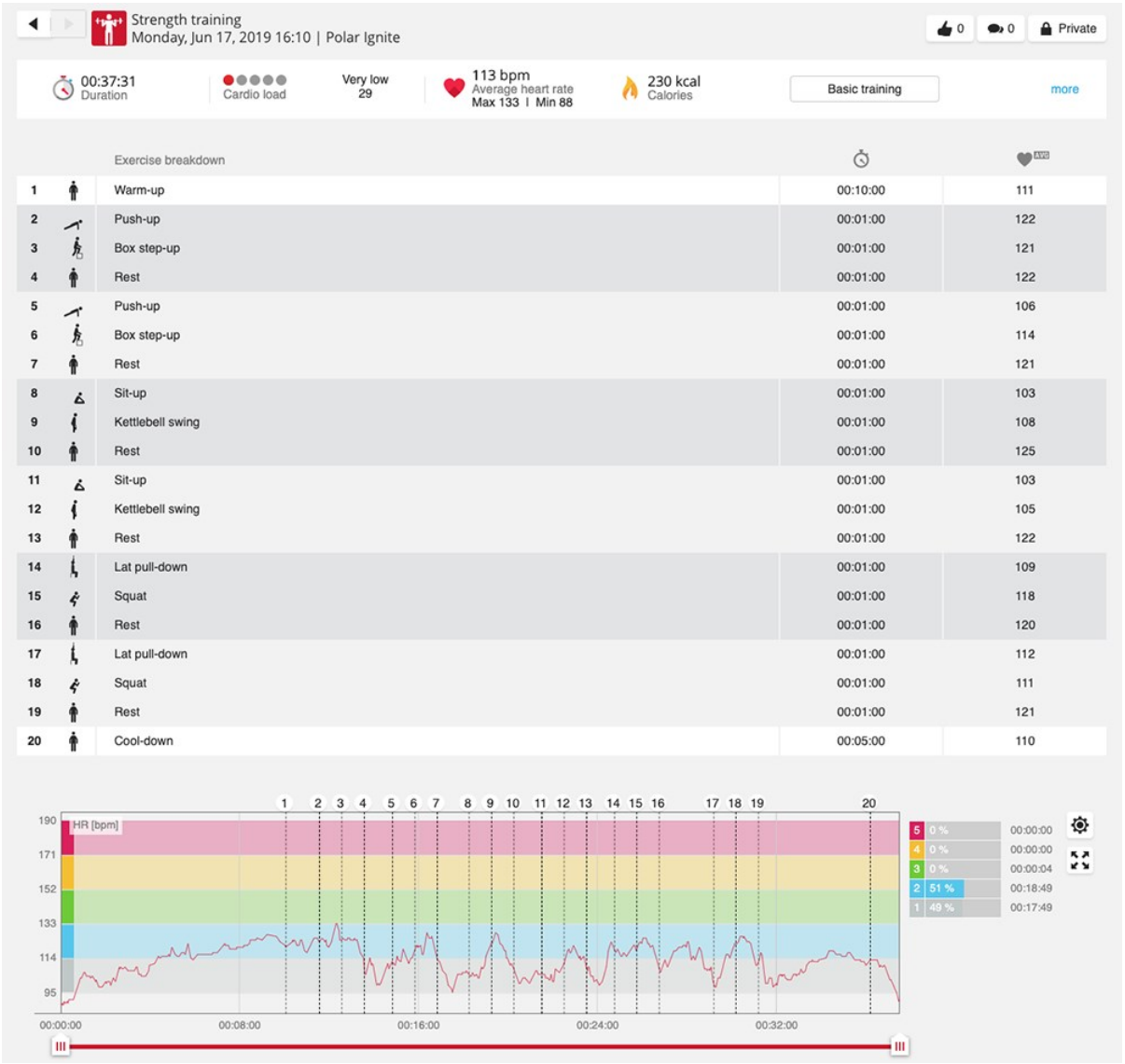
음성 안내 기능은 트레이닝 단계에서 헤드폰으로 직접 안내를 제공하여 트레이닝 목표에 집중할 수 있도록 도와줍니다.

트레이닝 중 항상 백라이트 켜기: 디스플레이 상단에서 아래로 살짝 밀어 **Quick settings(빠른 설정)** 메뉴 아래로 내려갑니다. 백라이트 아이콘을 탭하여 **Always on(항상 켜기)** 또는 **Automatic(자동)**을 선택합니다. 항상 켜기를 선택하면 트레이닝 세션을 통해 워치 디스플레이가 켜집니다. 백라이트 설정은 트레이닝 세션을 마친 후 기본적으로 Automatic(자동)으로 돌아갑니다. 항상 켜기를 선택하면 배터리가 기본 설정보다 훨씬 빨리 소모됩니다.

워치 그리고 Polar Flow의 트레이닝 결과

세션이 끝난 직후 워치에서 트레이닝 세션 요약을 볼 수 있습니다. Polar Flow 앱 또는 Polar Flow 웹 서비스에서 더 자세한 분석 보고서를 얻을 수 있습니다. 심장 강화 트레이닝 목표의 경우, 심박수 데이터가 있는 세션의 단계를 보여주는 기본 트레이닝 결과를 얻을 수 있습니다. 근육 강화 및 보조 트레이닝 목표의 경우, 평균 심박수와 각 운동에 들인 시간을

포함한 자세한 트레이닝 결과를 얻을 수 있습니다. 이는 목록으로 표시되며 각 운동은 심박수 곡선에도 표시됩니다.



트레이닝에는 어느 정도의 위험이 내포되어 있습니다. 정기적인 트레이닝 프로그램을 시작하기 전에 트레이닝 시 위험 최소화하기 지침을 읽으십시오.

心拍数に基づく運動 •休憩ガイド

トレーニングのリズムと効率を最適化して、ベストなトレーニング効果を引き出しましょう。運動 •休憩ガイドはトレーニング セッションにおける運動中 •休憩中の心拍数を分析し、最適なタイミングで運動フェーズを再開できるようにガイドします。セット中の最高心拍数を自動的に検出し、休憩中も心拍数をモニターして、身体が十分に回復し次のセットを開始できるタイミングを教えてくれます。

トレーニング セッション中に運動 •休憩ガイド機能を使うには、使用したいスポーツプロファイルに運動 •休憩ガイドのトレーニングビューを追加する必要があります。標準では、運動 •休憩ガイドのトレーニングビューは次のスポーツプロファイルでオンになっています: 筋力トレーニング、サーキットトレーニング、高強度インターバルトレーニング、ファンクショナル •トレーニング、ブートキャンプ、ケトルベル。トレーニングビューはどんなスポーツプロファイルにも追加できます。追加は、Polar Flowアプリまたはウェブサービスのスポーツプロファイル設定から行ってください。

運動 •休憩ガイドを使ったトレーニング

適切なウォームアップでトレーニング セッションを始め、トレーニングがもたらす恩恵を最大化しましょう。ウォームアップによりトレーニングの効果が高まり、けがのリスクが軽減されます。**トレーニング セッションの運動フェーズを始める準備が整ったら、運動 •休憩ガイドをオンにセットしてください。**左右にスワイプして運動 •休憩ガイドのトレーニングビューを切り替え、**開始**をタップして機能をオンにします。

ディスプレイのガイダンス

運動 ·休憩ガイドのトレーニングビューには、現在の心拍数とリアルタイムの心拍数グラフが表示します。トレーニング中の心拍ゾーンは色別で表示されます。次の指示に従って、トレーニング セッションの運動フェーズと休憩フェーズを調整します。

運動フェーズを開始するために心拍数を上げる必要があると、**心拍数を上げましょう**と表示されます。心拍数が運動フェーズに十分なレベルにまで上がると、ディスプレイのテキストが**運動**に変わります。セットを完了すると、腕時計は運動フェーズが終了したことを自動的に検知します。また、運動フェーズ中に到達した最高心拍数も自動的に検知されます。**「完了」**をタップすると、運動フェーズを手動で終了することもできます。

目標のリカバリー心拍数が定義されると、**心拍数が十分下がるまで休憩しましょう**とディスプレイに表示され、腕時計が振動してこれを知らせます。休憩フェーズ中は、現在の心拍数と目標のリカバリー心拍数がディスプレイに表示されます。リアルタイムの心拍数グラフの破線は、目標の心拍数を示しています。最小休憩時間は 20 秒です。これよりも早く目標のリカバリー心拍数に到達すると、**あと数秒間休憩しましょう**と表示されます。

心拍数に基づいて休憩フェーズを決定することができない場合は、時間ベースの休憩フェーズが表示されます。**運動時間は終了しました。休憩時間です。**と画面に表示され、その後30秒のカウントダウンタイマーが表示されます。

十分に回復して次のセットの時間になると、ディスプレイには**運動！** と表示され、腕時計が振動してこれを知らせます。

この機能をオフにするには、運動 ·休憩ガイド表示にてボタンを押します。**運動 ·休憩ガイドを終了しますか?** と表示されます。✓をタップし確定します。運動 ·休憩ガイドを終了してもトレーニング セッションは終了しません。

特に筋力トレーニングにおいて、ウエイトリフティングやプルアップといった手首に過度の圧力がかかるアクティビティを行う場合は、手首から十分な精度で心拍数を検出することが難しくなる場合があります。このため、正確な心拍数を確実に計測し、運動 ·休憩ガイド機能を最適に活用するには、Polar H10 心拍センサーまたはPolar Verity Sense光学式心拍センサーのご使用をお勧めします。

運動 ·休憩ガイドについて詳しく読みましょう。

SERENE™ 가이드 호흡 운동

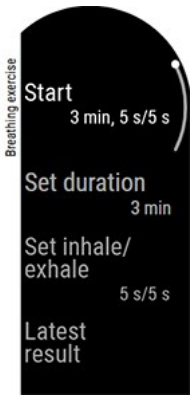
Serene™은 몸과 마음의 긴장을 풀고 스트레스를 관리하는 데 도움이 되는 **가이드 심호흡 운동**입니다. Serene은 느리고 규칙적인 리듬으로 호흡을 유도하여, **스트레스 완화 효과**를 위해 최적의 호흡 속도인 **분당 6회 호흡**을 하게 해줍니다. 호흡을 천천히 하면 심박수가 호흡의 리듬에 맞춰지기 시작하고 심장의 박동 간 간격이 더 다양해지기 시작합니다.

워치는 호흡 운동 중에 워치 디스플레이의 애니메이션과 진동을 사용하여 규칙적이고 느린 호흡 리듬을 유지하도록 도와줍니다. Serene은 운동에 대한 신체 반응을 측정하고 어떻게 운동하고 있는지에 대한 실시간 바이오피드백을 제공합니다. 운동 후에는 3가지 **평온한 구역**에서 보낸 시간에 대한 요약을 얻을 수 있습니다. 구역이 높을수록 최적의 리듬에 더 잘 맞춰진 것입니다. 높은 구역에서 보낸 시간이 길수록 장기적으로 더 많은 이점을 누릴 수 있습니다. Serene 호흡 운동을 정기적으로 사용하면 **스트레스 관리**에 도움이 되고, **수면의 질**이 향상되고 **전반적인 건강 상태**가 좋아졌다는 느낌을 받습니다.

워치의 Serene 호흡 운동

Serene 호흡 운동은 **호흡을 깊고 느리게** 하도록 유도하여 몸과 마음이 차분해지도록 합니다. 호흡을 천천히 하면 심박수가 호흡의 리듬에 맞춰지기 시작합니다. 호흡이 더 깊어지고 더 느려지면 심장의 박동 간 간격이 더 다양해집니다. 심호흡은 심장의 박동 간 간격에서 측정 가능한 반응을 일으킵니다. 숨을 들이마시면 연속 심박 사이의 간격이 짧아지고(심박수가 높아짐) 숨을 내쉬면 연속 심박 사이의 간격이 길어집니다(심박수가 낮아짐). 심장의 박동 간 간격 변화는 **분당 6회 호흡 주기** 리듬에 가장 가까워질 때 가장 커집니다(들숨 + 날숨 = 10초). 이는 **스트레스 완화 효과**를 위한 최적의 속도입니다. 성공이 동기화에 따라서만 측정되는 것이 아니라 최적의 호흡 속도에 얼마나 근접했는지에 따라서도 측정되는 이유가 여기에 있습니다.

Serene 호흡 운동의 기본 지속시간은 3분입니다. 호흡 운동의 지속시간은 2~20분 범위에서 조정할 수 있습니다. 필요한 경우 들숨과 날숨 지속시간을 조정할 수도 있습니다. 가장 빠른 호흡 횟수는 들숨 3초와 날숨 3초로 분당 10회 호흡이 될 수 있습니다. 가장 느린 호흡 횟수는 들숨 5초와 날숨 7초로 분당 5회 호흡입니다.



팔을 편안하게 놓고 호흡 운동을 하는 전체 시간 동안 손을 고정해 둘 수 있는 자세인지 확인합니다. 이렇게 하면 올바르게 휴식을 취하고 Polar 워치가 세션의 효과를 정확하게 측정할 수 있습니다.

1. 손목뼈 바로 뒤에 워치를 편안하게 착용하세요.
2. 편안하게 앉거나 눕습니다.
3. 워치에서 **Serene**을 선택한 후 **Start(시작)**를 선택하여 호흡 운동을 시작합니다. 운동은 15초의 준비 단계로 시작됩니다.
4. 디스플레이의 호흡 지침 또는 진동을 따릅니다.
5. 언제든지 버튼을 눌러 운동을 끝낼 수 있습니다.
6. 애니메이션의 주요 가이드 요소는 현재 사용자가 평온한 구역 중 어디에 있는지에 따라 **색상이 바뀝니다**.
7. 운동 후에는 서로 다른 평온한 구역에서 보낸 시간 등의 결과가 워치에 표시됩니다.

평온한 구역은 Amethyst, Sapphire, Diamond입니다. 평온한 구역은 심박수와 호흡이 얼마나 잘 맞춰지는지, 분당 6회라는 최적의 호흡 속도에 얼마나 근접하는지를 알려줍니다. 구역이 높을수록 최적의 리듬에 더 잘 맞춰진 것입니다. 평온한 구역 중 가장 높은 Diamond의 경우, 분당 6회 호흡 정도 또는 그 이하의 느린 목표 리듬을 유지해야 합니다. 높은 구역에서 보낸 시간이 길수록 장기적으로 더 많은 이점을 누릴 수 있습니다.

호흡 운동 결과

운동 후에는 3가지 평온한 구역에서 보낸 시간에 대한 요약을 얻을 수 있습니다.

이 심층 가이드에서 Serene™ 가이드 호흡 운동에 대해 자세히 알아보세요.

손목 기반 심박수를 사용한 피트니스 데이터

손목 기반 심박수를 사용하는 Polar 피트니스 테스트는 휴식을 취할 때 유산소성(심혈관) 피트니스를 쉽고 안전하고 빠르게 측정하는 방법입니다. 5분이 소요되는 간단한 피트니스 레벨 평가로, 사용자는 자신의 최대 산소 섭취량(VO2max)을 추정해볼 수 있습니다. 피트니스 테스트 계산은 휴식 중 심박수, 심박 변이도 및 사용자의 개인 정보(성별, 나이, 키, 체중, 트레이닝 배경이라 불리는 신체 활동 레벨에 대한 자체 평가)를 바탕으로 합니다. Polar 피트니스 테스트는 건강한 성인이 사용할 수 있도록 개발되었습니다.

유산소성 피트니스는 몸에 산소를 운반하는 데 심혈관계가 얼마나 잘 작동하는지와 관련됩니다. 유산소성 피트니스가 좋을수록 심장은 더 강하고 더 효율적입니다. 적절한 유산소성 피트니스는 많은 건강 이점을 제공합니다. 예를 들어, 이것은 고혈압 위험과 심혈관 질환 및 뇌졸중의 위험을 줄이는 데 도움을 줍니다. 유산소성 피트니스를 향상시키려는 경우, 정기적인 트레이닝으로 피트니스 테스트 결과에서 눈에 띄는 변화를 보이는 데 평균적으로 6주가 걸립니다. 건강하지 못한 개인일수록 훨씬 더 빠르게 진척상황이 확인됩니다. 유산소성 피트니스가 좋을수록, 결과의 향상도는 작습니다.

유산소성 피트니스는 대근육군을 사용하는 트레이닝 유형에 의해 가장 많이 향상됩니다. 이러한 활동으로는 달리기, 사이클링, 걷기, 조정, 수영, 스케이트 및 크로스컨트리 스키가 있습니다. 진척상황을 모니터링하려면 기준선 값을 얻기 위해 처음 2주 동안 두 번 테스트를 수행하면서 시작한 다음, 대략 한 달에 한 번 테스트를 반복합니다.

테스트 결과가 안정적으로 되려면 다음 기본 요구사항이 적용됩니다.

- 테스트 환경이 평온한 경우, 집에서든, 사무실에서든, 헬스클럽에서든 어디에서나 테스트를 수행할 수 있습니다. 방해가 되는 소음(예: TV, 라디오 또는 전화)이 없고 다른 사람이 말을 걸고 있지 않아야 합니다.
- 항상 동일한 환경과 동일한 시간에 테스트를 받으세요.
- 테스트하기 2-3시간 전에 과식하거나 흡연하지 마세요.
- 테스트 당일과 전날 격렬한 신체 운동, 음주 및 각성제를 피하세요.
- 편안하고 평온해야 합니다. 테스트를 시작하기 전에 1~3분 동안 누워서 긴장을 푸세요.

테스트 전

테스트 시작 전에 **Settings(설정) > Physical settings(신체 설정)**에서 트레이닝 배경을 포함한 신체 설정이 정확한지 확인하세요.

손목 뼈에서 적어도 손가락 하나 너비의 여유를 두고 손목 위에 워치를 편안하게 착용합니다. 워치 뒷면의 심박수 센서가 피부와 계속 접촉하도록 착용해야 합니다.

테스트 수행

피트니스 테스트를 수행하려면 버튼을 누르고 아래로 살짝 밀어 **Fitness Test(피트니스 테스트)**를 찾습니다. 먼저 **Fitness Test(피트니스 테스트)**를 탭한 후 **Relax and start the test(긴장 풀고 테스트 시작)**를 탭합니다.

- 심박수가 발견되면 현재 심박수 및 **Lie down & relax(누워서 안정 취하기)**가 디스플레이에 표시됩니다. 편안한 상태를 유지하고 몸의 움직임을 제한하고 다른 사람과 이야기하지 마세요.
- 버튼을 누르면 어떤 단계에서나 테스트를 중단할 수 있습니다. **Test canceled(테스트 취소됨)** 메시지가 표시됩니다.

워치가 심박수 신호를 수신할 수 없는 경우 **Test failed(테스트 실패)** 메시지가 표시됩니다. 이 경우, 워치 뒷면의 심박수 센서가 피부와 계속 접촉하는지 확인해야 합니다. 손목에서 심박수를 측정할 때 워치 착용에 대한 자세한 지침은 손목 기반 심박수 측정을 참조하세요.

테스트 결과

테스트가 끝나면 워치 알림이 진동으로 알려주고 피트니스 데이터 결과에 대한 설명과 추정된 VO_{2max}가 표시됩니다.

Update to $VO2_{2max}$ to physical settings?($VO2_{2max}$를 신체 설정으로 업데이트하시겠습니까?)라는 메시지가 표시됩니다.

- 를 탭하여 값을 **Physical settings(신체 설정)**에 저장합니다.
- 최근에 측정한 VO_{2max} 값을 알고 있고 둘 이상의 피트니스 레벨 클래스가 해당 결과와 다른 경우에만 를 탭하여 취소하세요.

최신 테스트 결과는 **Tests(테스트) > Fitness test(피트니스 데이터) > Latest result(최신 결과)**에 표시됩니다. 가장 최근에 수행된 테스트 결과만 표시됩니다.

피트니스 데이터 결과를 시각적 분석으로 확인하려면 Flow 웹 서비스로 이동하고 다이어리에서 테스트를 선택하여 세부 정보를 확인하면 됩니다.

휴대폰이 Bluetooth 범위에 있으면 테스트 후에 워치는 Polar Flow 앱과 자동으로 동기화합니다.

피트니스 레벨 클래스

남자

나이 / 세	매우 낮음	낮음	적정	보통	좋음	매우 좋음	엘리트
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

여자

나이 / 세	매우 낮음	낮음	적정	보통	좋음	매우 좋음	엘리트
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46

나이 / 세	매우 낮음	낮음	적정	보통	좋음	매우 좋음	엘리트
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

분류는 미국, 캐나다 및 7개 유럽 국가에서 건강한 성인을 대상으로 직접 VO_{2max}를 측정한 62가지 연구의 문헌 검토에 기반합니다. 참고: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO_{2max}

폐와 심장 기능에 따라 조직으로 산소가 전달되는 정도가 달라지기 때문에 신체의 최대 산소 소비량($VO2_{max}$)과 심폐 건강 사이에는 명확한 연관성이 있습니다. $VO2_{max}$(최대 산소 섭취량, 최대 유산소 파워)는 최대치로 운동할 때 신체에서 산소를 사용할 수 있는 최대 속도를 말합니다. 이는 근육에 혈액을 전달하는 심장의 최대 용량과 직접 관련이 있습니다. $VO2_{max}$는 건강 테스트를 통해 측정하거나 예측할 수 있습니다(예: 최대 운동 테스트, 준최대 운동 테스트, Polar 피트니스 데이터). $VO2_{max}$는 중거리 러닝, 사이클링, 크로스 컨트리 스키, 수영 등 지구력이 필요한 이벤트에서 심폐 건강을 나타내는 좋은 지표이자 수행 능력의 좋은 예측 변수입니다.

$VO2_{max}$는 분당 밀리리터(ml/min = ml ■ min-1)로 표시될 수도 있고 이 값을 사람의 킬로그램 단위 체중으로 나눌 수도 있습니다(ml/kg/min = ml ■ kg-1■ min-1).

워킹 테스트

워킹 테스트는 VO_{2max}를 측정하고 자신의 유산소성 피트니스가 얼마나 향상되었는지 추적하는 간단하고 안전하며 반복 가능한 방법입니다. 효율적인 트레이닝의 기본은 유산소성 피트니스 레벨을 이해하는 것입니다. 이렇게 하면 임시 트레이너부터 정규 트레이너까지 모두가 워킹 테스트를 가치 있는 도구로 활용할 수 있습니다. 트레이닝 프로그램을 시작할 때 테스트를 치르고 3개월마다 반복적으로 테스트를 수행할 것을 권합니다. 그러나 원한다면 더 자주 테스트해도 괜찮습니다.

핵심은 꾸준한 페이스로 15분 동안 최대한 멀리까지 걷는 것입니다. 평소에 편안하게 걷는 속도보다 더 빨리 걸어야 합니다. 워밍업 중에 심박수를 최대치의 65% 이상으로 높이는 것을 목표로 하고 빠른 페이스로 걸어 테스트 내내 이를 유지하세요. VO_{2max} 결과는 걸은 거리, 테스트 중 심박수, 개인 특성(나이, 성별, 키, 체중)을 기반으로 합니다. 원칙적으로, 걷는 속도가 빠르고 심박수가 낮을수록 유산소성 피트니스가 좋아집니다.

테스트 수행

테스트를 실시하기 전에 이 사용 설명서 또는 제품 패키지에 제공된 중요 정보 시트의 건강 및 트레이닝 섹션을 읽으세요. 질병, 부상 중 또는 건강이 의심스러운 경우에는 테스트를 실시하지 마세요. 원칙적으로, 걷는 속도가 빠르고 심박수가 낮을수록 유산소성 피트니스가 좋아집니다. 또한 키, 체중, 나이, 워치를 차고 있는 손 등의 물리적 설정이 최신 상태인지 확인하세요. 물리적 설정은 결과를 계산할 때 사용합니다. GPS (GNSS)는 속도를 추적하는 데 사용되므로 테스트는 야외에서 해야 합니다.

최적의 GPS (GNSS) 성능을 위해 탁 트인 하늘을 볼 수 있는 위치의 평평한 지형, 트랙 또는 도로에서 테스트를 수행합니다. 신호등이 있는 루트나 정지하거나 감속할 수 있는 기타 장애물이 있는 루트를 피하세요. 고층 건물, 터널, 부분적으로 덮인 경기장 및 나무도 GPS (GNSS) 정확도에 영향을 줄 수 있습니다.

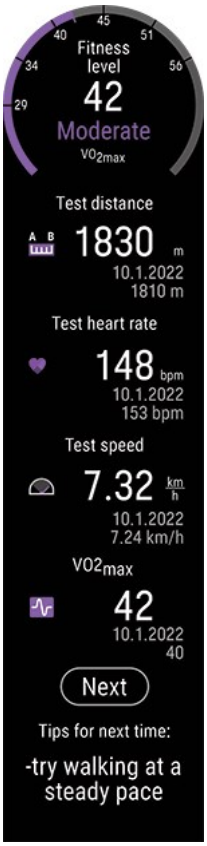
테스트 전 상태는 매번 상당히 유사해야 합니다. 예를 들어, 테스트 전날 강도 높은 트레이닝 세션을 받거나 테스트 직전 과식을 하면 결과를 망칠 수 있습니다. 테스트 중에는 꾸준한 페이스로 최대한 빨리 걸어야 합니다. 러닝은 허용되지 않습니다. 최대 심박수의 65% 이상으로 심박수를 유지하세요. 상한치는 없습니다. 걸은 거리가 길수록 더 나은 결과를 얻을 수 있습니다. 심박수가 너무 낮으면 워치가 알려줍니다. 심박수를 높이려면 더 빨리 걸어야 합니다.

워밍업과 정리운동 단계를 포함한 워킹 테스트를 수행하는 데 약 25분이 소요됩니다. 워킹 테스트는 워밍업(5분), 테스트(15분), 정리운동(5분) 단계로 구성됩니다. **Tests(테스트) > Walking test(워킹 테스트) > How to(방법)**에서 워치의 지침을 살펴보고 세부적인 테스트 분석과 수행 지침을 확인하세요.

1. **Tests > Walking test > Start(테스트 > 워킹 테스트 > 시작)**로 이동하고 아래로 스크롤 이동하여 테스트 개요를 확인합니다. 테스트를 시작할 준비가 되면 **Next(다음)**를 선택합니다.
2. 건강에 대한 질문을 확인하고 수락하여 사전 트레이닝 모드로 이동합니다.
3. 걷기 스포츠 프로필은 테스트에 사용됩니다. 테스트 보기에서 자주색으로 나타납니다. 워치가 심박수와 GPS 위성 신호(GPS 아이콘이 녹색으로 바뀜)를 찾을 때까지 사전 트레이닝 모드를 유지합니다.
4. 적절한 워밍업을 시작합니다. 빠른 페이스로 걸으면서 최대 심박수의 65% 이상으로 심박수를 높이는 것을 목표로 합니다. 디스플레이의 안내에 따라 워밍업을 완료합니다.
5. 최대 심박수의 65% 이상에 도달했거나 최소 3분 동안 워밍업을 하면 테스트를 시작할 수 있습니다. 실제 테스트를 시작하려면 **Start test(테스트 시작)**를 선택합니다.
6. 테스트 중 심박수를 최대 심박수의 65% 이상으로 유지합니다.
7. 15분 후 테스트 단계가 끝납니다. 디스플레이를 탭하여 확인하고 정리운동 단계를 계속합니다.
8. 회복을 촉진하기 위해 천천히 걸으면서 몸을 진정시킵니다.
9. 정리운동이 끝나면 디스플레이에 걸은 거리가 표시됩니다.
10. 세션을 일시 정지하려면 버튼을 한 번 누르고, 일시 정지된 상태에서 세션을 종료하려면 버튼을 길게 누릅니다.

테스트 중: 현재 심박수와 유지해야 할 심박수 하한값이 디스플레이 상단에 표시됩니다. 디스플레이 하단에 경과된 시간이 표시됩니다.

테스트 결과



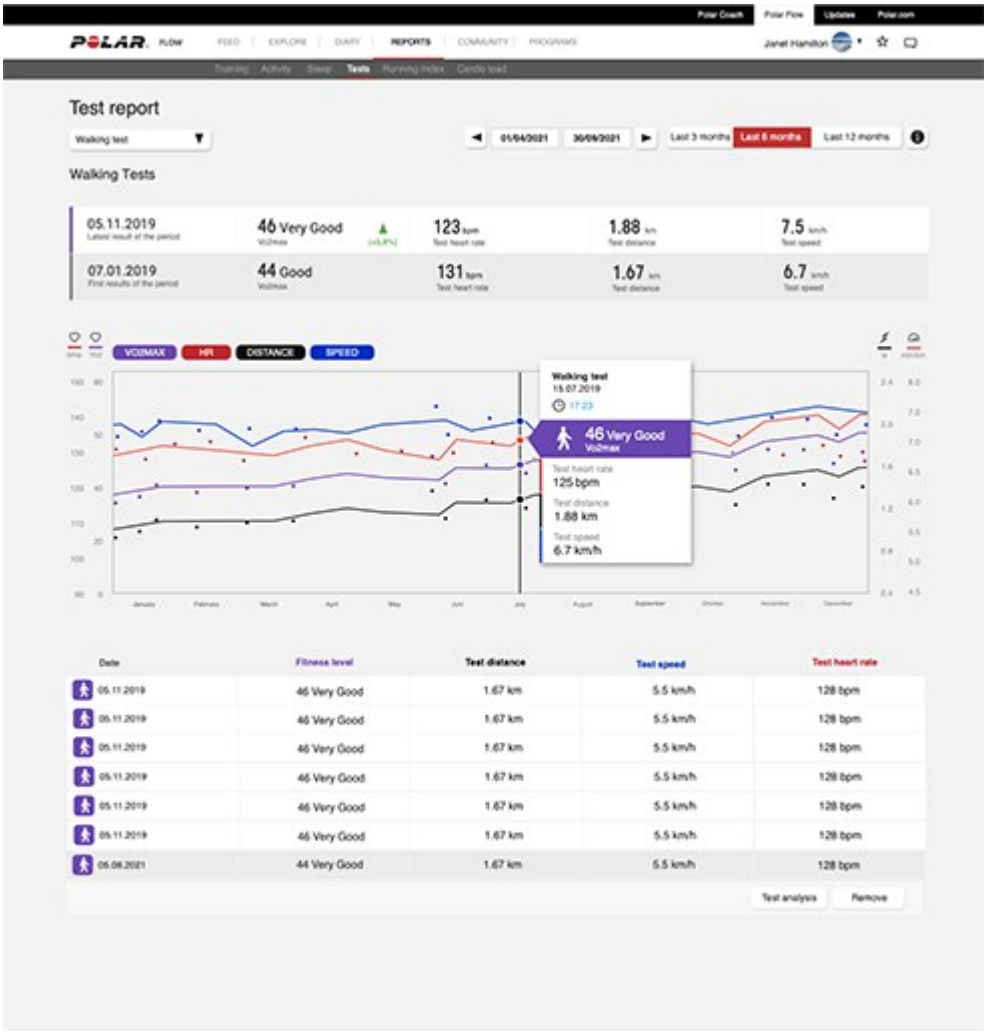
- 테스트 요약은 VO_{2max}를 보여줍니다. 결과는 또한 매우 낮음부터 엘리트까지 성별 및 연령 그룹에 따라 분류됩니다.
- 테스트 거리(테스트 중 걸은 거리)
- 예상 심박수(테스트의 마지막 5분 동안의 평균 심박수)
- 테스트 속도/페이스(테스트 중 평균 속도/페이스)
- 다음을 위한 팁(이 팁은 테스트의 반복성을 향상시키기 위한 것이며 워치에만 표시됨)

Tests(테스트) > Walking test(워킹 테스트) > Latest result(최신 결과)에서 최신 결과를 볼 수 있습니다.

테스트 결과를 기반으로 VO_{2max} 값을 업데이트하려면 결과를 Flow 앱과 동기화해야 합니다. 동기화 후 Flow 앱을 열면 업데이트할지 묻는 메시지가 표시됩니다.

Flow 웹 서비스 및 앱의 자세한 분석

테스트 결과를 Polar Flow에 동기화할 것을 기억하세요. 장기간 추적을 돕기 위해 모든 테스트 데이터를 Polar Flow 웹 서비스의 한 곳에 모았습니다. 테스트 페이지에서 수행한 모든 테스트를 보고 그 결과를 비교할 수 있습니다. 장기간 진척상황을 보고 능력의 변화를 쉽게 확인할 수 있습니다.


Test report
Walking test
01/04/2021
30/09/2021
Last 3 months
Last 6 months
Last 12 months
Walking Tests
05.11.2019
46 Very Good
123 bpm
1.88 km
7.5 km/h
07.01.2019
44 Good
131 bpm
1.67 km
6.7 km/h
VO2MAX
HR
DISTANCE
SPEED
Walking test
15.07.2019
17:23
46 Very Good
VO2max
Test heart rate
125 bpm
Test distance
1.88 km
Test speed
6.7 km/h
Date
Fitness level
Test distance
Test speed
Test heart rate
05.11.2019
46 Very Good
1.67 km
5.5 km/h
128 bpm
05.11.2019
46 Very Good
1.67 km
5.5 km/h
128 bpm
05.11.2019
46 Very Good
1.67 km
5.5 km/h
128 bpm
05.11.2019
46 Very Good
1.67 km
5.5 km/h
128 bpm
05.11.2019
46 Very Good
1.67 km
5.5 km/h
128 bpm
05.11.2019
46 Very Good
1.67 km
5.5 km/h
128 bpm
05.08.2021
44 Very Good
1.67 km
5.5 km/h
128 bpm
Test analysis
Remove

달리기 능력 테스트

달리기 능력 테스트는 특히 진척상황을 추적하여 달리기 스포츠에 고유한 트레이닝 구역(심박수, 속도 및 파워 구역)을 찾아낼 수 있도록 특별히 달리기 선수들을 위해 설계된 도구입니다. 정기적이고 빈번한 테스트로 트레이닝을 현명하게 계획하고 러닝 성과의 변화를 추적할 수 있습니다.

테스트를 최대값 또는 준최대값(최대 심박수의 85% 이상)으로 실시할 수 있습니다. 최대 테스트에서는 총력을 기울여야 하지만, 이것이 더 정확한 결과를 제공합니다. 최대값 테스트를 실시하는 것은 현재 개인 최대 심박수를 알아내고 설정을 최신 상태로 만드는 데 좋은 방법입니다. 최대 달리기 테스트 부하는 준최대값 테스트에 비해 상당히 큽니다. 따라서, 최대값 테스트 후 다음 1-3일간 테스트에는 가벼운 트레이닝만 포함하는 것이 좋습니다.

최대 심박수(HR_{max})의 85% 이상을 초과해야 하는 준최대값 테스트는 최대값 테스트의 재생 가능하고 안전하면서도 에너지가 완전히 소진되지 않는 수준의 대체 테스트입니다. 원하는 만큼 자주 준최대값 테스트를 반복할 수 있고, 트레이닝 세션 전에 워밍업으로도 이것을 수행할 수 있습니다. 결과를 계산할 때 준최대값 테스트는 최대 심박수(HR_{max})를 사용하므로 준최대값 테스트에서 정확한 결과를 얻기 위해서는 신체 설정에서 최대 심박수를 올바르게 설정하는 것이 중요합니다. HR_{max}를 모르면, 최대값 테스트를 먼저 수행하여 최대 심박수를 알아낼 수 있습니다.

테스트 아이디어는 최대한 정확한 지정 목표 속도에 따라 지속적으로 증가하는 속도로 달리는 것입니다. 테스트를 성공적으로 완료하려면 6분 이상 달려서 85% 이상 또는 최대 심박수에 도달해야 합니다. 이 목표치에 도달하는 데 문제가 있을 경우, 현재 최대 심박수(HR_{max}) 값은 너무 높을 수 있습니다. 신체 설정에서 수동으로 이 값을 변경할 수 있습니다.

테스트 수행

테스트를 실시하기 전에 이 사용 설명서 또는 제품 패키지에 제공된 중요 정보 시트의 건강 및 트레이닝 섹션을 읽으세요. 질병, 부상 중 또는 건강이 의심스러운 경우에는 테스트를 실시하지 마세요. 회복되었다고 느낄 때만 테스트를 실시하세요. 테스트 전날 피로하게 하는 운동을 피하세요. 움직임을 자유롭게 하는 러닝화와 옷을 착용합니다.

평평한 지형, 경주로 또는 도로에서 테스트를 수행하고 유사한 조건에서 정기적으로 테스트를 반복하세요. 최대한 정확한 지정 목표 속도에 따라 지속적으로 증가하는 속도로 달리세요. 또한 테스트 전 상태는 매번 상당히 유사해야 합니다. 예를 들어, 테스트 전날 강도 높은 트레이닝 세션이나 테스트 직전 과식은 테스트 결과에 영향을 줄 수 있습니다. 6분 이상 달려서 85% 이상 또는 최대 심박수에 도달하여 테스트를 완료해야 합니다.

기본적으로 테스트는 GPS를 사용하여 속도를 추적하지만, Polar 보폭 센서 Bluetooth® Smart 또는 STRYD 러닝 파워 미터로 테스트를 수행할 수도 있습니다. 이 경우 속도는 센서로 측정됩니다.

테스트 중 심박수를 탐지할 수 없는 경우 **Check heart rate sensor(심박수 센서 확인)**가 표시됩니다.

테스트 중 위성 신호를 탐지할 수 있는 경우 **Speed unavailable, GPS signal lost(속도 사용 불가능, GPS 신호 유실)**가 표시됩니다.

시작하기 전에 한 번 더 **Tests(테스트) > Running test(달리기 테스트) > How to(방법)**에서 워치의 지침을 살펴보고 세부적인 테스트 분석과 테스트 수행 지침을 확인하세요.

1. 먼저, **Tests(테스트) > Running test(달리기 테스트) > Initial speed(초기 속도)**에서 테스트에 대한 초기 속도를 정의합니다. 4~10분/km 범위에서 초기 속도를 설정할 수 있습니다. 초기 속도를 너무 높게 설정하면 테스트도 곧 종료해야 할 수 있습니다.
2. 그런 다음 **Tests(테스트) > Running test(달리기 테스트) > Start(시작)**로 이동하고 아래로 스크롤 이동하여 테스트 개요를 확인합니다. 테스트를 시작할 준비가 되면 **Next(다음)**를 선택합니다.
3. 건강에 대한 질문을 확인하고 수락하여 트레이닝 준비 모드로 이동합니다.
4. 스포츠 프로필이 테스트 보기에 자주색으로 나타납니다. 적절한 실내 또는 실외 달리기 스포츠 프로필을 선택합니다. 워치가 심박수와 GPS 위성 신호(GPS 아이콘이 녹색으로 바뀜)를 찾을 때까지 트레이닝 준비 모드를 유지합니다.
5. 디스플레이를 탭하여 시작합니다. 워치가 테스트 과정을 안내해 줍니다.
6. 테스트는 워밍업 단계(10분 이내)로 시작합니다. 디스플레이의 안내에 따라 워밍업을 완료합니다.
7. 적절한 워밍업 후, **Start test(테스트 시작)**를 선택합니다. 그런 다음 특정 테스트가 시작되기 위한 초기 속도에 도달해야 합니다.

테스트 중: 파란색 값은 가능한 정확하게 따라야 하는 안정적으로 증가하는 목표 속도를 나타냅니다. 그 아래 흰색 값은 현재 속도를 나타냅니다. 너무 빠르거나 너무 느리게 가면 워치가 진동음으로 알립니다.

각 끝에 속도 값을 포함한 파란색 곡선이 허용된 범위를 나타냅니다.

맨 아래에서 현재 심박수, 준최대 테스트에 필요한 최소 심박수 및 현재 최대 심박수 값을 확인할 수 있습니다.

최대 심박수 값에 도달하거나 초과하지 않았다면 워치에서 **Was this your maximum effort(이것이 최대 노력이었습니까)?**라고 묻습니다. 노력이 최대치는 아니지만 최대 심박수의 85% 이상에 도달한 경우, 테스트는 준최대값으로 간주됩니다. 현재 최대 심박수 값에 도달하거나 초과하면 테스트는 자동으로 최대값으로 간주됩니다.

테스트 결과

달리기 능력 테스트에서 최대 유산소 파워(MAP), 최대 유산소 속도(MAS) 및 최대 산소 섭취량(VO2max)이 결과로 제공됩니다. 뿐만 아니라, 최대 테스트를 실시하면 최대 심박수(HR_{max}) 값을 얻습니다. **Tests(테스트) > Running test(달리기 테스트) > Latest result(최신 결과)**에서 최신 결과를 볼 수 있습니다.

- 최대 유산소 파워(MAP)는 신체가 산소를 소모할 수 있는 최대 능력($VO2_{max}$)에 도달하는 최저 운동 강도입니다. 최대 유산소 파워는 보통 몇 분 동안만 지속될 수 있습니다.
- 최대 유산소 속도(MAS)는 신체가 산소를 소모할 수 있는 최대 능력($VO2_{max}$)에 도달하는 최저 운동 강도입니다. 최대 유산소 속도는 보통 몇 분 동안만 지속될 수 있습니다.
- 최대 산소 섭취량($VO2_{max}$)은 최대치로 노력할 때 신체가 산소를 소모할 수 있는 최대 능력입니다.

새로운 MAP, MAS 및 $VO2_{max}$ 결과로 스포츠 프로파일 설정을 업데이트하기로 선택한 경우, 속도, 페이스, 파워 구역 및 칼로리 계산이 귀하의 현재 상태에 맞게 업데이트됩니다. 최대 테스트를 실시하면 새로운 최대 심박수(HR_{max}) 값을 기반으로 심박수 구역을 업데이트할 수 있습니다.

트레이닝 구역과 최대 심박수(HR_{max}) 값을 업데이트하려면 결과를 Flow 앱과 동기화해야 합니다. 동기화 후 Flow 앱을 열면 값을 업데이트할지 묻습니다. 모든 달리기 유형 스포츠에 대한 스포츠 프로파일이 새 값으로 업데이트됩니다.

트레이닝에서 파워 구역, 속도/페이스 구역 또는 심박수 구역을 따라야 하는지는 목표와 트레이닝 루틴에 따라 달라집니다. 파워 구역은 모든 유형의 평평한 지형(평평함 또는 언덕)에서 작동합니다. 속도 구역은 평평한 지형에서 달릴 때만 믿을 수 있습니다. 속도 또는 파워 구역은 인터벌 트레이닝에도 좋은 선택사항입니다.

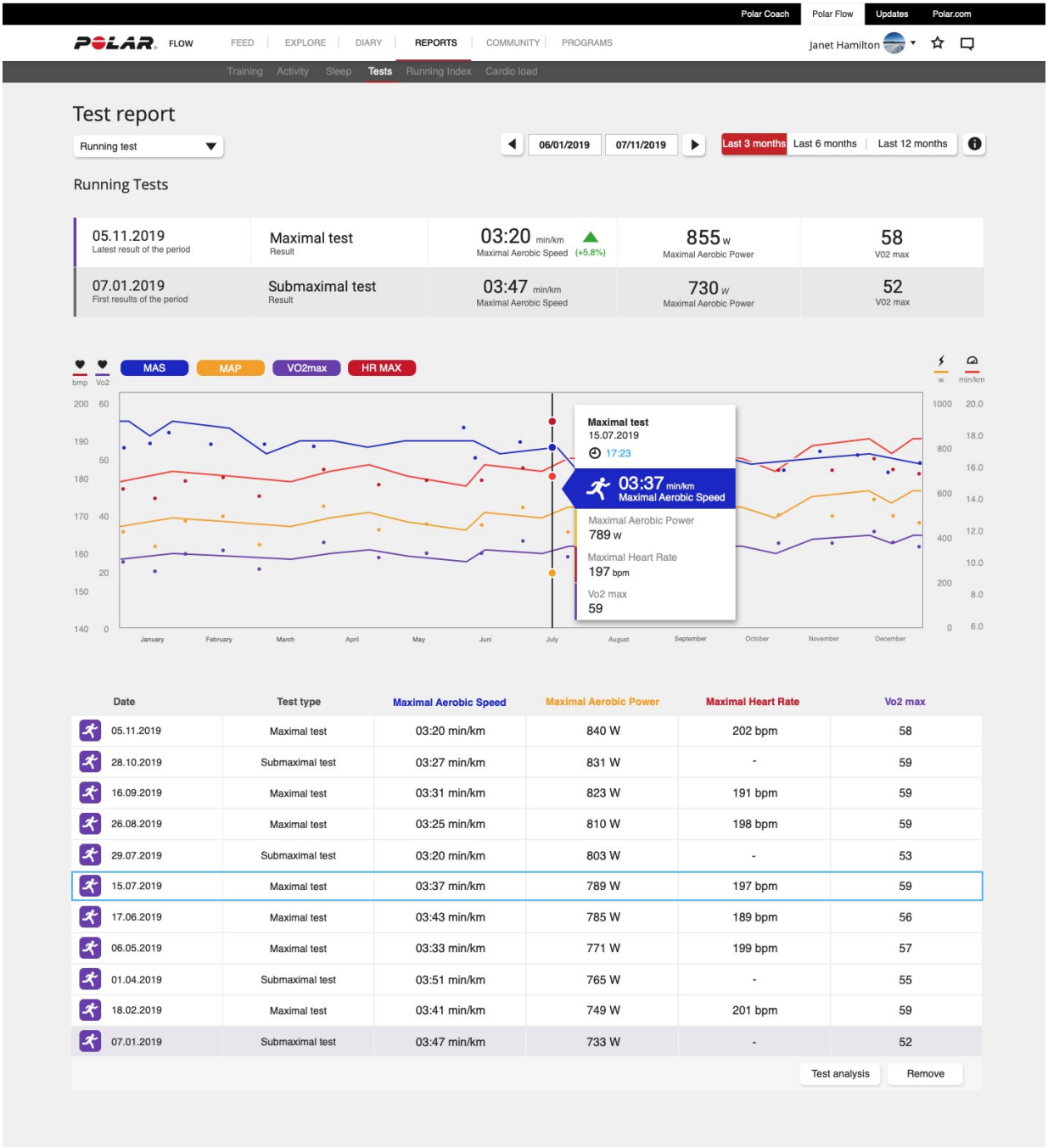
달리기 능력 테스트를 사용하여 진척상황을 추적하고 올바른 트레이닝 강도를 선택하는 데 도움을 주고 싶다면, 3개월마다 최대 테스트를 반복하여 트레이닝 구역이 항상 최신 상태가 되도록 하는 것이 좋습니다. 진척상황을 더 근접하게 따라가려면 최대 테스트 간에 원하는 만큼 자주 준최대치 테스트를 반복할 수 있습니다.

달리기 능력 테스트에서 Running Index 결과를 확인할 수 없습니다.

체중은 달리기 능력 테스트에서 하나의 입력으로 사용됩니다. 체중 설정이 변경될 경우 테스트 결과의 비교에도 영향을 줄 수 있습니다.

Flow 웹 서비스 및 앱의 자세한 분석

테스트 결과를 Polar Flow에 동기화할 것을 기억하세요. 장기간 추적을 돕기 위해 모든 테스트 데이터를 Polar Flow 웹 서비스의 한 곳에 모았습니다. 테스트 페이지에서 수행한 모든 테스트를 보고 그 결과를 비교할 수 있습니다. 장기간 진척상황을 보고 능력의 변화를 쉽게 확인할 수 있습니다.



POLAR 달리기 프로그램

Polar 달리기 프로그램은 피트니스 레벨에 기반한 개인 맞춤형 프로그램으로서, 트레이닝의 적정선을 유지하고 과이탈하지 않도록 설계되었습니다. 이 프로그램은 지능적이고 발달상황에 맞춰지며, 언제 조금 줄이는 것이 좋을지, 언제 한 단계 올릴지를 알려줍니다. 각 프로그램은 이벤트에 맞춰 설정되며 개인 특성, 트레이닝 배경 및 준비 시간을 고려합니다. flow.polar.com의 Polar Flow 웹 서비스에서 해당 프로그램을 무료로 사용할 수 있습니다.

5K, 10K, 하프 마라톤 및 마라톤 이벤트에 이 프로그램을 사용할 수 있습니다. 각 프로그램에는 세 가지 단계가 있는데, 기초체력 다지기, 빌드업, 테이퍼링입니다. 이러한 단계는 성과를 점차적으로 올리고, 경주가 열리는 날 준비가 되도록 설계되었습니다. 러닝 트레이닝 세션은 다섯 가지 유형(쉬운 조깅, 중간 달리기, 오래 달리기, 템포런, 인터벌)으로 나누어집니다. 모든 세션에는 최적의 결과를 위해 준비운동, 운동, 정리운동 단계가 포함됩니다. 뿐만 아니라, 발달상황을 지원하기 위해 근육 강화, 코어, 이동성 운동을 선택할 수 있습니다. 각 트레이닝 주는 2~5회의 달리기 세션으로 구성되며, 주당 총 달리기 트레이닝 세션 기간은 피트니스 레벨에 따라 1~7시간입니다. 프로그램의 최소 지속시간은 9주이며, 최대 20개월입니다.

이 심층 가이드에서 Polar 달리기 프로그램에 대해 자세히 알아보세요. 또는 달리기 프로그램 시작하기 방법에 대해 자세히 알아보세요.

비디오를 보려면 다음 링크 중 하나를 클릭하세요.

시작하기

사용 방법

Polar 달리기 프로그램 생성

1. flow.polar.com에서 Flow 웹 서비스에 로그인하세요.
2. 탭에서 **Programs(프로그램)**을 선택하세요.
3. 이벤트를 선택하고 이름을 지정하고 이벤트 날짜와 프로그램을 시작할 시점을 설정합니다.
4. 신체 활동 레벨 질문에 해당 내용을 입력합니다.*
5. 프로그램에 지원 운동을 포함하려는지 선택합니다.
6. 신체 활동 준비 상태 질문을 읽고 해당 내용을 입력합니다.
7. 프로그램을 검토하고, 필요한 경우 설정을 조정합니다.
8. 완료했으면 **프로그램 시작**을 선택합니다.

*4주 간의 트레이닝 기록을 사용할 수 있는 경우, 이 내용은 미리 입력됩니다.

달리기 목표 시작

세션을 시작하기 전에 트레이닝 세션 목표를 장치에 동기화했음을 확인하세요. 세션은 장치에 트레이닝 목표로 동기화되었습니다.

당일에 예정된 트레이닝 목표를 시작하는 방법:

1. 먼저 버튼을 누른 후 **Start training(트레이닝 시작)**을 탭하여 사전 트레이닝 모드로 들어갑니다.
2. 당일에 예정된 트레이닝 목표를 시작하라는 메시지가 표시됩니다.

3. ✓를 탭하여 목표 정보를 봅니다.
4. 버튼을 눌러 사전 트레이닝 모드로 돌아간 후, 사용할 스포츠 프로파일을 선택합니다.
5. 워치에서 모든 신호를 찾았으면 디스플레이를 탭합니다. **Recording started(기록 시작됨)**가 표시되고 트레이닝을 시작할 수 있습니다.

진척상황 추적

USB 케이블 또는 Flow 앱을 사용하여 사용자 장치의 훈련 결과를 Flow 웹 서비스와 동기화하세요. **Programs(프로그램)** 탭에서 진척상황을 추적하세요. 현재 프로그램의 개요와 진척상황을 확인할 수 있습니다.

RUNNING INDEX

Running Index는 러닝 성과 변화를 간편하게 모니터링할 수 있는 방법입니다. Running index 점수는 최대 유산소 러닝 성과(VO2max)의 추정값입니다. Running Index를 시간의 경과에 따라 기록하여, 러닝이 얼마나 효율적인지 그리고 러닝 성과가 얼마나 향상되었는지를 볼 수 있습니다. 노력을 덜 하고도 주어진 페이스에 맞춰 달릴 수 있거나 정해진 노력 수준보다 사용자의 페이스가 더 빠른 경우, 향상되었다고 할 수 있습니다.

가장 정확한 성과 정보를 받길 원한다면, HR_{max}(최대 심박수) 값을 설정했는지 확인하세요.

Running Index는 심박수와 GPS 기능이 켜져 있으며 경우, 그리고 다음 요구 사항이 적용되는 경우, 모든 트레이닝 세션 중에 계산됩니다.

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

세션 기록을 시작할 때 계산이 시작됩니다. 세션 중 두 번 정지할 수 있습니다. 예를 들어, 계산을 정지하지 않고도 신호등에 멈춰설 수 있습니다. 세션이 끝나면 워치는 Running Index 값을 표시하고 결과를 트레이닝 요약에 저장합니다.

> 워치의 트레이닝 세션 요약에서 Running Index를 확인할 수 있습니다. Polar Flow 웹 서비스에서 진척상황을 추적하고 레이스 타임 추정을 확인할 수 있습니다.

자신의 결과를 아래의 표와 비교해 보세요.

단기 분석

남성

나이	매우 낮음	낮음	적정	보통	좋음	매우 좋음	엘리트
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

여성

나이	매우 낮음	낮음	적정	보통	좋음	매우 좋음	엘리트
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44

나이	매우 낮음	낮음	적정	보통	좋음	매우 좋음	엘리트
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

분류는 미국, 캐나다 및 7개 유럽 국가에서 건강한 성인을 대상으로 직접 VO_{2max}를 측정한 62가지 연구의 문헌 검토에 기반합니다. 참고: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Running Index에는 어느 정도 일일 변동이 있을 수 있습니다. 많은 요인이 Running Index에 영향을 미칩니다. 특정 날짜에 받은 값은 달리기 환경의 변화(예: 표면, 바람, 온도가 달라짐)에 의해 영향을 받을 수 있고, 그 외 다른 요인들도 있습니다.

장기 분석

단일 Running Index 값은 특정 거리에서 사용자의 성공을 예측할 수 있는 추세를 만듭니다. Polar Flow 웹 서비스에서 **Progress(진척상황)** 탭 아래에 있는 Running Index 보고서를 확인할 수 있습니다. 이 보고서는 사용자에게 장기간 러닝 성과가 어떻게 향상되었는지 표시합니다. 러닝 이벤트를 위해 Polar 러닝 프로그램을 사용 중이라면, 사용자는 목표를 향해 자신의 달리기 실력이 어떻게 향상되고 있는지 Running Index 를 추적할 수 있습니다.

다음 차트는 러너가 최대의 성과를 발휘하는 가정하에 특정 거리에서 달성할 수 있는 지속시간을 추정합니다. 차트를 해석할 때 장기적 Running Index 평균을 사용하세요. 예측은 목표 성과와 유사한 속도 및 달리기 환경에서 받은 Running Index 값에서 가장 좋습니다.

Running Index	쿠퍼 테스트(m)	5km(시:분:초)	10 km(시간:분:초)	21.098km(시간:분:초)	42.195km(시간:분:초)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00

Running Index	쿠퍼 테스트(m)	5km(시:분:초)	10 km(시간:분:초)	21.098km(시간:분:초)	42.195km(시간:분:초)
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

TRAINING LOAD PRO™

Training Load Pro™ 기능은 훈련 세션이 신체에 어떻게 부담을 주는지를 측정하고 이것이 성과에 어떤 영향을 미치는지 이해하도록 도와줍니다. Training Load Pro는 심혈관계 **심장 강화 운동 부하**에 대한 트레이닝 부하 수준과 함께, 사용자 자신이 느끼는 부담을 평가할 수 있는 **자각 부하**를 제공합니다.

심장 강화 운동 부하

심장 강화 운동 부하는 널리 수용되고 과학적으로 입증된 트레이닝 부하 정량화 방법이며, 트레이닝 충격 계산(TRIMP)을 기반으로 합니다. 심장 강화 운동 부하 값은 트레이닝 세션이 심혈관계에 얼마나 부담을 주는지를 알려줍니다. 심장 강화 운동 부하가 높을수록 트레이닝 세션이 심혈관계에 더 많은 부담을 준 것입니다. 심장 강화 운동 부하는 심박수 데이터와 세션 지속시간에서 매 운동 후에 계산됩니다.

자각 부하

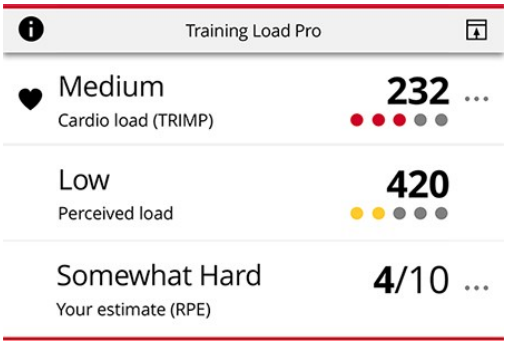
주관적인 느낌은 모든 스포츠에서 훈련 부하를 추정하는 유용한 방법 중 하나입니다. **자각 부하**는 훈련 세션의 힘든 정도와 세션 기간에 대한 주관적인 경험을 고려한 값입니다. 이는 과학적으로 인정된 주관적 훈련 부하 정량화 방법인 **RPE (Rate of Perceived Exertion)**를 사용하여 정량화됩니다. RPE 척도를 사용하면 심박수만을 바탕으로 훈련 부하를 측정하는 것이 한계가 있는 스포츠(예: 근력 강화 훈련)에 특히 유용합니다.

Flow 모바일 앱에서 세션을 평가하여 세션에 대한 **자각 부하**를 얻으세요. 1~10의 척도에서 선택할 수 있습니다. 이때 1은 매우 쉬운 것이고 10은 최대 노력이 드는 것입니다.

단일 세션의 훈련 부하

단일 세션의 훈련 부하는 워치, Flow 앱 및 Flow 웹 서비스의 훈련 세션 요약에 표시됩니다.

각각의 측정된 부하에 대해 절대적인 훈련 부하 값을 얻게 됩니다. 부하가 클수록 신체에 가해지는 부담이 많은 것입니다. 또한 세션의 트레이닝 부하 강도와 90일간의 트레이닝 부하 평균의 비교 정보를 시각적 불릿 스케일 해석과 구두 설명으로 볼 수 있습니다.



불릿 스케일과 구두 설명은 진척상황에 따라 조정됩니다. 즉, 더 스마트하게 훈련할수록 더 많은 부하를 견디는 것입니다. 체력과 트레이닝 내성이 향상되면서 몇 달 전에 3개의 불릿(중간) 정도로 평가되었던 트레이닝 부하가 나중에 단 2개의 불릿(낮음)으로 평가될 수 있습니다. 이 적응형 등급은 같은 종류의 트레이닝 세션이라도 현재 몸 상태에 따라 신체에 미치는 영향이 다를 수 있다는 사실을 반영합니다.

●●●●● **매우 높음**

●●●●○ **높음**

●●●○○ **중간**

●●○○○ **낮음**

●○○○○ **매우 낮음**

피로와 내성

새로운 Training Load Pro 기능은 개별 트레이닝 세션의 심장 강화 운동 부하 외에도, 단기 심장 강화 운동 부하(피로)와 장기 심장 강화 운동 부하(내성)를 측정합니다.

피로는 최근 트레이닝이 사용자에게 얼마나 부담이 갔는지를 보여줍니다. 이는 지난 7일간의 일일 평균 부하를 보여줍니다.

Tolerance(내성)는 심장 강화 운동 트레이닝에 어떻게 대비해야 하는지를 설명합니다.이는 지난 28일간의 일일 평균 부하를 보여줍니다. 심장 강화 운동 훈련에 대한 내성을 높이려면 오랜 기간 동안 천천히 훈련을 증가시켜야 합니다.

심장 강화 운동 부하 상태

심장 강화 운동 부하 상태는 **피로**와 **내성** 사이의 관계를 살펴보고 이를 바탕으로 사용자가 훈련 중단, 유지, 생산적 또는 과이탈 심장 강화 운동 부하 상태에 있는지를 보여줍니다. 심장 강화 운동 부하 상태는 훈련이 신체에 미치는 영향과 진척상황에 미치는 영향을 평가할 때 도움을 줍니다. 과거의 트레이닝이 현재의 성과에 어떤 영향을 미치는지 알면 총 트레이닝량을 계속 제어하고 여러 강도에서 트레이닝 타이밍을 최적화할 수 있습니다. 세션이 끝난 후 트레이닝 상태가 어떻게 변하는지 확인하면 세션에 의해 얼마나 많은 부하가 발생했는지를 알 수 있습니다.

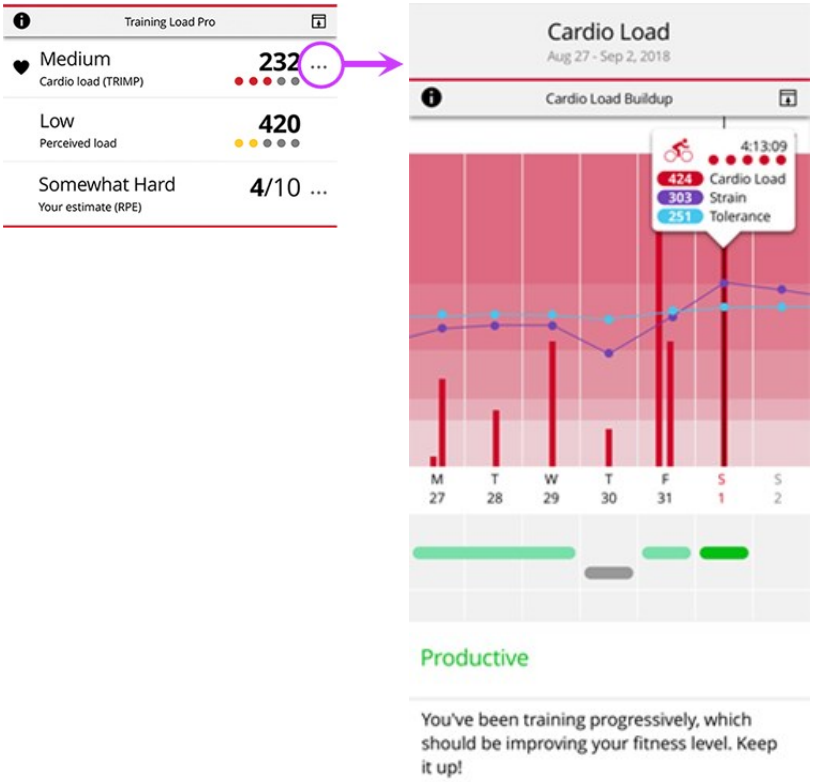
워치에 나타나는 심장 강화 운동 부하 상태

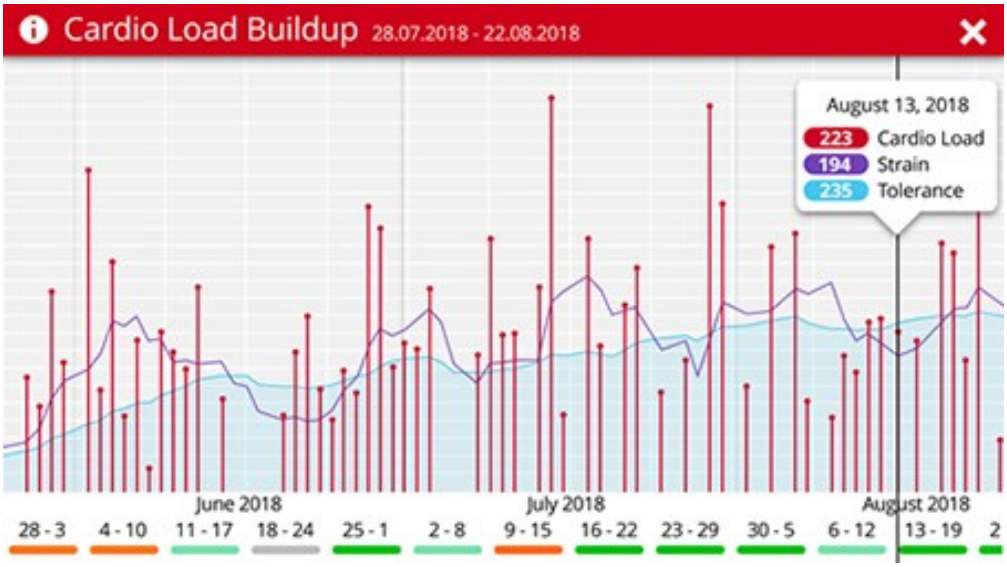
워치 화면에서 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어 **Cardio Load Status(심장 강화 운동 부하 상태)** 화면을 봅니다.

1. 심장 강화 운동 부하 상태 그래프
2. **심장 강화 운동 부하 상태**와 이에 대한 수치 값(=피로를 내성으로 나눔.)
   - **과이탈**(부하가 평소보다 훨씬 많음):
   - **생산적**(부하가 천천히 증가함)
   - **유지**(부하가 평소보다 약간 적음)
   - **트레이닝 부족**(부하가 평소보다 훨씬 적음)
3. **피로**와 **내성**
4. 심장 강화 운동 부하 상태에 대한 구두 설명

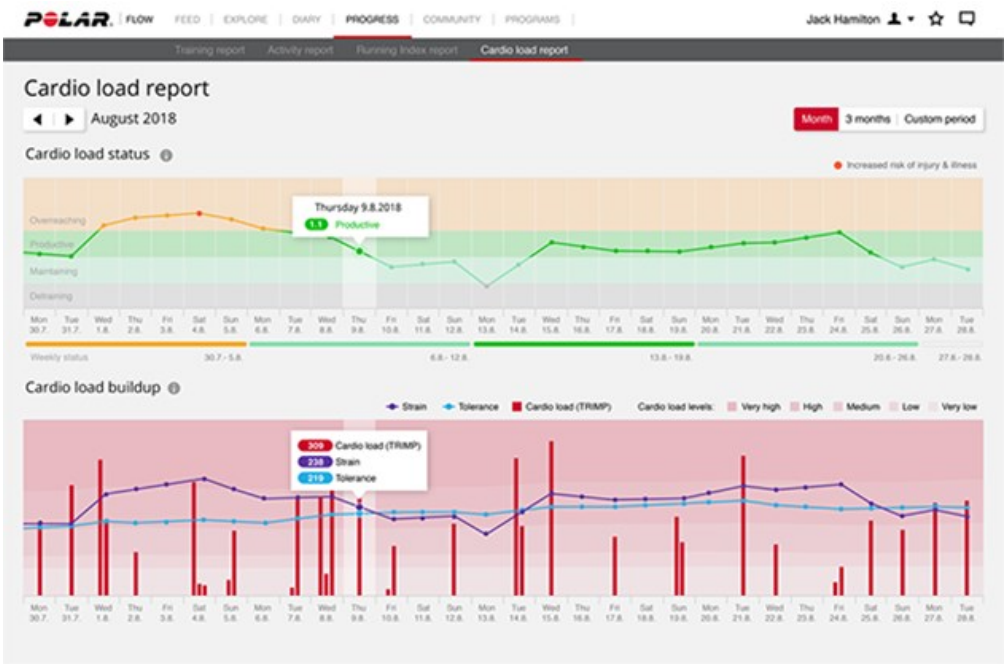
Flow 앱 및 웹 서비스의 장기 분석

Flow 앱 및 웹 서비스에서 시간이 지남에 따라 심장 강화 운동 부하가 어떻게 축적되는지 추적하고 지난 주 또는 몇 달 간의 심장 강화 운동 부하가 어떻게 변화했는지 확인할 수 있습니다. Polar Flow 앱에서 심장 강화 운동 부하 축적을 보려면 트레이닝 요약(Training Load Pro 모듈)에서 점 3개 아이콘을 탭하세요.





Flow 웹 서비스에서 심장 강화 운동 부하 상태 및 심장 강화 운동 부하 축적을 보려면 **Progress(진척상황)** > **Cardio Load report(심장 강화 운동 부하 보고)**로 이동하세요.



심장 강화 운동 부하 상태

과이탈(부하가 평소보다 훨씬 많음):

생산적(부하가 천천히 증가함)

유지(부하가 평소보다 약간 적음)

훈련 중단(부하가 평소보다 훨씬 적음)

빨간색 막대는 트레이닝 세션의 심장 강화 운동 부하를 나타냅니다. 막대가 높을수록 세션이 심장 혈관계를 더 힘들게 한 것입니다.

배경 색상은 세션의 강도와 지난 90일간의 세션 평균의 비교 정보를 5개의 불릿 스케일 및 구두 설명(매우 낮음, 낮음, 보통, 높음, 매우 높음)으로 보여줍니다.

피로는 최근 트레이닝으로 얼마나 부담을 받았는지를 보여줍니다. 이는 지난 7일간의 일일 평균 심장 강화 운동 부하를 보여줍니다.

내성은 심장 강화 운동 트레이닝에 어떻게 대비해야 하는지를 설명합니다. 이는 지난 28일간의 일일 평균 심장 강화 운동 부하를 보여줍니다. 심장 강화 운동 훈련에 대한 내성을 높이려면 오랜 기간 동안 천천히 훈련을 증가시키세요.

FUELWISE™

FuelWise™ 영양 공급 도우미를 통해 세션 내내 활력을 유지하세요. FuelWise™에는 영양을 보충하라고 알려주는 3가지 기능이 포함되어 있어 긴 세션 동안 충분한 에너지 수준을 유지하도록 도와줍니다. 이러한 기능은 **스마트 탄수화물 알림**, **수동 탄수화물 알림** 및 **음료 알림**입니다.

지구력이 많이 필요한 운동을 하는 선수는 적절한 에너지 수준을 유지하고 장시간 운동하는 내내 충분한 수분을 유지하는 것이 중요합니다. 최상의 성과를 내려면 탄수화물로 신체에 영양을 공급하고 장시간 경기나 트레이닝 세션에서 정기적으로 음료를 마셔야 합니다. FuelWise는 두 가지 유용한 도구인 탄수화물 알림과 음료 알림을 제공하므로 사용자는 영양을 공급하고 수분을 유지하는 최적의 방법을 찾을 수 있습니다.

탄수화물은 지방이나 단백질과 달리 빠르게 흡수되어 포도당으로 전환되기 때문에 영양 공급에 적합합니다. 포도당은 트레이닝 중에 사용되는 1차 에너지원입니다. 트레이닝 강도가 높을수록 지방에 비례하여 더 많은 포도당을 사용합니다. 세션이 90분보다 짧으면 일반적으로 탄수화물로 영양을 공급할 필요가 없습니다. 그러나 여분의 탄수화물은 짧은 세션 중에도 좀 더 주의하고 집중력을 높게 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다.

Fuelwise를 사용한 트레이닝

FuelWise™는 기본 메뉴의 **Fueling(영양 공급)** 아래에 있으며, 트레이닝 세션 동안의 알림 유형 3가지로 구성되어 있습니다. 이러한 유형은 **Smart carbs reminder(스마트 탄수화물 알림)**, **Manual carbs reminder(수동 탄수화물 알림)** 및 **Drink reminder(음료 알림)**입니다. 스마트 탄수화물 알림은 트레이닝 배경과 신체적 조건을 고려하여 예상 세션 강도 및 지속 시간에 따라 영양 보충이 필요한지를 계산합니다. 수동 탄수화물 알림과 음료 알림은 시간을 기반으로 합니다. 즉, 미리 설정된 간격으로 알림을 받게 됩니다(예: 15분마다 또는 30분마다).

영양 공급 기능을 사용하는 경우, 트레이닝 세션이 **Fueling(영양 공급)** 메뉴에서 시작됩니다. 알림을 설정하고 **Next(다음)**를 선택하면, 사전 트레이닝 모드로 바로 이동합니다. 그런 다음 스포츠 프로파일을 선택하고 세션을 시작합니다.

스마트 탄수화물 알림

스마트 탄수화물 알림을 사용할 때, 예상 세션 지속시간과 강도를 설정하면 세션 중에 영양 보충을 위해 필요한 탄수화물 양이 추정됩니다. 영양 보충에 필요한 탄수화물 양을 추정할 때는 나이, 성별, 키, 체중, 최대 심박수, 휴식 중 심박수, VO2max, 유산소 심박 기준치 및 무산소 심박 기준치를 포함한 신체 설정과 트레이닝 배경이 고려됩니다.

탄수화물을 흡수하는 능력은 트레이닝 배경에서 추정합니다. 이때 스마트 탄수화물 알림이 제공할 수 있는 최대 탄수화물 양(시간당 그램)을 제한합니다. 이 데이터는 신체 설정에 따라 심박수와 탄수화물 소비율 사이의 관계를 미리 계산하는 데 사용됩니다. 그런 다음 권장 탄수화물 섭취율이 심박수 데이터와 사전 계산된 심박수 대 탄수화물 소비율 관계에 따라 조정되어 증가 또는 감소(최소/최대 한도 이내)됩니다.

트레이닝 중에, 워치는 실제 에너지 소비를 추적하고 그에 따라 알림 주기를 조정하지만 1회 분량(그램 단위의 탄수화물)은 세션에서 항상 동일합니다.

스마트 탄수화물 알림 설정

1. 주 메뉴에서 **Fueling(영양 공급) > Smart carbs reminder(스마트 탄수화물 알림)**를 선택합니다.
2. 세션의 예상 지속시간을 설정합니다. 최소 시간은 30분입니다.
3. 세션의 예상 강도를 설정합니다. 강도는 심박수 구역으로 설정됩니다. 여러 트레이닝 강도에 대한 자세한 내용은 심박수 구역을 참조하세요.
4. 원하는 스포츠 영양 공급의 **carbs per serving(탄수화물 1회 분량)**(5~100g)을 설정합니다.
5. **Next(다음)**를 선택합니다.

알림을 설정하면 선택한 개요가 표시됩니다. 이 시점에서는 여전히 방금 설정한 알림을 삭제하거나 음료 알림을 추가할 수 있습니다. 세션을 시작할 준비가 되면 **Use now(지금 사용)**를 선택하여 사전 트레이닝 모드로 이동합니다.

스마트 탄수화물 알림에 음료 알림을 추가하면 알림을 받을 때마다 예상 수분 필요량도 받게 됩니다. 이는 적당한 조건에서의 평균 땀 분비량을 기반으로 합니다.

탄수화물을 섭취해야 할 시간이 되면 디스플레이에 **Take ( ) g carbs!(탄수화물을 ( )g 섭취하세요!)**라고 표시되고 워치가 진동으로 알려줍니다.

수동 탄수화물 알림

미리 설정된 간격으로 탄수화물을 섭취하라고 알려주어 계속 영양을 유지하도록 도와주는 시간 기반 알림입니다. 5~60분 간격으로 알림을 설정할 수 있습니다.

수동 탄수화물 알림 설정

1. 주 메뉴에서 **Fueling(영양 공급) > Manual carbs reminder(수동 탄수화물 알림)**를 선택합니다.
2. 알림 간격(5~60분)을 설정합니다.

알림을 설정하면 선택한 개요가 표시됩니다. 이 시점에서는 여전히 방금 설정한 알림을 삭제하거나 음료 알림을 추가할 수 있습니다. 세션을 시작할 준비가 되면 **Use now(지금 사용)**를 선택하여 사전 트레이닝 모드로 이동합니다.

탄수화물을 섭취해야 할 시간이 되면 디스플레이에 **Take carbs!(탄수화물을 섭취하세요!)**라고 표시되고 워치가 진동으로 알려줍니다.

음료 알림

음료를 마시라고 알려주어 계속 수분을 유지하도록 도와주는 시간 기반 알림입니다. 5~60분 간격으로 알림을 설정할 수 있습니다.

음료 알림 설정

1. 주 메뉴에서 **Fueling(영양 공급) > Drink reminder(음료 알림)**를 선택합니다.
2. 알림 간격(5~60분)을 설정합니다.

알림을 설정하면 선택한 개요가 표시됩니다. 이 시점에서는 여전히 방금 설정한 알림을 삭제하거나 탄수화물 알림을 추가할 수 있습니다. 세션을 시작할 준비가 되면 **Use now(지금 사용)**를 선택하여 사전 트레이닝 모드로 이동합니다.

수분을 섭취할 시간이 되면 디스플레이에 **Drink!(수분을 섭취하세요!)**라고 표시되고 워치가 진동으로 알려줍니다.

FuelWise™ 자세히 알아보기

스마트 칼로리

시장에서 가장 정확한 칼로리 카운터는 개별 데이터에 기반한 칼로리 소모량을 계산합니다.

- 체중, 키, 나이, 성별
- 개인 최대 심박수(HR_{max})
- 트레이닝 또는 활동 강도
- 개인의 최대 산소 섭취량($VO2_{max}$)

칼로리 계산은 가속과 심박수 데이터의 지능적 조합에 기반합니다. 칼로리 계산은 트레이닝 칼로리를 정확하게 측정합니다.

트레이닝 세션 중 누적 에너지 소모량(킬로칼로리, kcal)과 이후 세션의 총 킬로칼로리 양을 볼 수 있습니다. 또한 총 일일 칼로리를 추적할 수 있습니다.

TRAINING BENEFIT

Training Benefit은 트레이닝 효과성에 대한 이해를 돕기 위해 각 트레이닝 세션의 효과에 대한 피드백을 텍스트로 제공합니다. **Flow 앱과 Flow 웹 서비스에 있는 피드백을 확인할 수 있습니다.** 피드백을 얻으려면 심박수 구역에서 적어도 총 10분을 트레이닝해야 합니다.

Training Benefit 피드백은 심박수 구역을 기반으로 합니다. 여기서는 각 구역에서 얼마나 많은 시간을 보내고 얼마나 많은 칼로리를 소모했는지를 나타냅니다.

다양한 Training Benefit 옵션에 대한 설명이 아래 표에 나와 있습니다.

피드백	혜택
최대 트레이닝 +	훌륭한 세션이었습니다! 질주 속도와 근육 신경계가 향상되었습니다. 이로써 효율성이 더 높아질 것입니다. 이 세션을 통해 피로에 대한 저항력도 향상되었습니다.

피드백	혜택
최대 트레이닝	훌륭한 세션이었습니다! 질주 속도와 근육 신경계가 향상되었습니다. 이로써 효율성이 더 높아질 것입니다.
최대 및 템포 트레이닝	훌륭한 세션이었습니다! 속도와 효율성이 향상되었습니다. 이 세션을 통해 유산소성 피트니스 및 고강도 트레이닝 지속력도 크게 향상되었습니다.
템포 및 최대 트레이닝	훌륭한 세션이었습니다! 유산소성 피트니스 및 고강도 트레이닝 지속력도 크게 향상되었습니다. 이 세션을 통해 속도와 효율성도 향상되었습니다.
템포 트레이닝+	장기간의 대단한 페이스입니다! 대단한 유산소성 피트니스, 속도 및 신체의 고강도 트레이닝 지속력이 향상되었습니다. 이 세션을 통해 피로에 대한 저항력도 향상되었습니다.
템포 트레이닝	대단한 페이스입니다! 대단한 유산소성 피트니스, 속도 및 신체의 고강도 트레이닝 지속력이 향상되었습니다.
템포 및 스테디 상태 트레이닝	좋은 페이스입니다! 고강도 트레이닝 지속력이 향상되었습니다. 이 세션을 통해 유산소성 피트니스와 근육 지구력도 향상되었습니다.
정적 운동 및 템포 트레이닝	좋은 페이스입니다! 유산소성 피트니스와 근육 지구력이 향상되었습니다. 이 세션을 통해 고강도 트레이닝 지속력도 향상되었습니다.
스테디 상태 트레이닝 +	아주 잘하셨습니다! 이 장기간의 세션으로 근육 지구력과 유산소성 피트니스가 향상되었습니다. 피로에 대한 저항력도 향상되었습니다.
스테디 상태 트레이닝	아주 잘하셨습니다! 근육 지구력과 유산소성 피트니스가 향상되었습니다.
스테디 상태 및 기본 트레이닝, 장시간	아주 잘하셨습니다! 이 장기간의 세션으로 근육 지구력과 유산소성 피트니스가 향상되었습니다. 기초 지구력과 신체의 운동 중 지방 연소 능력도 향상되었습니다.
스테디 상태 및 기본 트레이닝	아주 잘하셨습니다! 근육 지구력과 유산소성 피트니스가 향상되었습니다. 이 세션을 통해 기초 지구력과 신체의 운동 중 지방 연소 능력도 향상되었습니다.
기본 및 스테디 상태 트레이닝, 장시간	좋습니다! 이와 같은 장기간의 세션을 통해 기초 지구력이 향상되었고, 신체의 운동 중 지방 연소 능력이 향상되었습니다. 근육 지구력과 유산소성 피트니스도 향상되었습니다.
기본 및 스테디 상태 트레이닝	좋습니다! 기초 지구력이 향상되었고, 신체의 운동 중 지방 연소 능력이 향상되었습니다. 이 세션을 통해 근육 지구력과 유산소성 피트니스도 향상되었습니다.
기본 트레이닝, 장시간	좋습니다! 이와 같은 장기간의 저강도 트레이닝 세션을 통해 기초 지구력이 향상되었고, 신체의 운동 중 지방 연소 능력이 향상되었습니다.
기본 트레이닝	잘하셨습니다! 이와 같은 저강도 훈련 세션을 통해 기초 지구력이 향상되었고, 신체의 운동 중 지방 연소 능력이 향상되었습니다.
회복 트레이닝	매우 좋은 회복 훈련 세션이었습니다. 이와 같은 가벼운 운동은 신체를 트레이닝에 적응할 수 있게 합니다.

지속적 심박수

지속적 심박수 기능은 24시간 내내 심박수를 측정합니다. 이제 사이클링처럼 손목 움직임이 거의 없는 신체 활동도 추적할 수 있기 때문에 일일 칼로리 소비량과 전반적인 활동을 보다 정확하게 측정할 수 있습니다.

워치의 **Settings** > **General settings** > **Continuous HR tracking(설정 > 일반 설정 > 지속적 심박수 추적)**에서 지속적 심박수 기능을 켜거나 끄거나 야간 전용 모드로 설정할 수 있습니다. 야간 전용 모드를 선택하는 경우, 잠잘 수 있는 가장 빠른 시간에 시작하도록 심박수 추적을 설정하세요.

이 기능은 기본적으로 **켜져** 있습니다. 워치에서 지속적 심박수 기능을 켜 놓으면 배터리가 빠르게 소모됩니다. Nightly Recharge 기능을 사용하려면 지속적 심박수 추적이 활성화되어야 합니다. 배터리를 절약하고 Nightly Recharge를 계속 사용하려면 지속적 심박수 추적이 야간에만 켜지도록 설정하세요.

워치에 나타나는 지속적 심박수

지속적 심박수 추적 기능을 사용하면 **심박수** 위젯을 통해 워치 화면에서 현재 심박수를 볼 수 있습니다. 워치 화면 설정에서 워치 화면에 위젯을 추가할 수 있습니다.

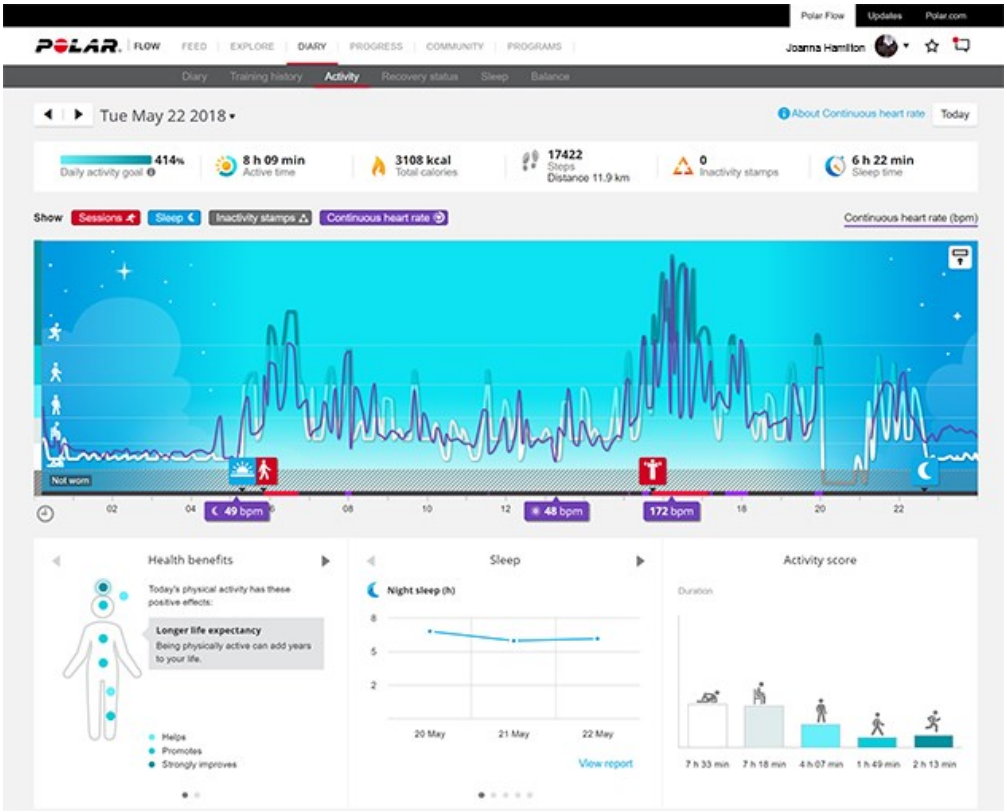
위젯을 탭하면 **일일 활동** 화면에 액세스할 수 있습니다. 일일 활동 화면에서는 현재 심박수와 하루 중의 최고 및 최저 심박수 측정값을 확인할 수 있고, 전날 밤의 최저 심박수 측정값도 확인할 수도 있습니다. 자세한 정보는 24/7 활동 측정을 참조하세요.

워치는 심박수를 5분 단위로 추적하고 이후 분석을 위해 Flow 앱 또는 웹 서비스에서 데이터를 기록합니다. 워치가 심박수 상승을 감지하면 지속적으로 심박수 기록을 시작합니다. 지속적인 기록은 손목 움직임을 기반으로 시작할 수도 있습니다. 예를 들어, 걷는 페이스가 최소 1분 동안 충분히 빠른 경우에 가능합니다. 활동 수준이 충분히 낮아지면 심박수의 지속적인 기록이 자동으로 중지됩니다. 워치가 팔이 움직이고 있지 않음을 감지하거나 심박수가 상승하지 않으면 5분 주기로 심박수를 추적하여 하루 중 최저 판독값을 찾습니다.

일부 경우, 지속적인 심박수 요약에 하루의 최고 또는 최저 기록으로 나타난 것보다 높거나 낮은 심박수가 하루 중 워치에서 나타날 수 있습니다. 확인된 기록이 추적 간격의 범위를 벗어난 경우 이런 상황이 일어날 수 있습니다.

워치 뒤에 있는 LED는 지속적 심박수 기능이 켜지고 뒷면의 센서가 피부와 닿을 때 항상 켜집니다. 손목에서 정확한 심박수 판독을 위한 워치 착용 방법에 대한 지침은 손목 기반 심박수 측정을 참조하세요.

Polar Flow에서, 웹에서든 모바일 앱에서든 지속적 심박수 데이터를 더 오랜 기간 더 자세하게 추적할 수 있습니다. 이 심층 안내서에서 지속적 심박수 기능에 대해 자세히 알아보세요.



연중 무휴 활동 측정

Polar 워치는 손목 동작을 기록하는 내장형 3D 가속도계로 활동을 추적합니다. 이는 신체 정보와 함께 동작의 빈도, 강도, 규칙성을 분석하여 정기적인 트레이닝뿐만 아니라 일상 생활의 활동량도 알 수 있습니다. 가장 정확한 활동 추적 결과를 얻으려면 자주 쓰지 않는 손에 워치를 착용해야 합니다.

Activity goal(활동 목표)

워치를 설정할 때 사용자의 활동 목표를 정할 수 있습니다. 활동 목표는 개인 데이터와 활동 수준 설정에 근거하며, 워치(**Settings(설정) > Physical settings(신체 설정) > Activity level(활동 수준)**), Polar Flow 앱 또는 Polar Flow 웹 서비스에서 찾을 수 있습니다.

사용자의 목표를 변경하려면, Flow 앱을 열고, 메뉴 화면에서 이름/프로필 사진을 탭하고 아래로 살짝 밀어 **활동 목표**를 확인하세요. 또는, flow.polar.com을 방문하고 Polar 계정으로 로그인하세요. 그런 다음, 이름 > **설정** > **활동 목표**를 클릭하세요. 3개의 활동 수준 중 사용자의 평상시 일별 유형과 활동에 가장 일치하는 것을 선택하세요. 선택한 수준의 일일 활동 목표 달성에 필요한 활동량의 확인은 선택 영역 아래에서 볼 수 있습니다.

활동 목표를 달성하기 위해 하루 중 활동해야 하는 시간은 선택한 수준과 활동 강도에 따라 달라집니다. 보다 격렬한 활동으로 목표를 더 빨리 달성하거나 조금 더 완화된 페이스로 온종일 활동을 유지해 보세요. 연령과 성별도 활동 목표 달성에 필요한 강도에 영향 미칩니다. 나이가 어릴수록 더 높은 강도 활동이 필요합니다.

워치에 나타나는 활동 데이터

워치 화면에서 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어 **Daily activity(일일 활동)** 화면으로 이동합니다.

일일 활동 목표에 대한 진행 상황과 지금까지 밟은 단계를 확인합니다.

활동하면 동그라미가 채워지는 방식으로 일일 활동 목표에 대한 진행 상황이 백분율과 함께 시각화됩니다. 신체 활동량과 유형이 기록되고 걸음 수로 계산됩니다.

또한 세부 정보를 열면 하루의 누적된 활동에 대한 다음 세부 정보를 볼 수 있습니다.

- Active time(활동 시간)은 건강에 도움이 되는 신체 움직임의 누적 시간을 알려줍니다.
- 지속적 심박수 추적 기능을 사용하면 현재 심박수와 하루 중의 최고 및 최저 심박수 측정값을 확인할 수 있고, 전날 밤의 최저 심박수 측정값을 확인할 수도 있습니다. 워치의 **Settings** > **General settings** > **Continuous HR tracking(설정 > 일반 설정 > 지속적 심박수 추적)**에서 지속적 심박수 기능을 켜거나 끄거나 야간 전용 모드로 설정할 수 있습니다.
- 트레이닝, 활동, BMR(Basal Metabolic Rate(기초 대사율): 생명 유지에 필요한 최소 대사 활동)을 통해 연소한 칼로리.

비활동 알림

신체 활동이 건강 유지에 매우 중요한 요소라는 것은 잘 알려진 사실입니다. 활발한 신체 활동도 중요하지만 장시간 앉아 있는 것을 피하는 것도 중요합니다. 트레이닝하거나 충분한 일일 활동을 하더라도 장시간 앉아 있으면 건강에 해롭습니다. 하루 중 너무 오래 활동하지 않으면 워치가 이를 감지하고 경보를 보내서 자리에서 일어나도록 도와주므로 건강에 미치는 부정적 영향을 피할 수 있습니다.

55분 동안 움직이지 않고 가만히 있으면 비활동 알림을 받습니다. **It's time to move(움직여야 할 시간)**이라는 메시지가 표시되면서 작은 진동이 울립니다. 그렇다면 자리에서 일어나 활동할 방법을 찾으세요. 산책, 스트레칭, 또는 다른 가벼운 활동을 하세요. 몸을 움직이기거나 버튼을 누르면 메시지가 사라집니다. 5분 내로 움직이지 않으면 무활동 스탬프가 찍힙니다. 이 스탬프는 동기화 후 Polar Flow 앱과 Flow 웹 서비스에서 확인할 수 있습니다. Flow 앱과 Flow 웹 서비스에서 지금까지 받은 무활동 스탬프 개수를 표시합니다. 이렇게 하면 일과를 되돌아보고 더욱 활동적인 생활을 위한 변화를 줄 수 있습니다.

Flow 앱 및 웹 서비스의 활동 데이터

Flow 앱을 사용하면 이동 중에도 활동 데이터의 추적과 분석이 가능하며 워치에 있는 데이터를 Flow 웹 서비스와 무선으로 동기화할 수 있습니다. Flow 웹 서비스가 활동 정보를 조목조목 설명해줍니다. **REPORTS(보고서)** 탭 아래에 있는 활동 보고서를 통해 사용자는 장기적인 일일 활동 추세를 추적할 수 있습니다. 일일, 주간, 월간 보고서 화면을 선택할 수 있습니다.

심층 안내서에서 연중 무휴 활동 측정 기능에 대해 자세히 알아보세요.

ACTIVITY GUIDE(활동 안내)

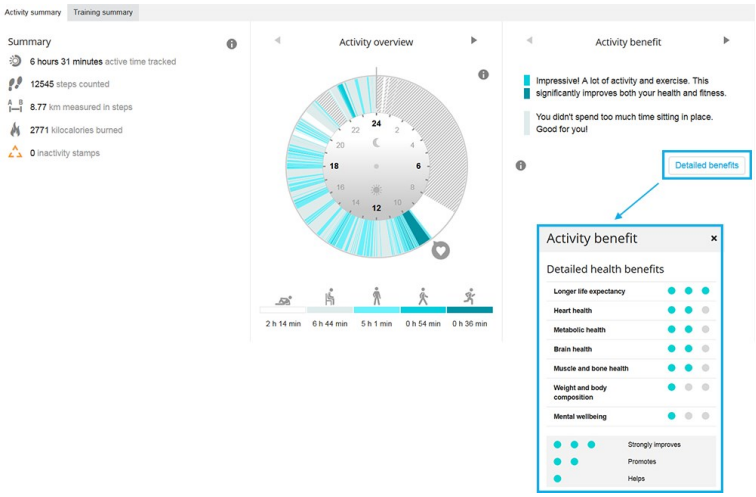
활동 안내 기능은 하루 동안 얼마나 활동적이었는지를 보여주고, 하루 동안 신체 활동 권장 수준 도달에 필요한 활동량을 알려줍니다. 워치, Polar Flow 앱 또는 웹 서비스에서 일일 활동 목표를 얼마나 달성하고 있는지 확인할 수 있습니다.

자세한 정보는 연중 무휴 활동 추적을 참조하세요.

활동 혜택

활동 혜택에서는 활동이 주는 건강상 이점에 대한 피드백뿐만 아니라 너무 오래 앉아 있음으로써 건강에 미치는 원치 않는 영향에 대한 피드백도 제공합니다. 피드백은 신체 활동과 앉아 있는 행동이 건강에 미치는 영향에 대한 국제적 지침 및 연구에 기반을 둡니다. 핵심 아이디어는 더 많이 활동할수록 더 많은 이점을 얻을 수 있다는 것입니다!

Flow 앱과 Flow 웹 서비스는 일일 활동의 활동 이점을 보여줍니다. 활동 이점을 일별, 주별, 월별로 볼 수 있습니다. Flow 웹 서비스에서 건강상 이점에 대한 자세한 정보도 볼 수 있습니다.



자세한 정보는 연중 무휴 활동 측정을 참조하세요.

위치 추적 위성

워치에는 GPS(GNSS)가 내장되어 다양한 야외 스포츠를 즐길 때 속도, 페이스, 거리, 고도를 측정하고, 세션을 마친 후에는 Polar Flow 앱과 웹 서비스에 있는 지도에서 이동 경로를 확인할 수 있습니다. 워치는 GPS, GLONASS, Galileo, BeiDou 및 QZSS 시스템을 동시에 사용하므로 전 세계 어디서나 최상의 정확도로 이용할 수 있습니다. 특히 사용하기 어려운 환경에서 위치 측정 정확도를 개선하기 위해 워치는 기본적으로 이중 주파수 GPS도 사용합니다. 또는 워치에서 절전 단일 주파수 GPS 모드를 사용할 수 있습니다. 단일 주파수 GPS 모드는 사용하기 어려운 환경에서는 정확한 결과를 제공하지 않지만 운동 중에는 배터리 수명을 향상합니다. 설정은 **General settings** > **Positioning satellites(일반 설정 > 위치 추적 위성)**에 있습니다. **Better accuracy(정확도 향상)**(이중 주파수 GPS) 또는 **Power save(절전)**(단일 주파수 GPS)를 선택합니다.

보조 GPS

워치는 보조 GPS(A-GPS)를 사용하여 빠르게 위성에 연결할 수 있습니다. A-GPS 데이터는 GPS, Glonass, Galileo, BeiDou, QZSS위성의 예상 위치를 워치에 알려줍니다. 이 방법을 사용하면 워치는 위성을 검색할 위치를 알게 되므로 초기 위치를 더 빨리 정의하고 위치 추적 데이터의 정확도를 향상할 수 있습니다.

A-GPS 데이터는 하루에 한 번 업데이트됩니다. 최신 A-GPS 데이터 파일은 FlowSync 소프트웨어 또는 Flow 앱을 통해 Flow 웹 서비스와 동기화할 때마다 자동으로 워치에 업데이트됩니다.

A-GPS 만료일

A-GPS 데이터 파일은 최대 14일 동안 유효합니다. 위치 정확도는 처음 3일 동안 비교적 높고 나머지 기간에는 점차적으로 감소합니다. 정기적으로 업데이트하면 높은 수준의 위치 정확도를 확보하는 데 도움이 됩니다.

워치에서 현재 A-GPS 데이터 파일의 만료일을 확인할 수 있습니다. **Settings(설정)** > **General settings(일반 설정)** > **About your watch(워치 정보)** > **Assisted GPS expires(보조 GPS 만료)**로 이동합니다. 데이터 파일이 만료된 경우, A-GPS 데이터를 업데이트하기 위해 Flow 앱을 사용하거나 FlowSync 소프트웨어를 통해 Flow 웹 서비스와 워치를 동기화할 수 있습니다.

A-GPS 데이터 파일이 만료되면 현재 위치를 획득하는 데 더 많은 시간이 필요할 수 있으며 위치 추적 데이터의 정확도는 떨어질 수 있습니다.

GPS 성능을 최상으로 사용하려면 워치 디스플레이가 위를 향하도록 하여 손목에 착용하세요. 워치의 GPS 안테나 위치로 인해 디스플레이가 손목 아래로 향하게 착용하는 것은 바람직하지 않습니다. 자전거의 핸들 손잡이에 부착하는 경우 디스플레이가 위로 향하도록 하세요.

시작으로 돌아가기

시작으로 돌아가기 기능은 세션의 시작점으로 돌아가도록 안내합니다.

한 세션에 대해 시작으로 돌아가기 기능을 사용하는 방법:

1. 트레이닝 준비 모드에서 빠른 메뉴 아이콘을 탭하여 빠른 메뉴로 들어갑니다.
2. 목록에서 **Back to start(시작으로 돌아가기)**를 선택하고 **On(켜기)**을 선택합니다.

또한 세션을 일시 정지하고 빠른 메뉴 아이콘을 눌러 빠른 메뉴를 열고 **Back to start(시작으로 돌아가기)**까지 스크롤하여 **On(켜기)**을 선택하는 방식으로 트레이닝 세션 중에 시작으로 돌아가기를 설정할 수도 있습니다.

트레이닝 보기 시작으로 돌아가기를 Polar Flow의 스포츠 프로필에 추가하면, 해당 스포츠 프로필에 대한 설정이 항상 켜져 있으므로 매 세션에서 전환할 필요가 없습니다.

시작점으로 돌아가는 방법:

- 워치를 사용자 앞에 수평 위치로 유지시킵니다.
- 움직일 방향을 결정하기 위해 워치를 계속 이동시킵니다. 화살표가 사용자의 시작점 방향을 가리킵니다.
- 시작점으로 돌아가려면 항상 화살표 방향으로 회전하세요.
- 또한 워치는 사용자와 시작점 사이의 방향과 직접 거리(직선)를 보여줍니다.

익숙치 않은 주변에 있는 경우 워치가 위성 신호를 잃어버리거나 배터리가 부족한 상황에 대비해 항상 지도를 휴대하세요.

레이스 페이스

레이스 페이스 기능은 안정된 페이스를 유지하고 설정된 거리에 대한 목표 시간을 달성하는 데 도움을 줍니다. 거리에 대한 목표 시간(예를 들어, 10k 달리기에 45분)을 정의하고 사용자의 미리 설정된 목표와 비교되는 경과 거리 또는 남은 거리를 추적하세요.

레이스 페이스는 워치에서 설정할 수 있습니다. 또는 Flow 웹 서비스 또는 앱에서 레이스 페이스 목표를 설정하고 이를 워치와 무선 동기화할 수 있습니다.

해당 일의 레이스 페이스 목표를 예약했다면, 워치는 트레이닝 준비 모드로 들어갈 때 시작할 것을 권합니다.

워치에서 레이스 페이스 목표 만들기

트레이닝 준비 모드의 빠른 메뉴에서 레이스 페이스 목표를 만들 수 있습니다.

1. 버튼을 눌러 주 메뉴로 들어가서 **Start training(트레이닝 시작)**을 탭합니다.
2. 트레이닝 준비 모드에서 빠른 메뉴 아이콘을 탭하여 빠른 메뉴로 들어갑니다.
3. 목록에서 **Race pace(레이스 페이스)**를 선택하고 거리와 기간을 설정합니다. 워치에는 목표 시간을 달성하는 데 필요한 페이스/속도가 표시된 후 트레이닝 세션을 시작할 수 있는 트레이닝 준비 모드로 돌아갑니다.

Flow 웹 서비스에서 레이스 페이스 목표 만들기

1. Flow 웹 서비스에서 **다이어리**로 이동하고, **추가 > 트레이닝 목표**를 클릭하세요.
2. **트레이닝 목표를 추가합니다**에서 **스포츠**를 선택하고, **목표명**(최대 45자릿수), **날짜** 및 **시간**, 추가할 **메모**(선택 항목)를 입력하세요.
3. **레이스 페이스**를 선택합니다.
4. 다음 값 중 두 가지를 입력하세요. **기간**, **거리** 또는 **레이스 페이스**. 세 번째 값은 자동으로 얻습니다.
5. **Add to favorites(즐겨찾기에 추가)**를 클릭하여 목표를 원하는 즐겨찾기 목록에 추가합니다.
6. 목표를 **Diary(다이어리)**에 추가하려면 **Save(저장)**를 클릭합니다.

목표를 FlowSync를 통해 워치에 무선 동기화하면, 시작할 수 있습니다.

스포츠 프로파일

스포츠 프로파일은 워치에 있는 스포츠 선택사항입니다. 워치에는 4개의 기본 스포츠 프로파일이 있지만, Polar Flow 앱 또는 웹 서비스에 새로운 스포츠 프로파일을 추가하고 워치에 동기화할 수 있으며, 선호하는 모든 스포츠를 포함한 목록을 생성할 수 있습니다.

또한 각 스포츠 프로파일에 특별한 설정을 지정할 수 있습니다. 예를 들어, 트레이닝할 각 스포츠에 **맞춘 트레이닝 보기를 생성하고,** 심박수만 선택하거나 속도와 거리만 선택하는 등 트레이닝할 때 확인할 데이터를 선택할 수 있습니다. 사용자와 트레이닝 요구사항에 가장 잘 맞는 것을 선택할 수 있습니다.

워치에는 한 번에 최대 20개의 스포츠 프로파일을 저장할 수 있습니다. Polar Flow 모바일 앱 및 Polar Flow 웹 서비스에서 스포츠 프로파일 수는 제한되지 않습니다.

자세한 정보는 Flow에 있는 스포츠 프로파일을 참조하세요.

스포츠 프로파일을 사용하여 수행한 활동을 추적하고 다른 스포츠에서 이룬 진척상황을 볼 수 있습니다. Flow 웹 서비스에서 트레이닝 기록을 확인하고 진척상황을 추적하세요.

피트니스 클럽의 그룹 운동 클래스 중에 Polar Ignite 3와 Polar Club을 사용할 수 있습니다. 트레이닝 세션을 위한 실내 스포츠 프로파일 중 하나를 선택하고 스포츠 프로파일 설정에서 다른 장치 기능에 표시되는 심박수가 설정되어 있는지 확인합니다.

수많은 실내 스포츠, 그룹 스포츠 및 팀 스포츠 프로파일에서 **HR visible to other devices(다른 장치를 통해 볼 수 있는 심박수)** 설정은 기본적으로 활성화되어 있습니다. Bluetooth Smart 무선 기술을 사용하는 호환 가능한 장치(예: 체육관 장비)가 심박수를 탐지할 수 있습니다. Polar Sport 프로파일 목록에서 기본적으로 Bluetooth 브로드캐스팅을 활성화한 스포츠 프로파일을 확인할 수 있습니다. sport profile settings(스포츠 프로파일 설정)에서 Bluetooth 브로드캐스팅을 활성화하거나 비활성화할 수 있습니다.

심박수 구역

최대 심박수의 50%~100% 범위는 5가지 심박수 구역으로 나뉩니다. 특정 심박수 구역 이내로 심박수를 유지하여 운동 강도 레벨을 쉽게 제어할 수 있습니다. 각 심박수 구역은 자체 주요 이점을 전달하며, 이러한 이점을 이해하면 운동에서 원하는 효과를 얻는 데 도움이 됩니다.

심박수 구역: 심박수 구역이란?

SPEED ZONES(속도 구역)

속도/페이스 구역으로 세션 중 쉽게 속도나 페이스를 모니터링하고, 목표 트레이닝 효과를 얻기 위해 속도/페이스를 조정할 수 있습니다. 구역을 사용하여 세션 중 트레이닝의 효율성을 안내하고 최적의 효과를 위해 트레이닝을 다른 트레이닝 강도와 혼합하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

속도 구역 설정

Flow 웹 서비스에서 속도 구역 설정을 조정할 수 있습니다. 다섯 가지 구역이 있고, 구역 한계를 수동으로 조정할 수 있거나 기본 구역을 사용할 수 있습니다. 이들은 스포츠와 관련되며, 각 스포츠에 가장 적합하게 구역을 조절할 수 있습니다. 조정 및 카누뿐만 아니라, 달리기 스포츠(달리기를 포함하는 팀 스포츠 포함), 사이클링 스포츠에 구역을 사용할 수 있습니다.

Default(기본값)

Default(기본값)를 선택할 경우, 한계를 변경할 수 없습니다. 기본 구역은 상대적으로 높은 피트니스 레벨을 가지는 사람의 속도/페이스 구역 예입니다.

Free(자유)

Free(자유)를 선택하는 경우 모든 한계를 변경할 수 있습니다. 예를 들면 무산소와 유산소 기준치 또는 상한과 하한 젖산 기준치와 같은 실제 기준치를 테스트한 경우 개별 역치 속도나 페이스를 기준으로 한 구역을 이용하여 트레이닝할 수 있습니다. 무산소 기준치 속도와 페이스를 구역 5의 최소치로 설정할 것을 권장합니다. 유산소 기준치도 사용하는 경우 그것을 구역 3의 최소치로 설정합니다.

트레이닝 목표와 속도 구역

속도/페이스 구역에 기반한 트레이닝 목표를 생성할 수 있습니다. FlowSync를 통해 목표를 동기화한 후에 트레이링 중에는 트레이닝 장치로부터 안내를 받게 됩니다.

트레이닝 중

트레이닝 중 현재 트레이닝 중인 구역과 각 구역에서 할애된 시간을 볼 수 있습니다.

트레이닝 후

워치의 트레이닝 요약에서 각 속도 구역에 할애된 시간의 개요를 봅니다. 동기화 후, 세부 시각적 속도 구역 정보는 Flow 웹 서비스에서 볼 수 있습니다.

손목에서 속도와 거리 측정

워치는 내장된 가속도계로 손목 움직임에서 속도와 거리를 측정합니다. 이 기능은 실내에서 또는 GPS 신호가 제한된 곳에서 달리기를 할 때 유용합니다. 최대 정확성을 위해 왼손잡이/오른속 잡이와 키를 올바르게 설정했는지 확인하세요. 손목에서의 속도와 거리는 자연스럽고 편안하게 느껴지는 페이스로 달릴 때 가장 잘 측정됩니다.

흔들리지 않고 손목에 꼭 맞게 워치를 착용합니다. 일관된 판독을 위해서는 항상 손목의 같은 위치에 착용해야 합니다. 워치, 활동 추적기 또는 휴대폰 암밴드와 같은 다른 장치를 같은 팔에 착용하지 마세요. 뿐만 아니라, 지도나 휴대폰과 같은 것을 같은 손에 쥐지 마세요.

손목에서의 속도와 거리는 다음 달리기 유형 스포츠에서 사용할 수 있습니다. 워킹, 러닝, 조깅, 로드 러닝, 트레일 러닝, 트레드밀 러닝, 트랙 및 필드 러닝, 울트라 러닝. 트레이닝 세션 중 속도와 거리를 확인하려면, 달리기에 사용하는 스포츠 프로파일의 트레이닝 보기에 속도와 거리를 추가해야 합니다. 이것은 Polar Flow 모바일 앱 또는 Flow 웹 서비스의 Sport Profiles(스포츠 프로파일)에서 수행할 수 있습니다.

수영 지표

수영 지표는 각 수영 세션을 분석하고 장기적으로 성과와 진척상황을 추적하도록 도와줍니다.

가장 정확한 정보를 얻으려면 워치를 착용하는 손을 설정했는지 확인하세요. Flow의 제품 설정에서 워치를 착용하는 손을 설정했는지 확인할 수 있습니다.

실내 수영

수영 또는 수영장 수영 프로파일을 사용할 때, 워치는 수영 거리, 시간 및 페이스, 스트로크율, 휴식 시간을 기록하고 수영 스타일을 식별합니다. 또한 SWOLF 점수 덕분에 발전 상황을 계속 추적할 수 있습니다.

수영 스타일: 워치는 사용자의 수영 스타일을 인식하고 스타일별 지표뿐만 아니라 전체 세션의 합계도 계산합니다. 워치가 인식하는 스타일:

- 프리스타일
- 배영
- 평영
- 접영

페이스 및 거리: 워치가 수영 스타일을 위에서 언급한 네 가지 수영 스타일 중 하나로 인식했다면, 회전을 감지하고 이 정보를 사용하여 정확한 페이스와 거리를 제공할 수 있습니다. 페이스와 거리 측정은 감지된 회전과 설정된 수영장 길이를 바탕으로 합니다. 회전할 때마다, 수영장 길이 하나가 총 수영 거리에 추가됩니다.

스트로크: 워치가 분당 또는 수영장 길이당 스트로크 횟수를 알려줍니다. 이 정보는 수영 기술, 리듬 및 타이밍에 대해 자세히 알아보는 데 사용할 수 있습니다.

SWOLF(수영과 골프의 약어)는 간접적인 효율성 측정입니다. SWOLF는 수영장 길이를 수영하는 데 걸리는 시간과 스트로크 양을 더하여 계산됩니다. 예를 들어, 수영장 길이를 수영하는 데 30초가 걸리고 스트로크를 10회 하면 이는 SWOLF 40점과 같습니다. 일반적으로, 특정 거리와 스타일에 대해 SWOLF가 낮을수록 더 효율적입니다.

SWOLF는 매우 개인적이며, 따라서 다른 사람들의 수영 SWOLF 점수와 비교해서는 안 됩니다. 이는 사용자가 기술을 향상하고 미세 조정하며 다른 스타일에서 최적의 효율을 찾는 데 도움이 되는 개인 도구입니다.

수영장 길이 설정

정확한 수영장 길이를 선택하는 것은 중요합니다. 이는 페이스, 거리 및 스트로크 계산뿐만 아니라 SWOLF 점수에도 영향을 미치기 때문입니다. 기본 길이는 25미터, 50미터 및 25야드이지만 수동으로 사용자 지정 길이로 설정할 수도 있습니다. 선택할 수 있는 최소 길이는 20미터/야드입니다.

선택한 수영장 길이는 사전 훈련 모드에 표시됩니다. 수영장 길이를 변경하려면 빠른 메뉴 아이콘을 탭하여 **Pool length(수영장 길이)** 설정에 액세스한 후 정확한 길이를 설정합니다.

바다 수영

바다 수영 프로파일을 사용할 때, 워치는 프리스타일의 수영 거리, 시간 및 페이스, 스트로크율뿐만 아니라 루트도 기록합니다.

프리스타일은 바다 수영 프로파일이 인식할 수 있는 유일한 스타일입니다.

페이스 및 거리: 워치는 GPS를 사용하여 수영하는 동안 페이스와 거리를 계산합니다.

프리스타일의 스트로크율: 워치는 세션에 대해 평균 및 최대 스트로크율(분당 스트로크 횟수)을 기록합니다.

루트: 루트는 GPS를 사용하여 기록되며, Flow 앱 및 웹 서비스에서 수영한 후 지도에서 볼 수 있습니다. GPS는 수중에서 작동하지 않습니다. 이런 이유로, 손이 물 밖에 있거나 물 표면에 매우 가까이 있을 때 획득된 GPS 데이터에서 루트가 필터링됩니다. 물의 조건과 위성 위치 등의 외부 요소가 GPS 데이터의 정확성에 영향을 줄 수 있으며, 그 결과 동일한 루트의 데이터가 날마다 달라질 수 있습니다.

물속에서 심박수 측정

워치가 새로운 Polar Precision Prime 센서 융합 기술을 사용하여 손목에서 자동으로 심박수를 측정하므로 수영하는 동안 심박수를 쉽고 편안하게 측정할 수 있습니다. 물 때문에 손목 기반 심박수 측정이 최적으로 작동하지 못할 수도 있지만, Polar Precision Prime은 정확도가 높아 사용자가 수영 세션 중 평균 심박수와 심박수 구역을 모니터링하고 정확한 칼로리 소모 측정값과 세션의 훈련 부하 그리고 심박수 구역을 기반으로 한 Training Benefit 피드백을 얻을 수 있습니다.

심박수 데이터의 정확도를 최대화하려면 워치를 손목에 꼭 맞게 착용하는 것이 중요합니다(다른 스포츠에서보다 더 딱 맞게 착용). 훈련 중 워치 착용에 대한 지침은 손목 부착식 심박수 측정 훈련을 참조하세요.

Bluetooth는 물속에서 작동하지 않기 때문에 수영할 때 워치와 함께 가슴 스트랩이 달린 Polar 심박수 센서를 사용할 수 없습니다.

수영 세션 시작

1. 버튼을 눌러 주 메뉴로 들어가서 **Start training(트레이닝 시작)**을 선택한 후 **Swimming(수영)**, **Pool swimming(실내 수영)** 또는 **Open water swimming(바다 수영)** 프로파일을 찾습니다.
2. **수영/실내 수영 프로파일을 사용할 때는** 수영장 길이가 정확한지 확인하세요(디스플레이에 표시). 수영장 길이를 변경하려면 빠른 메뉴 아이콘을 탭하고 **Pool length(수영장 길이)**를 탭한 후 정확한 길이를 설정합니다.

   수영장에 가기 전에는 트레이닝 세션 기록을 시작하지 마십시오. 단 수중에서 버튼을 누르지는 마십시오.

3. 디스플레이를 탭하여 트레이닝 기록을 시작합니다.

수영 중

Flow 웹 서비스의 스포츠 프로파일 섹션에서 디스플레이에 표시된 내용을 사용자 지정할 수 있습니다. 수영 스포츠 프로파일의 기본 훈련 보기는 다음과 같은 정보를 제공합니다.

- 심박수 및 심박수 ZonePointer
- 거리
- 기간
- 휴식 시간(수영 및 수영장 수영)
- 페이스(바다 수영)
- 심박수 그래프
- 평균 심박수
- Maximum heart rate(최대 심박수)
- 시간

수영 후

수영 데이터 개요는 세션이 끝난 직후 워치의 훈련 요약에서 확인할 수 있습니다. 다음 정보를 볼 수 있습니다.

세션이 시작된 날짜와 시간

세션 지속시간

수영 거리

평균 심박수

Maximum heart rate(최대 심박수)

심장 강화 운동 부하

심박수 구역

세션 중 사용된 에너지

탄수화물

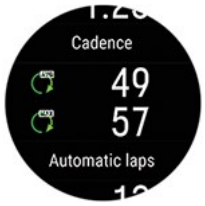
단백질

지방

자세한 정보는 에너지 원천을 참조하세요.

평균 페이스

최대 페이스



스트로크율(분당 스트로크 횟수)

- 평균 스트로크율
- 최대 스트로크율

실내 수영 세션, 심박수, 페이스 및 스트로크율 곡선의 상세한 분석을 포함하여 사용자의 수영에 대한 보다 자세한 시각적 설명을 위해 워치를 Flow와 동기화하세요.

날씨

날씨 화면은 오늘 시간별 예보와 내일 3시간 예보 및 모레 6시간 예보를 손목에 표시합니다. 제공되는 다른 날씨 정보에는 풍속, 풍향, 습도 및 비 올 확률이 포함됩니다.

날씨 정보는 날씨 화면에서만 볼 수 있습니다. 워치 화면에서, 날씨 화면이 나타날 때까지 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밉니다.

날씨 기능을 사용하려면 휴대폰에 Polar Flow 앱이 있어야 하며, 워치와 페어링해야 합니다. 날씨 정보를 받으려면 위치 서비스(iOS) 또는 위치 설정(Android)도 설정해야 합니다.

오늘 예보

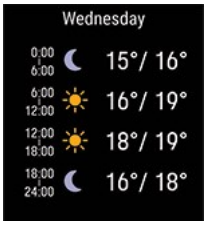
오늘의 시간별 예보를 봅니다. 다음을 포함하여 더 자세한 날씨 정보를 보려면 디스플레이를 탭합니다.

- 예보 위치
- 마지막 업데이트 시간
- 새로 고침(날씨 정보를 업데이트해야 하는 경우(예: 위치가 변경되었거나 업데이트 후 시간이 많이 지난 경우) 표시됨)
- 현재 온도
- 체감
- 비
- 풍속
- 풍향
- 습도
- 시간별 예보

트레이닝 세션 중 날씨 정보를 포함한 날씨 기록은 제공되지 않습니다.

내일 예보

- 3시간마다 낮음/높음 예보



- 6시간마다 낮음/높음 예보

절전 설정

절전 설정을 사용하면 GPS 기록 속도를 변경하거나 손목 기반 심박수를 끄기로 설정하여 트레이닝 시간을 연장할 수 있습니다. 이 설정을 사용하면 배터리 사용을 최적화하고 매우 긴 세션 동안 또는 배터리 잔량이 부족할 때도 트레이닝을 더 오래 할 수 있습니다.

절전 설정은 빠른 메뉴에 있습니다. 세션 중 일시 중지했을 때, 그리고 멀티스포츠 세션의 전환 모드 중 빠른 메뉴 아이콘을 탭하여 사전 트레이닝 모드에서 빠른 메뉴에 액세스할 수 있습니다.

절전 설정 중 하나를 설정하면 사전 트레이닝 모드에서 예상 트레이닝 시간에 미치는 영향을 볼 수 있습니다. 절전 설정은 각 세션에 대해 별도로 설정됩니다. 설정은 저장되지 않습니다.

온도는 예상 트레이닝 시간에 영향을 미칩니다. 추운 조건에서 트레이닝하면 실제 트레이닝 시간은 세션 시작 시 표시된 시간보다 짧을 수 있습니다.

GPS 기록 속도

GPS 기록 속도를 조금 긴 간격(1분 또는 2분)으로 설정하세요. 매우 긴 세션에서 긴 배터리 수명이 필요할 때 좋습니다.

GPS 기록 속도를 빈도가 낮은 간격으로 변경하면 사용된 스포츠 프로파일 및 센서에 따라, 속도/페이스 및 거리와 같은 다른 측정의 정확성이 떨어질 수 있습니다.

손목 기반 심박수

손목 기반 심박수를 끕니다. 반드시 심박수 데이터가 필요한 경우가 아니면 전원을 절약하기 위해 끕니다. 가슴 스트랩으로 심박수 모니터를 사용할 때는 손목 기반 심박수가 기본적으로 꺼져 있습니다.

에너지원

에너지원 분석에는 세션 중에 사용한 서로 다른 에너지원(지방, 탄수화물, 단백질)의 양이 표시됩니다. 워치에서, 세션을 마친 직후에 트레이닝 요약에서 볼 수 있습니다. 데이터를 동기화한 후 Flow 모바일 앱에서 더 자세한 정보를 볼 수 있습니다.

신체 활동 중에, 신체는 주요 에너지원으로 탄수화물과 지방을 사용합니다. 트레이닝 강도가 높을수록 지방에 비례하여 더 많은 탄수화물을 사용하고, 그 반대도 마찬가지입니다. 단백질의 역할은 일반적으로 매우 작지만, 고강도 활동 중 그리고 긴 세션 중에 신체는 단백질에서 에너지의 약 5~10%를 사용할 수 있습니다.

심박수에 기반해서 다양한 에너지원의 사용을 계산하지만 물리적 설정도 고려합니다. 여기에는 나이, 성별, 키, 체중, 최대 심박수, 휴식 중 심박수, VO2max, 유산소 기준치 및 무산소 기준치가 포함됩니다. 가장 정확한 에너지원 소비 데이터를 얻을 수 있도록 이러한 설정을 최대한 정확하게 설정하는 것이 중요합니다.

에너지원 요약

세션이 끝나면 다음 정보가 트레이닝 요약에 표시됩니다.

세션 중에 사용한 탄수화물, 단백질 및 지방.

사용한 에너지원과 그 양을 세션 후 식사 시 지침으로 해석해서는 안 됩니다.

FLOW 모바일 앱의 자세한 분석

Polar Flow 앱에서, 세션의 각 지점에서 사용한 이러한 에너지원의 양과 전체에 걸쳐 누적된 양을 확인할 수도 있습니다. 그래프에서는 신체가 다양한 트레이닝 강도와 트레이닝 세션의 다양한 단계에서 다양한 에너지원을 어떻게 사용하는지 확인할 수 있습니다. 또한 시간이 지남에 따라 유사한 세션의 분석을 비교할 수 있고, 1차 에너지원으로 지방을 사용하는 능력이 얼마나 발전하는지도 확인할 수 있습니다.

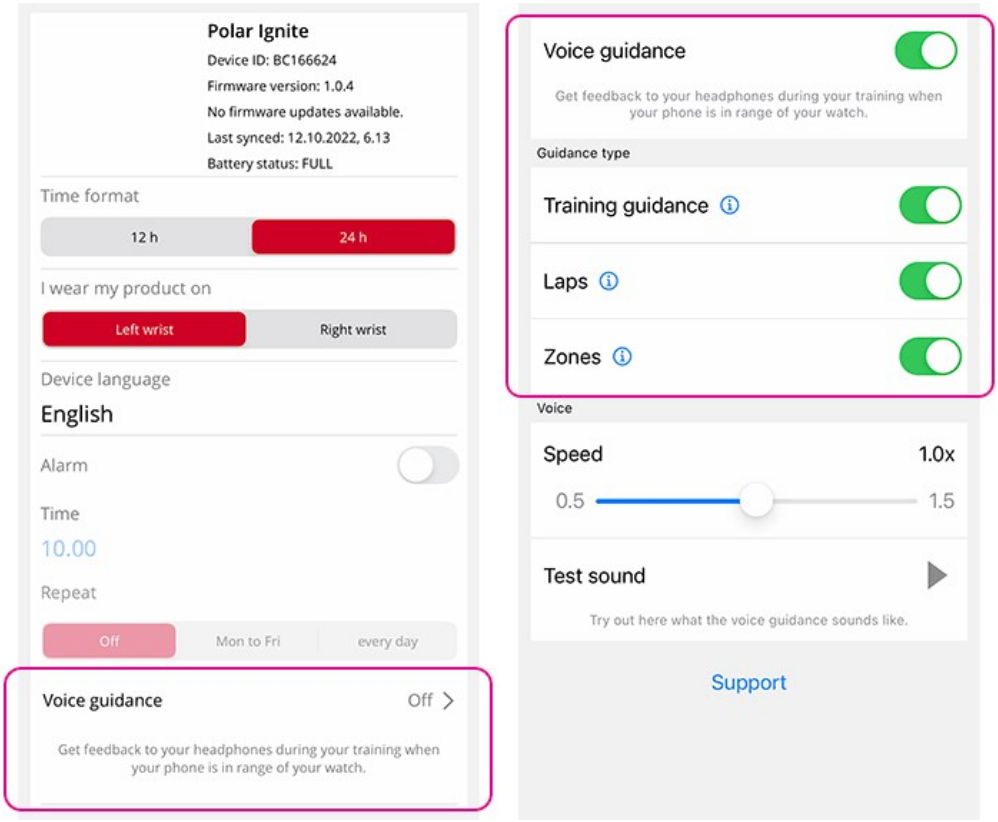
에너지원에 대해 자세히 알아보기

음성 안내

음성 안내 기능은 관련 트레이닝 데이터를 헤드폰으로 직접 제공하여 트레이닝에 집중할 수 있도록 도와줍니다. 그래서 운동 중에 워치를 볼 필요가 없습니다. 오디오로 제공되는 정보에는 랩 세부 정보, 심박수 변화, 트레이닝 단계 중 안내가 포함됩니다. 음성 안내 기능을 사용하려면 휴대폰에서 Flow 앱을 실행하고 있어야 하고, 워치와 페어링해야 합니다. 지침은 모바일 장치를 워치에 페어링을 참조하세요.

Flow 앱 장치 설정에서 음성 안내 기능을 켜짐으로 설정하면 됩니다. Polar 장치가 둘 이상 있는 경우 Flow 앱에서 **장치**로 이동하여 Polar Ignite 3을 선택합니다. 아래로 스크롤하여 **음성 안내**로 이동한 후 탭하여 열고 기능을 켭니다. 그런 다음 음성 안내에 포함된 정보 유형을 선택합니다.

- **트레이닝 안내**를 선택하면 트레이닝 목표 단계 및 일일 트레이닝 제안 단계에서 안내를 받을 수 있습니다.
- **랩**을 선택하면 수동으로 랩 측정을 하거나 지속시간, 거리 또는 위치에 따라 랩이 자동으로 측정될 때 랩 세부 정보를 들을 수 있습니다.
- **구역**을 선택하면 심박수 변화에 대해 알 수 있습니다.



위 옵션에서 선택한 정보 외에도 아래 상황에서 오디오 피드백을 받게 됩니다.

- 트레이닝 세션 시작, 일시 정지, 계속 또는 중지할 때 및 트레이닝 요약을 받을 때
- 휴대폰과 워치 간의 실시간 연결 끊김/복구됨
- 워치 배터리 부족

자세한 내용은 Polar Flow 앱의 음성 안내 지원 문서를 참조하세요.

휴대폰 알림

휴대폰 알림 기능을 사용하여 앱에서 들어오는 통화, 메시지 및 알림에 대한 경고를 워치로 받을 수 있습니다. 휴대폰 화면에서 받은 동일한 알림을 워치에서 받습니다. 트레이닝 중이 아닐 때와 트레이닝 세션 중에는 알림이 제공됩니다. 알림을 언제 받을지 선택할 수 있습니다. iOS 및 Android 휴대폰에서 휴대폰 알림을 사용할 수 있습니다.

휴대폰 알림을 사용하려면 휴대폰에서 Polar Flow 앱을 실행하고 있어야 하고, 워치와 페어링해야 합니다. 지침은 모바일 장치를 워치에 페어링을 참조하세요.

휴대폰 알림 설정

워치에서 **Settings(설정)** > **General settings(일반 설정)** > **Phone notifications(휴대폰 알림)**으로 이동하여 설정합니다. 휴대폰 알림을 **Off(끄기)**, **트레이닝 중이 아닐 때 On(켜기)**, **트레이닝 중일 때 On(켜기)** 또는 **Always on(항상 켜기)**로 설정합니다.

Polar Flow 앱 장치 설정에서 휴대폰 알림을 켜짐으로 설정할 수도 있습니다. 알림을 켜짐으로 설정하면 워치가 Polar Flow 앱과 동기화됩니다.

휴대폰 알림이 켜짐으로 설정되었을 때, Bluetooth는 계속 켜져 있으므로 워치와 휴대폰 배터리가 더 빨리 소진됨에 주의하십시오.

Do not disturb(방해 금지)

특정 기간 동안 알림 및 통화 경고를 비활성화하려면 do not disturb(방해 금지)를 켭니다. 이 기능이 켜져 있으면 설정한 시간의 기간 동안 알림 또는 통화 경보를 받지 않게 됩니다.

워치에서 **Settings(설정)** > **General settings(일반 설정)** > **Do not disturb(방해 금지)**로 이동합니다. **Off(끄기)**, **On(켜기)** 또는 **On(켜기)(22.00 - 7.00)**, 그리고 방해 금지가 켜져 있는 기간을 선택합니다. **Starts at(시작 시간)** 및 **Ends at(종료 시간)**을 선택합니다.

알림 보기

트레이닝 중이 아닐 때 알림을 받을 때마다 워치가 진동하고 디스플레이 하단에 빨간색 점이 나타납니다. 워치 진동 직후 디스플레이 하단에서 위로 살짝 밀거나 손목을 돌려 워치를 보는 방식으로 알림을 봅니다.

트레이닝 세션 중에 알림을 받으면 워치가 진동하고 발신자를 표시합니다. 알림을 삭제하려면 알림이 표시된 상태에서 디스플레이를 탭하고 **Clear(지우기)**를 선택합니다. 워치에서 모든 알림을 삭제하려면 알림 목록에서 아래로 스크롤하고 **Clear all(모두 지우기)**을 선택합니다.

전화가 오면 워치가 진동하고 발신자를 표시합니다. 또한 워치로 전화를 받거나 거부할 수 있습니다.

휴대폰 알림은 사용 중인 Android 휴대폰 모델에 따라 다르게 기능할 수 있습니다.

음악 제어

트레이닝 세션 중 워치로 휴대폰에서, 그리고 트레이닝을 하지 않을 때는 음악 제어 화면에서도 음악 및 미디어 재생을 제어합니다. iOS 및 Android 휴대폰에서 음악 제어를 사용할 수 있습니다. 음악 제어를 사용하려면 휴대폰에서 Flow 앱을 실행하고 있어야 하고, 워치와 페어링해야 합니다. 지침은 모바일 장치를 워치에 페어링을 참조하세요. Flow 앱을 통해 워치에 대한 설정을 했다면 워치가 이미 휴대폰과 페어링되어 있습니다.

Settings > General settings > Music controls(설정 > 일반 설정 > 음악 제어)에서 음악 제어를 사용하도록 설정합니다.

음악 제어 설정은 Flow 앱을 통해 워치를 휴대폰에 페어링한 후 확인할 수 있습니다.

Training display(트레이닝 디스플레이)를 선택하여 트레이닝 세션 중 음악을 제어하고 **watch face(워치 화면)**를 선택하여 트레이닝하지 않을 때 제어 기능에 액세스합니다.

- **트레이닝 중에** 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀면서 스크롤하여 음악 제어 트레이닝 화면으로 이동합니다. 플레이어가 켜져 있고 세션이 시작되었을 때 음악 제어 트레이닝 화면이 활성화됩니다.
- **트레이닝하지 않을 때** 워치 화면에서 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀어 음악 제어 화면으로 이동합니다.
- 볼륨 제어로 볼륨 조절
- 제어 기능으로 곡을 일시 중지/재생하거나 곡 사이를 전환합니다.

POLAR FLOW 앱 내의 음악 제어 설정

Polar Flow 앱의 다음 **Devices(장치)** 메뉴에서도 음악 제어 설정을 조정할 수 있습니다.

- 음악 제어 옆에 있는 버튼 탭하여 음악 제어 기능 켜기 또는 끄기
- **항상 켜기:** 트레이닝 디스플레이 및 음악 제어 화면 모두에서 음악을 제어할 수 있습니다.
- **트레이닝: 켜기:** 트레이닝 디스플레이에서 음악을 제어할 수 있습니다.
- **트레이닝: 끄기:** 음악 제어 화면에서 음악을 제어할 수 있습니다.

설정 변경 시 워치를 Flow 앱과 동기화해야 함에 유의하십시오.

심박수 센서 모드

심박수 센서 모드에서 워치를 심박수 센서로 전환하고 심박수를 트레이닝 앱, 체육관 장비 또는 사이클링 컴퓨터와 같은 다른 Bluetooth 장치와 공유할 수 있습니다. 심박수 센서 모드에서 워치를 사용하려면 먼저 수신 외부 장치와 페어링해야 합니다. 자세한 페어링 지침은 수신 장치의 사용자 안내서를 참조하세요.

심박수 센서 모드를 켜려면:

1. 버튼을 눌러 주 메뉴로 들어가서 **Start training(트레이닝 시작)**을 탭합니다. 원하는 스포츠를 찾아봅니다.
2. 빠른 메뉴 아이콘 을 탭하여 빠른 메뉴를 엽니다.

Share HR with other devices(다른 장치와 심박수 공유)를 선택합니다.

Add a new device(새 장치 추가)를 선택합니다.

3. 외부 장치의 페어링 모드를 활성화합니다.
4. 외부 장치에서 Ignite 3을 선택합니다.
5. 외부 장치와 Ignite 3 페어링을 수락합니다.
6. Ignite 3과 외부 장치 모두에서 심박수를 볼 수 있어야 합니다. 준비가 되면, 외부 장치에서 세션을 시작하면 됩니다. 워치로 트레이닝 세션을 기록하려면 사전 트레이닝 모드로 되돌아가서 디스플레이를 탭하여 트레이닝 기록을 시작합니다.

심박수 공유를 중지하는 방법:

Stop sharing(공유 중지)을 선택합니다. 트레이닝 준비 모드를 종료하거나 트레이닝 기록을 중지해도 심박수 공유가 중지됩니다.

교체 가능한 손목 밴드

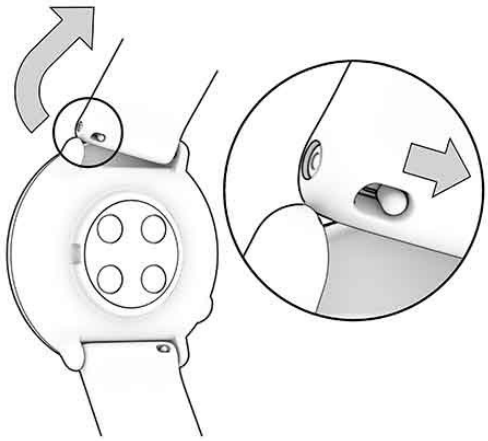
교체 가능한 손목 밴드를 사용하면 모든 상황과 스타일에 맞게 워치를 개인화할 수 있으므로, 항상 착용하여 연중 무휴 활동 측정, 지속적 심박수 측정 및 수면 추적을 최대한 활용할 수 있습니다.

Polar의 선택 목록에서 원하는 손목 밴드를 선택하거나 20mm 스프링 바를 사용하는 다른 워치 밴드를 사용할 수 있습니다.

손목 밴드 교체

워치의 손목 밴드는 빠르고 간단하게 교환할 수 있습니다.

1. 밴드를 분리하려면 퀵 릴리스 손잡이를 안쪽으로 당기로 워치에서 밴드를 떼냅니다.
2. 밴드를 부착하려면 (퀵 릴리스 손잡이 반대쪽) 핀을 워치의 핀 구멍에 삽입합니다.
3. 퀵 릴리스 손잡이를 안쪽으로 당겨 핀의 다른 쪽 끝을 워치의 구멍에 맞춥니다.
4. 손잡이를 놓으면 밴드가 제자리에 고정됩니다.



호환 가능한 센서

호환되는 Bluetooth® 센서로 더 나은 트레이닝을 경험하고, 성과를 더욱 완벽하게 이해하세요.

호환되는 Polar 센서 및 액세서리의 전체 목록 보기

새 센서를 사용하기 전에 워치와 페어링해야 합니다. 페어링만으로 몇 초가 소요되며, 워치가 해당 센서에서만 신호를 수신하게 되고, 그룹에서 방해 없이 트레이닝을 실시할 수 있습니다. 이벤트나 레이스에 들어가기 전에 집에서 페어링하여 데이터 전송으로 인한 간섭을 방지하세요. 방법은 센서를 워치에 페어링하기를 참조하세요.

POLAR OH1 광학 심박수 센서

Polar OH1은 팔이나 관자놀이에서 심박수를 측정하는 작은 광학 심박수 센서입니다. 기능이 다양하며 심박수 가슴 스트랩과 손목 기반 심박수 장치에 훌륭한 옵션을 제공합니다. Polar OH1을 사용하면 스포츠 워치, 스마트 워치 또는 Polar Beat 또는 Bluetooth를 사용하는 기타 피트니스 앱에 실시간으로 심박수를 전송할 수 있으며 ANT+ 장치에 동시에 전송할 수 있습니다. Polar OH1에는 내장 메모리가 있어 OH1만 갖고 운동을 시작한 후 나중에 트레이닝 데이터를 휴대폰으로 전송할 수 있습니다. 세탁기로 세탁 가능하며 편안한 암밴드 및 수영 고글 스트랩 클립(Polar OH1 + 제품 패키지에 포함)이 제공됩니다.

또한 Polar Club, Polar GoFit 및 Polar Team 앱과 함께 사용할 수 있습니다.

POLAR VERITY SENSE

Polar Verity Sense는 팔이나 관자놀이에서 심박수를 측정하는 다양한 기능의 고품질 광학 심박수 센서입니다. Polar Verity Sense는 심박수 가슴 스트랩과 손목 기반 장치에 대한 훌륭한 대안입니다. 제품의 암밴드, 수영 고글 스트랩 클립과 함께 사용할 수도 있고, 피부에 단단히 고정되면서도 너무 끼지 않는 곳 어디에나 착용할 수도 있습니다. Polar Verity Sense는 움직임이 최대로 자유롭게 해주고 수많은 다양한 스포츠에서 기능합니다. 가장 좋은 점은 사용자가 수영장에서 수영할 때 Polar Verity Sense가 심박수, 거리, 페이스 및 회전을 기록한다는 것입니다. 내부 메모리에 운동을 기록한 후 나중에 운동 데이터를 휴대폰으로 전송하거나, 호환되는 장치에 연결하여 운동 중에 실시간으로 심박수를 추적할 수 있습니다.

POLAR H10 심박수 센서

Polar H10 심박수 센서를 가슴 스트랩을 이용해서 착용하여 최대 정밀도로 심박수를 모니터링하세요.

Polar Precision Prime이 어디에서나 잘 작동하는 가장 정확한 광학 심박수 측정 기술이더라도, 센서를 손목에 고정하는 것이 더 어렵거나 센서 부근 근육이나 힘줄에서 압박을 느끼거나 움직임이 있는 스포츠에서 Polar 10 심박수 센서가 최고의 심박수 정확성을 제공합니다. Polar H10 심박수 센서는 심박수가 빠르게 증가하거나 감소할 때 더 잘 반응하므로, 빠른 단거리 달리기를 사용하는 간격 유형의 트레이닝에도 적합한 옵션입니다.

Polar H10 심박수 센서에는 내부 메모리가 있어서 가까이 연결된 트레이닝 장치나 모바일 트레이닝 앱이 없이도 한 트레이닝 세션을 기록할 수 있습니다. H10 심박수 센서를 Polar Beat 앱과 페어링하고 앱으로 트레이닝 세션을 시작하면 됩니다. 이런 방식으로, 예를 들어 Polar H10 심박수 센서로 수영 세션을 통한 심박수를 기록할 수 있습니다. 자세한 내용은 Polar Beat 및 Polar H10 심박수 센서의 지원 페이지를 참조하세요.

사이클링 세션 중에 Polar H10 심박수 센서를 사용하면 자전거 핸들 바에 워치를 장착하여 사이클링 중에 트레이닝 데이터를 쉽게 볼 수 있습니다.

POLAR H9 심박수 센서

Polar H9는 매일 스포츠 활동을 위한 고품질 심박수 센서입니다. 이 제품은 Polar Soft Strap과 함께 제공되며 심박수를 정확하게 추적합니다. Polar H9는 많은 타사 앱만큼 Polar Beat 앱에서도 적합하며, 휴대폰을 피트니스 트래커로 쉽게 전환할 수 있습니다. 뿐만 아니라, Bluetooth®, ANT+™ 및 5kHz 기술을 통해서도 다양한 스포츠 장치와 체육관 장비에 연결할 수 있습니다. 가슴 스트랩 측정 덕분에 Polar H9는 신체의 상황에 즉시 반응하고 정확한 칼로리 소모량을 제공합니다.

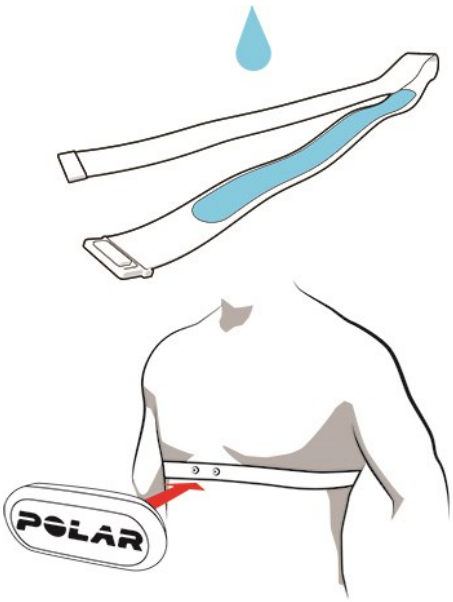
이 사용 설명서 및 동영상 교육의 최신 버전은 support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor에서 찾을 수 있습니다.

센서를 워치에 페어링하기

심박수 센서를 워치에 페어링

워치와 페어링된 Polar 심박수 센서를 착용하고 있으면 워치는 손목에서 심박수를 측정하지 않습니다.

1. 스트랩의 전극 부분을 촉촉하게 하세요.
2. 연결 단자를 스트랩에 부착하세요.
3. 가슴 주변에 스트랩을 고정하고, 꼭 맞도록 스트랩을 조절하세요.
4. 워치에서 **Settings(설정) > General settings(일반 설정) > Pair and sync(페어링 및 동기화)**로 이동하여 **Pair sensor or other device(센서 또는 다른 장치 페어링)**를 탭합니다.
5. 심박수 센서가 검색되면 장치 ID(예: **Polar H10 xxxxxxxx**)가 표시됩니다. ✓를 탭하여 페어링을 시작합니다.
6. 페어링이 완료되면 **Pairing done(페어링 완료)** 메시지가 표시됩니다.



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 요약을 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 워치에서 최대 20가지 스포츠 프로파일을 저장할 수 있습니다.

자세한 내용은 Polar Flow의 스포츠 프로파일을 참조하세요.

이미지 공유

Polar Flow 앱의 이미지 공유 기능으로 트레이닝 데이터를 포함한 이미지를 Facebook 및 Instagram과 같은 가장 일반적인 소셜 미디어 채널에 공유할 수 있습니다. 기존 사진을 공유하거나 사진을 새로 촬영하고 이 사진을 트레이닝 데이터로 사용자 지정할 수 있습니다. 트레이닝 세션 중 GPS 기록을 켰다면 트레이닝 경로의 스냅샷도 공유할 수 있습니다.

비디오를 보려면 다음 링크를 클릭하세요.

Polar Flow 앱 | 사진으로 트레이닝 결과 고유

FLOW 앱을 사용하여 시작

모바일 장치와 Flow 앱을 사용하여 워치를 설정할 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_app을 확인하세요.

새로운 모바일 장치(스마트폰, 태블릿)를 사용하기 전에, 워치와 페어링해야 합니다. 자세한 내용은 페어링을 참조하세요.

세션 후에 워치는 트레이닝 데이터를 Flow 앱과 자동으로 동기화합니다. 휴대폰에 인터넷이 연결되어 있으면, 활동과 트레이닝 데이터도 자동으로 Flow 웹 서비스에 동기화됩니다. Flow 앱을 사용하는 것은 워치의 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 페이지를 방문하세요.

POLAR FLOW 웹 서비스

Polar Flow 웹 서비스에서 트레이닝을 계획하고 자세히 분석하고 성과에 대해 자세히 알아볼 수 있습니다. 워치를 설정하고 스포츠 프로파일을 추가하고 해당 설정을 편집하여 트레이닝 요구에 완벽하게 맞게 사용자 지정하세요. 또한 트레이닝 세션을 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/start에서 워치를 설정할 수 있습니다. 사이트에서 워치와 웹 서비스의 데이터 동기화를 위한 FlowSync 소프트웨어를 다운로드하고 설치한 후 웹 서비스용 사용자 계정을 생성하라는 안내를 받습니다. 모바일 장치와 Polar 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/flow를 참조하세요.

POLAR FLOW에 있는 스포츠 프로파일

워치에 기본값으로 설정된 14개의 스포츠 프로파일이 있습니다. Polar Flow 앱 또는 웹 서비스에서 스포츠 목록에 새 스포츠 프로파일을 추가할 수 있고 설정을 편집할 수 있습니다. 워치는 최대 20개의 스포츠 프로파일을 포함할 수 있습니다. Polar Flow 앱 및 웹 서비스에 저장된 스포츠 프로파일이 20개를 넘으면 목록의 처음 20개 항목이 동기화를 통해 워치로 옮겨집니다.

끌어 놓기로 스포츠 프로파일 순서를 변경할 수 있습니다. 이동할 스포츠를 선택하고 목록에서 둘 위치로 끌어줍니다.

비디오를 보려면 다음 링크 중 하나를 클릭하세요.

Polar Flow 앱 | 스포츠 프로파일 편집

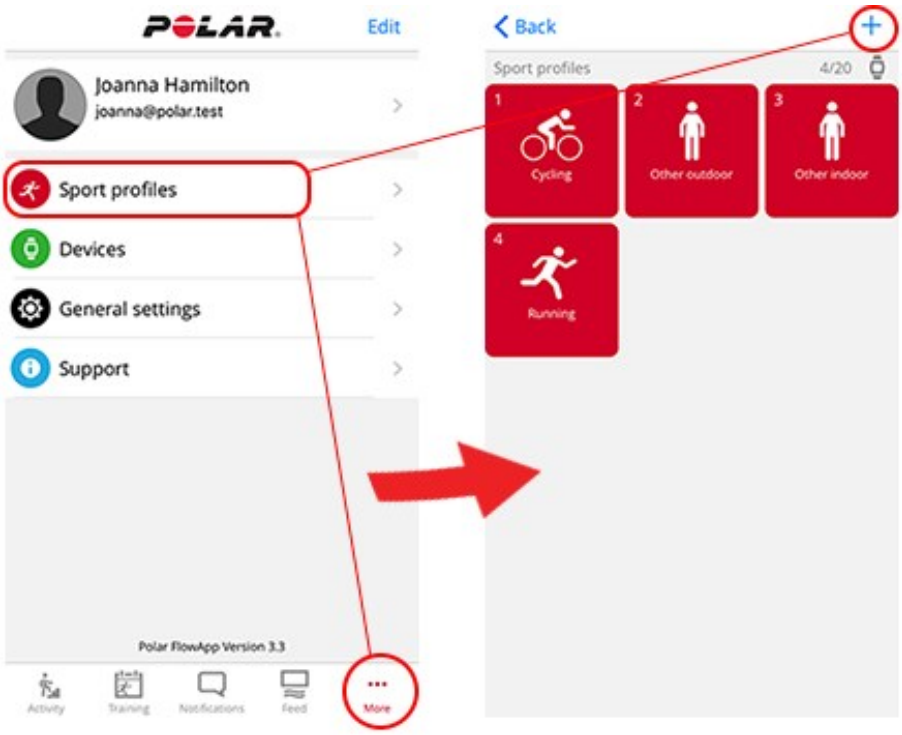
Polar Flow 웹 서비스 | 스포츠 프로파일

스포츠 프로파일 추가

Polar Flow 모바일 앱에서:

1. **Sport profiles(스포츠 프로파일)**로 이동하세요.
2. 오른쪽 위 모서리에서 더하기 부호를 탭하세요.

3. 목록에서 스포츠를 선택하세요. Android 앱에서 Done(완료)을 탭하세요. 해당 스포츠가 스포츠 프로파일 목록에 추가됩니다.



Polar Flow 웹 서비스에서:

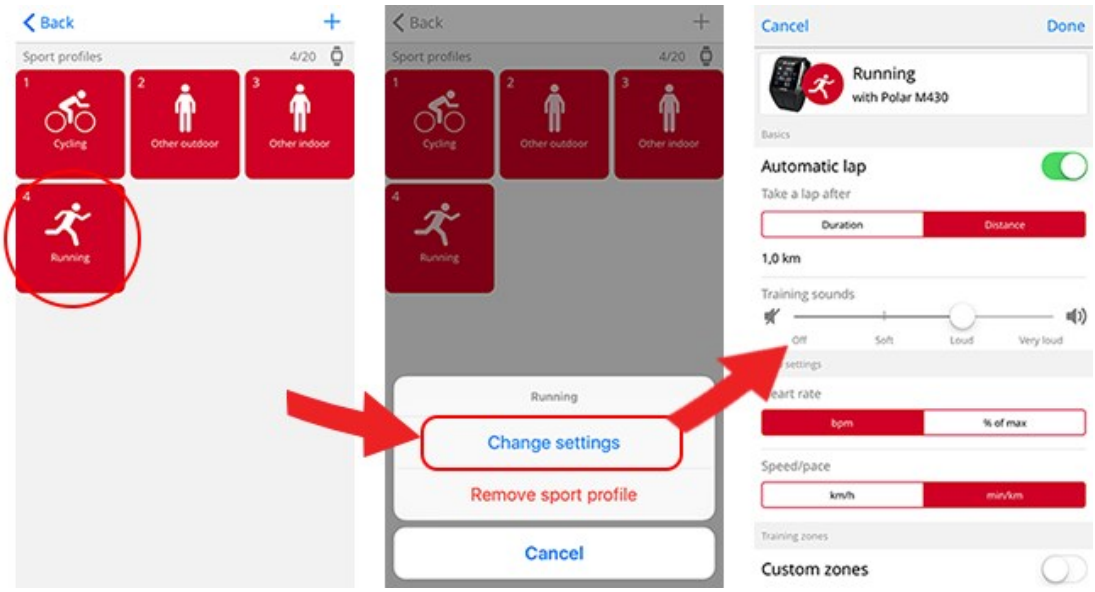
1. 오른쪽 위 모서리에서 사용자의 이름/프로파일 사진을 클릭하세요.
2. **Sport Profiles(스포츠 프로파일)**을 선택하세요.
3. **Add sport profile(스포츠 프로파일 추가)**을 클릭하고, 목록에서 스포츠를 선택하세요.
4. 해당 스포츠가 스포츠 목록에 추가됩니다.

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

스포츠 프로파일 편집

Polar Flow 모바일 앱에서:

1. **Sport profiles(스포츠 프로파일)**로 이동하세요.
2. 스포츠를 선택하고 **Change settings(설정 변경)**를 탭하세요.
3. 준비가 되면 Done(완료)을 탭하세요. 설정을 워치와 반드시 동기화하세요.



Flow 웹 서비스에서:

1. 오른쪽 위 모서리에서 사용자의 이름/프로파일 사진을 클릭하세요.
2. **Sport Profiles(스포츠 프로파일)**을 선택하세요.
3. 편집할 스포츠 아래에 **Edit(편집)**를 클릭하세요.

각 스포츠 프로파일에서 다음 정보를 편집할 수 있습니다.

Basics(기본)

- 자동 랩(기간 또는 거리 기준으로 설정하거나 끌 수 있음)

Heart Rate(심박수)

- 심박수 보기(분당 심박수 또는 최대의 %)
- 다른 장치에 표시되는 심박수(즉, Bluetooth Smart 무선 기술을 사용하는 호환 가능한 장치(예: 체육관 장비)가 심박수를 탐지할 수 있습니다. 또한 Polar Club 클래스 중 워치를 사용하여 심박수를 Polar Club 시스템에 브로드캐스트할 수 있습니다.)
- 심박수 구역 설정(심박수 구역을 사용하면 트레이닝 강도를 쉽게 선택하고 모니터링할 수 있습니다. Default(기본값)를 선택할 경우, 심박수 한계를 변경할 수 없습니다. Free(자유)를 선택하는 경우 모든 한계를 변경할 수 있습니다. 기본 심박수 구역 한계는 최대 심박수에서 계산됩니다.)

속도/페이스 설정

- 속도/페이스 보기(속도 km/h / mph 또는 페이스 min/km / min/mi 선택)
- 속도/페이지 구역 설정(속도/페이스 구역을 사용하면 선택항목에 따라, 속도나 페이스를 쉽게 선택하고 모니터링할 수 있습니다. 기본 구역은 상대적으로 높은 피트니스 레벨을 가지는 사람의 속도/페이스 구역 예입니다. Default(기본값)를 선택할 경우, 한계를 변경할 수 없습니다. Free(자유)를 선택하는 경우 모든 한계를 변경할 수 있습니다.)

트레이닝 보기

세션 중 트레이닝 보기에 나타나는 정보를 선택하세요. 각 스포츠 프로파일에 대해 총 8개의 트레이닝 보기를 저장할 수 있습니다. 각 트레이닝 보기에는 최대 4개의 데이터 필드가 있을 수 있습니다.

기존 보기에서 연필 아이콘을 클릭하여 편집하거나 **Add new view(새 보기 추가)**를 클릭하세요.

제스처와 피드백

- 진동 피드백(진동을 켜거나 끄기로 선택할 수 있음)

GPS altitude (GPS 및 고도)

- Automatic pause(자동 일시 정지): 훈련 중에 **Automatic pause(자동 일시 정지)**를 사용하려면 GPS를 **High Accuracy(높은 정확도)**로 설정하거나 Polar 보폭 센서를 사용해야 합니다. 세션은 사용자가 정지할 때 자동으로 일시 정지되며 시작할 때 자동으로 계속 진행됩니다.
- GPS 기록 속도를 선택합니다.

스포츠 프로파일 설정으로 완료했으면 **Save(저장)**를 클릭하세요. 설정을 워치와 반드시 동기화하세요.

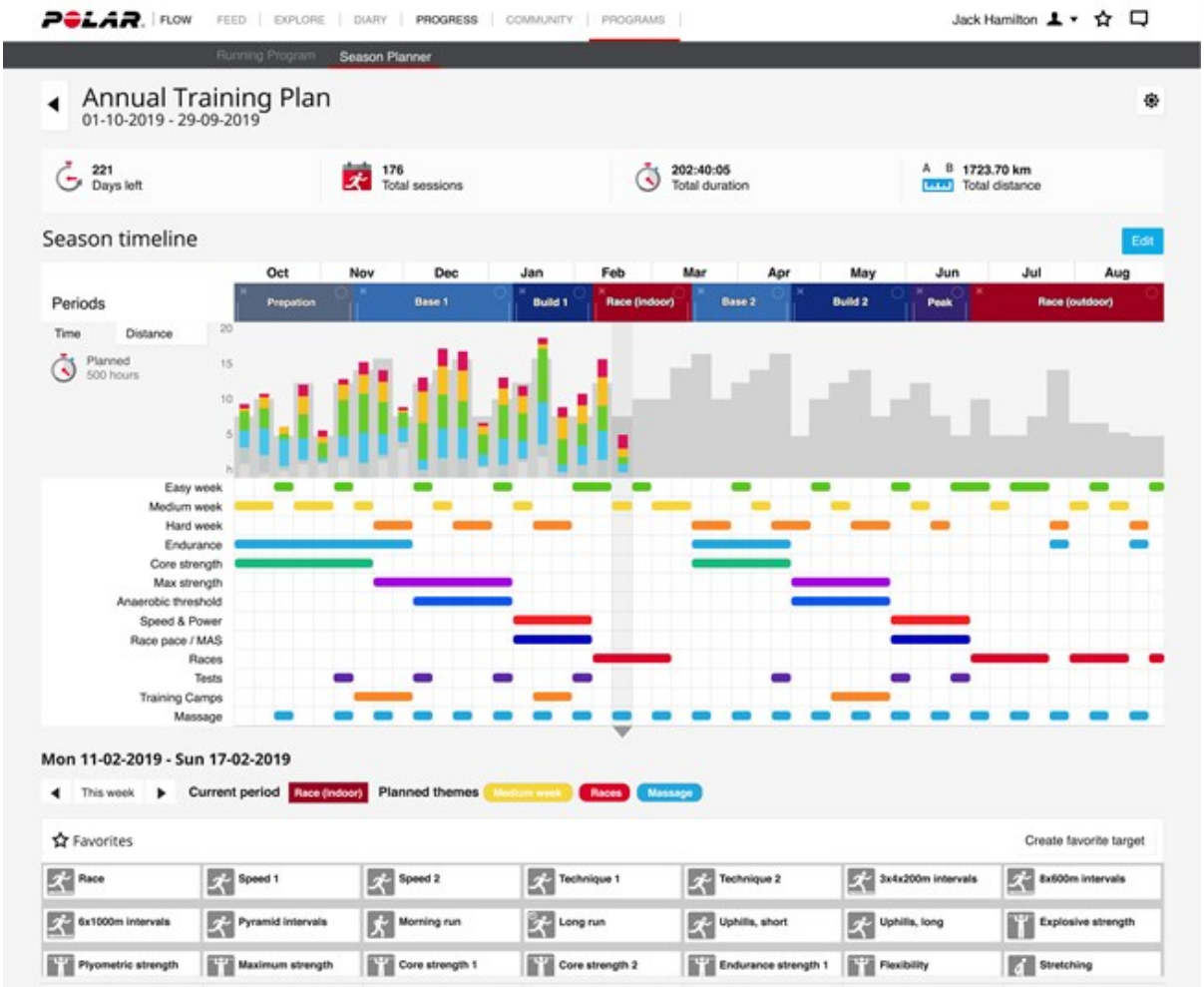
수많은 실내 스포츠, 그룹 스포츠 및 팀 스포츠 프로파일에서 **HR visible to other devices(다른 장치를 통해 볼 수 있는 심박수)** 설정은 기본적으로 활성화되어 있습니다. Bluetooth Smart 무선 기술을 사용하는 호환 가능한 장치(예: 체육관 장비)가 심박수를 탐지할 수 있습니다. Polar Sport 프로파일 목록에서 기본적으로 Bluetooth 브로드캐스팅을 활성화한 스포츠 프로파일을 확인할 수 있습니다. sport profile settings(스포츠 프로파일 설정)에서 Bluetooth 브로드캐스팅을 활성화하거나 비활성화할 수 있습니다.

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 플래너는 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 Coach는 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 워치에 동기화해야 합니다. 훈련 중 목표를 달성할 수 있도록 워치가 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(즐겨찾기에 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(즐겨찾기에 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(즐겨찾기에 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 분돋우기 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(즐겨찾기에 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(즐겨찾기에 추가)** ☆를 클릭하여 목표를 즐겨찾기 목록에 추가합니다.
4. 목표를 **Diary(다이어리)**에 추가하려면 **Save(저장)**를 클릭하세요.

즐겨찾기

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(즐겨찾기 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(즐겨찾기 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 워치에 동기화

Flow 웹 서비스에서 FlowSync 또는 Flow 앱을 통해 워치에 트레이닝 목표를 동기화하세요. 동기화하지 않으면 트레이닝 목표는 Flow 웹 서비스 다이어리 또는 즐겨찾기 목록에만 표시됩니다.

트레이닝 목표 세션 시작에 대한 내용은 트레이닝 세션 시작을 참조하세요.

POLAR FLOW 앱에서 트레이닝 목표 생성

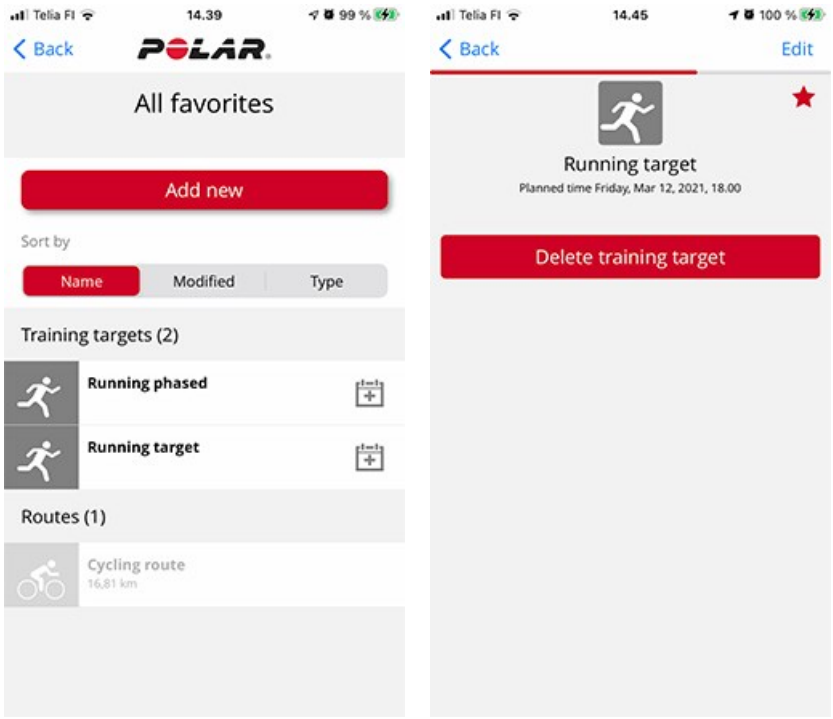
Polar Flow 앱에서 트레이닝 목표 생성 방법:

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

선호 목표

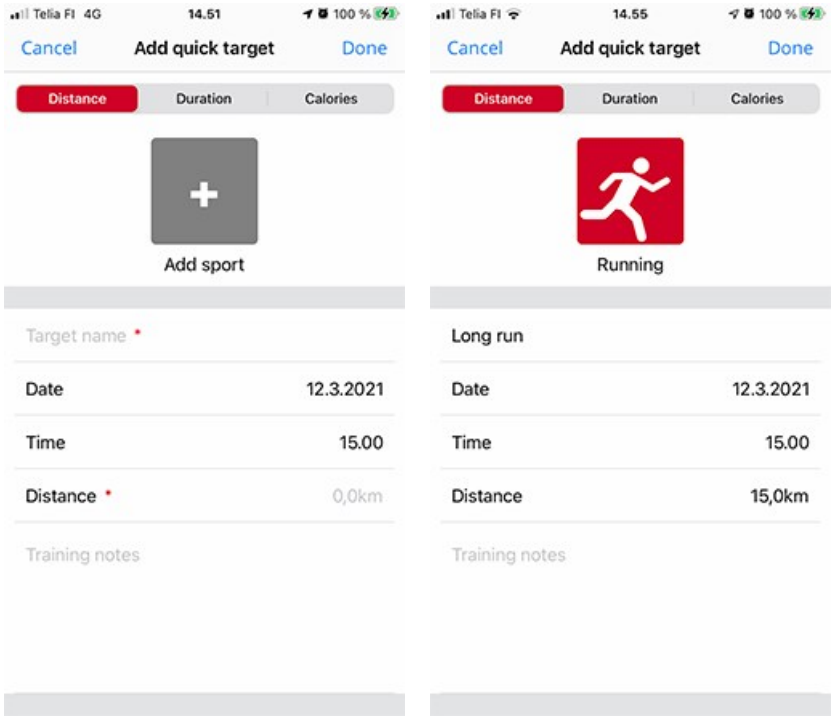
1. **Favorite target(선호 목표)**를 선택합니다.
2. 기존의 선호하는 트레이닝 목표를 하나 선택하거나 선호 목표를 **Add new(새로 추가)**합니다.
3. 기존 목표 옆에 있는 을 탭하여 이것을 다이어리에 추가합니다.
4. 선택한 트레이닝 목표는 오늘 트레이닝 캘린더에 추가됩니다. 다이어리에서 트레이닝 목표를 열어 트레이닝 목표에 대한 시간을 편집합니다.
5. Add new(새로 추가)를 선택하면 새 선호하는 **Quick target(빠른 목표)**, **Phased target(단계별 목표)**, **Strava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

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



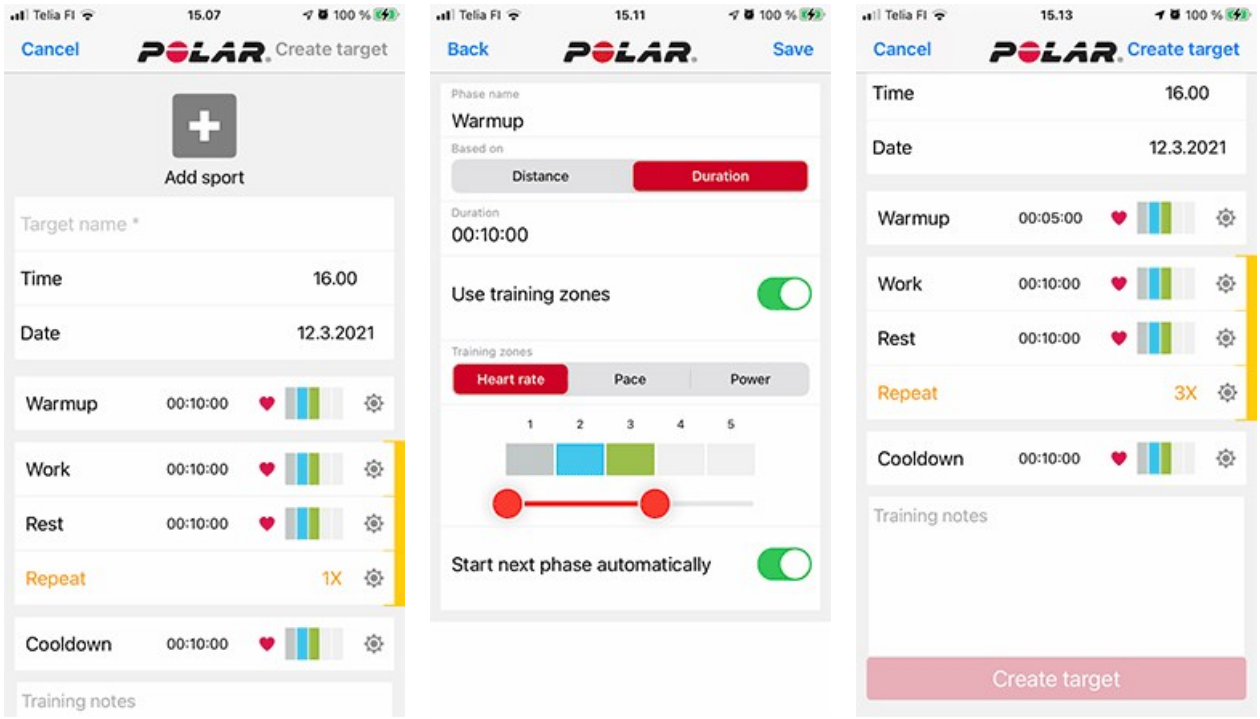
빠른 목표

1. **Quick Target(빠른 목표)**을 선택합니다.
2. 빠른 목표가 거리, 기간 또는 칼로리에 기반하는 경우 선택합니다.
3. 스포츠를 추가합니다.
4. 목표에 이름을 지정합니다.
5. 목표 거리, 기간 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.



워치를 Flow 앱과 동기화하여 트레이닝 목표를 워치로 이동합니다.

즐겨찾기

Flow 웹 서비스 및 Flow 모바일 앱의 **Favorites(즐겨찾기)**에서 즐겨찾는 트레이닝 목표를 저장하고 관리할 수 있습니다. 워치에 예약된 목표로 즐겨찾기를 사용할 수 있습니다. 자세한 내용은 Flow 웹 서비스에서 트레이닝 계획을 참조하십시오.

워치의 최대 수를 확인할 수 있습니다. Flow 웹 서비스에서 즐겨찾기 수는 제한되지 않습니다. Flow 웹 서비스에 저장된 즐겨찾기 항목이 100개를 넘으면 즐겨찾기 목록의 처음 100개 항목이 동기화를 통해 워치로 옮겨집니다. 끌어 놓기로 즐겨찾기 순서를 변경할 수 있습니다. 이동할 즐겨찾기를 선택하고 목록에서 둘 위치로 끌어줍니다.

즐겨찾기에 트레이닝 목표 추가:

1. 트레이닝 목표를 생성합니다.
2. 페이지 오른쪽 아래 가장자리에 있는 즐겨찾기 아이콘 ☆을 클릭합니다.
3. 목표가 즐겨찾기에 추가됩니다.

또는

1. **Diary(다이어리)**에서 만든 기존 목표를 엽니다.
2. 페이지 오른쪽 아래 가장자리에 있는 즐겨찾기 아이콘 ☆을 클릭합니다.
3. 목표가 즐겨찾기에 추가됩니다.

즐겨찾기 편집

1. 이름 옆의 오른쪽 위 모서리에 있는 즐겨찾기 아이콘 ☆을 클릭합니다. 모든 즐겨찾는 트레이닝 목표가 나타납니다.
2. 편집할 즐겨찾기를 클릭한 다음, **Edit(편집)**를 클릭합니다.
3. 스포츠, 목표 이름을 변경하고 메모를 추가할 뿐만 아니라, 목표를 위한 트레이닝 세부정보를 변경할 수 있습니다. 자세한 내용은 트레이닝 계획하기 장을 참조하세요. 필요한 사항을 모두 변경했으면 **Update changes(변경사항 업데이트)**를 클릭합니다.

즐겨찾기 제거

1. 이름 옆의 오른쪽 위 모서리에 있는 즐겨찾기 아이콘 ☆을 클릭합니다. 모든 즐겨찾는 트레이닝 목표가 나타납니다.
2. 트레이닝 목표의 오른쪽 위 모서리에 있는 삭제 아이콘을 클릭하여 즐겨찾기 목록에서 제거합니다.

동기화 중

워치에서 Bluetooth 연결을 통해 무선으로 Polar Flow 앱으로 데이터를 전송할 수 있습니다. 또는 USB 포트와 FlowSync 소프트웨어를 사용하여 워치를 Polar Flow 웹 서비스와 동기화할 수 있습니다. 워치와 Flow 앱 간에 데이터를 동기화할 수 있으려면 Polar 계정을 가지고 있어야 합니다. 워치에서 웹 서비스로 직접 데이터를 동기화하려면 Polar 계정뿐만 아니라 FlowSync 소프트웨어가 필요합니다. 워치를 설정했다면 Polar 계정을 생성했습니다. 컴퓨터를 사용하여 워치를 설정한 경우 컴퓨터에 FlowSync 소프트웨어가 있습니다.

어디에 있든, 워치, 웹 서비스, 모바일 앱 간에 데이터를 동기화하여 최신 상태로 유지하세요.

FLOW 모바일 앱과 동기화

동기화하기 전에 다음 사항을 확인하세요.

- Polar 계정과 Flow 앱을 가지고 있습니다.
- 모바일 장치의 Bluetooth 기능이 켜졌고, 비행기 모드/비행 모드는 켜져 있지 않습니다.
- 워치를 휴대폰과 페어링해야 합니다. 자세한 정보는 페어링을 참조하세요.

데이터 동기화:

1. Polar Flow 앱에 로그인하고, 워치에서 **Connecting to phone(휴대폰에 연결 중)**이 표시될 때까지 워치의 버튼을 길게 누릅니다.
2. **Connecting to Polar Flow app(Polar Flow 앱에 연결 중)**이 워치에 표시됩니다.
3. 완료되면 **Syncing completed(동기화 완료됨)**가 워치에 표시됩니다.

휴대폰이 Bluetooth 범위에 있으면 워치가 Polar Flow 앱과 한 시간에 한 번씩 자동으로 동기화됩니다. 사용자가 트레이닝 세션을 마칠 때 또는 워치에서 설정을 변경할 때도 자동 동기화됩니다. 워치를 Flow 앱에 동기화하면 인터넷 연결을 통해 활동과 트레이닝 데이터도 자동으로 Flow 웹 서비스에 동기화됩니다.

Polar Flow 앱 사용에 관한 지원과 자세한 정보는 support.polar.com/en/support/Flow_app을 확인하세요.

FLOWSYNC를 통해 FLOW 웹 서비스와 동기화

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

1. 워치를 컴퓨터에 연결합니다. FlowSync 소프트웨어가 실행되고 있는지 확인합니다.
2. 컴퓨터에서 FlowSync 창이 열리고, 동기화가 시작됩니다.
3. 동기화가 완료되면 Completed(완료됨) 메시지가 표시됩니다.

워치를 컴퓨터에 연결할 때마다 Polar FlowSync 소프트웨어는 데이터를 Polar Flow 웹 서비스로 전송하고 변경했을 수 있는 설정을 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.

워치가 컴퓨터에 연결되었을 때 Flow 웹 서비스에서 설정을 변경할 경우, FlowSync에서 동기화 버튼을 눌러 설정을 워치로 전송합니다.

Flow 웹 서비스 사용에 관한 자세한 정보와 지원은 support.polar.com/en/support/flow를 참조하세요.

FlowSync 소프트웨어 사용에 대한 지원 및 자세한 내용은 support.polar.com/en/support/FlowSync를 참조하세요.

중요 정보

배터리

워치에는 충전 배터리가 내장되어 있습니다. 충전 배터리의 수명은 배터리 기술, 작동 온도, 충전 습관, 워치 사용 및 관리 방법을 비롯한 여러 요인에 따라 제한됩니다. 워치를 양호한 상태로 유지하고 아래의 지침에 따라 충전 및 보관하면 배터리 수명을 최대화할 수 있습니다.

- 워치의 충전 접점을 깨끗하게 유지하여 먼지 및 염수(예: 땀이나 해수)로 인한 산화 및 기타 손상으로부터 워치를 효과적으로 보호하세요. 충전 접점을 깨끗하게 유지하는 가장 좋은 방법은 각 트레이닝 세션 후에 워치를 미지근한 수돗물로 헹구는 것입니다. 워치에는 방수 기능이 있으므로 흐르는 물에 헹구더라도 전자 부품이 손상되지 않습니다.
- 충전 전에 워치와 케이블의 충전 접점에 습기, 먼지 또는 이물질이 없는지 확인하세요. 먼지나 습기를 부드럽게 닦아내세요.
- 0°C/32°F 이하의 저온이나 +40°C/+104°F 이상의 고온에서 워치를 충전하지 마세요.
- 가연성 물질 근처 또는 가연성 표면에서 충전하지 마세요.
- 워치가 젖어 있을 때는 충전하지 마세요.
- 워치를 극단적인 추위(-10°C/14°F 미만) 및 극단적인 열(50°C/120°F 초과) 또는 직사광선 아래에서 방치하지 마세요.
- 배터리를 재충전하기 전에 배터리를 완전히 방전시키거나 배터리를 항상 완전히 충전하지 마세요. 배터리 충전량을 10~90%로 유지하면 배터리 부담을 줄일 수 있으며 배터리가 최적의 성능을 유지하는 데 도움이 되고 배터리 수명이 연장됩니다.
- 배터리를 장기간 완전히 방전된 상태로 두거나 항상 완전히 충전된 상태로 유지하지 마세요.
- 워치는 부분 충전된 상태로 서늘하고 건조한 공간에 보관하세요. 오랫동안 워치를 사용하지 않을 경우 보관 전에 약 50%로 충전하세요. 또한 **Settings(설정)** > **General settings(일반 설정)** > **About your watch(워치 정보)**에서 워치의 전원을 끄세요. 보관 중에 배터리가 서서히 소모됩니다. 워치를 여러 달 동안 보관할 경우, 몇 개월 간격으로 재충전할 것을 권장합니다.

시간이 지남에 따라 충전 배터리는 서서히 소모되고 용량이 감소합니다. 휴대폰과 Polar 워치 등의 스포츠 워치에 사용되는 충전 리튬 이온 배터리의 평균 수명은 약 2~3년입니다. 배터리는 이 단계에서 원래 용량의 약 80%가 남게 되며 잔여 용량 비율은 시간이 지나고 배터리를 사용함에 따라 계속 감소합니다. 실제 배터리 수명은 사용 및 작동 조건에 따라 다릅니다.

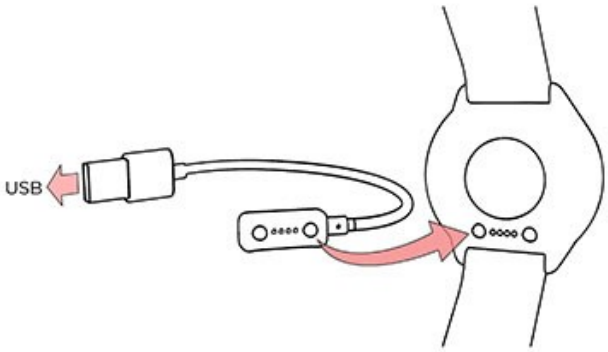
제품의 작업 수명이 끝나면 Polar에서 지역 폐기물 처리 규정에 따르고 가능하면 별도의 전자장치 수거를 이용하여 폐기물이 환경과 인체 건강에 미칠 수 있는 영향을 최소화할 것을 권장합니다. 이 제품을 분리하지 않은 일반 쓰레기로 버리지 마세요.

배터리 충전

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

벽면 콘센트를 통해 배터리를 충전할 수도 있습니다. 벽면 콘센트를 통해 충전할 때 USB 전원 어댑터(제품 세트에 포함되어 있지 않음)를 사용하세요. USB 전원 어댑터를 이용할 경우, 반드시 "output 5Vdc" 표시가 있고 최소 500mA를 제공하는 어댑터를 사용하십시오. 적절히 안전이 승인된 USB 전원 어댑터("LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" 또는 “CE”가 표시됨)만 사용합니다.

1. 워치를 충전하려면 상자에 동봉된 맞춤형 케이블을 사용하여 전원이 공급되는 USB 포트 또는 USB 충전기에 연결하세요. 케이블이 자석으로 제자리에 고정됩니다.



2. **Charging(충전 중)**이 디스플레이에 표시됩니다.

> 배터리가 완전히 소모된 경우, 디스플레이에 충전 애니메이션이 표시되는 데 몇 분 정도 걸릴 수 있습니다.

3. 배터리 아이콘이 다 채워지면 워치가 완전히 충전된 상태입니다.

트레이닝 중 충전

보조 배터리 등의 휴대용 충전기를 사용하여 트레이닝 세션 중에 워치를 충전하려 하지 마세요. 트레이닝 세션 중에 워치를 전원에 연결하면 배터리가 충전되지 않습니다. 트레이닝 중 땀을 흘리거나 습기가 차 있을 때 충전 케이블에 연결하면 충전 케이블과 워치가 부식되고 손상될 수 있습니다. 또한 워치 충전 중에 트레이닝 세션을 시작하면 충전이 중지됩니다.

배터리 작동 시간

배터리 작동 시간은 다음과 같습니다.

- **기본 모드:** 지속적 심박수 추적을 사용하고 휴대폰 알림 기능이 켜진 활동 추적 최대 5일. 디스플레이 항상 켜기 기능이 켜진 경우 배터리 작동 시간은 최대 2일입니다.
- **트레이닝 모드:** 단일 주파수 GPS(전원 절약)와 광학 심박수를 사용하는 트레이닝에서 최대 연속 30시간. 이중 주파수 GPS(배터리 정확도)와 광학 심박수 측정을 사용하는 트레이닝에서 최대 연속 21시간.
- **절전 모드:**절전 옵션을 사용하면 트레이닝 모드에서 최대 100시간까지 작동 가능.

> 워치에서 Always on Display(디스플레이 항상 켜기) 기능을 켜 놓으면 배터리가 빠르게 소모됩니다.

작동 시간은 워치 사용 환경 온도, 사용하는 기능, 백라이트를 켜는 빈도 및 배터리 노후화 등 여러 가지 요인에 따라 달라집니다. Flow 앱과 자주 동기화하는 것도 배터리 수명을 단축시킵니다. 온도가 영하로 내려가면 작동 시간이 현저히 감소합니다. 워치를 착용하고 그 위에 옷을 입으면 보온이 되어 작동 시간이 늘어날 수 있습니다.

자세한 내용은 Polar ignite 3의 배터리 작동 시간은 얼마나 되나요? 지원 문서를 참조하세요.

배터리 상태 및 알림

배터리 상태 아이콘

손목을 돌려 워치를 보거나 메뉴에서 시간 화면으로 돌아가면 배터리 상태 아이콘이 표시됩니다. 배터리 상태 아이콘은 배터리의 남은 충전량을 백분율로 표시합니다.

배터리 알림

- 배터리 충전량이 낮으면 **Battery low. Charge(배터리 부족. 충전하세요)**가 시간 모드에 표시됩니다. 워치를 충전하는 것이 좋습니다.
- 배터리 충전량이 너무 부족하여 트레이닝 세션을 기록할 수 없으면 **Charge before training(트레이닝 전 충전)** 메시지가 표시됩니다.

트레이닝 중 배터리 부족 알림:

- 배터리 충전량이 낮으면 **Battery low(배터리 부족)** 메시지가 표시됩니다. 심박수와 GPS 데이터를 측정하기에 충전량이 너무 적고 심박수 측정 및 GPS가 꺼져 있는 경우에 알림이 반복됩니다.
- 배터리가 매우 부족하면 **Recording ended(기록 종료)**가 표시됩니다. 워치가 트레이닝 기록을 중지하고 트레이닝 데이터를 저장합니다.

디스플레이가 공백일 때 배터리가 비었고 워치는 수면 모드로 되었습니다. 워치를 충전하세요. 배터리가 완전히 소모된 상태면, 디스플레이에 배터리 충전 애니메이션이 표시되는 데 시간이 걸릴 수 있습니다.

워치 관리하기

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

워치를 깨끗하게 유지하기

각 트레이닝 세션이 끝난 후 중성 비눗물을 사용하여 흐르는 물에 워치를 세척합니다. 부드러운 수건으로 물기를 닦으세요.

원활한 충전과 동기화를 위해 워치와 케이블의 충전 접점을 깨끗하게 유지하세요.

충전 전에 워치와 케이블의 충전 접점에 습기, 먼지 또는 이물질이 없는지 확인하세요. 먼지나 습기를 부드럽게 닦으세요. **워치가 젖어 있거나 땀으로 축축할 때는 충전하지 마세요**.

워치의 충전 접점을 깨끗하게 유지하여 먼지 및 염수(예: 땀이나 해수)으로 인한 산화 및 기타 손상으로부터 워치를 효과적으로 보호하세요. 충전 접점을 깨끗하게 유지하는 가장 좋은 방법은 각 트레이닝 세션 후에 워치를 미지근한 수돗물로 헹구는 것입니다. 워치에는 내수 기능이 있으므로 흐르는 물에 헹구더라도 전자 부품이 손상되지 않습니다.

광학 심박수 센서를 잘 관리하세요.

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

워치를 착용하는 부위에는 향수, 로션, 선탠/선크림 또는 방충제를 사용하지 마세요. 워치가 이 제품 또는 다른 화학물질과 접촉하면 순한 비눗물로 닦고 흐르는 물로 잘 헹구세요.

보관

트레이닝 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 트레이닝 장치를 직사광선에 장기간 노출하지 마세요. 오랫동안 워치를 사용하지 않을 경우 부분 충전된 상태로 보관하세요. 보관 중에

배터리가 서서히 소모됩니다. 워치를 여러 달 동안 보관할 경우에, 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 support.polar.com과 국가별 웹사이트를 확인하세요.

주의 사항

Polar 제품(트레이닝 장치, 활동 추적기 및 액세서리)은 운동 세션 중 및 운동 세션 후, 신체 열 스트레스 및 회복 수준을 나타내도록 설계되었습니다. Polar 트레이닝 장치 및 활동 추적기는 심박수를 측정하고 활동을 알려줍니다. 통합 GPS가 있는 Polar 트레이닝 장치는 속도, 거리 및 위치를 보여줍니다. 호환되는 액세서리의 전체 목록을 보려면 www.polar.com/en/products/accessories를 참조하세요. 기압 센서가 장착된 Polar 트레이닝 장치는 고도와 기타 변수를 측정합니다. 다른 용도로 사용하는 것을 의도하거나 암시하지 않습니다. 이 Polar 트레이닝 장치를 전문적 또는 산업적 정밀도가 요구되는 환경 측정에 사용해서는 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 심박수 센서 스트랩을 제거하고 정상적으로 훈련 장비를 사용합니다.
2. 제자리를 벗어난 측정 수치가 없고 심장 기호가 깜박거리지 않는 구역을 찾을 때까지 훈련 장치를 움직여 봅니다. 간섭은 장비의 디스플레이 패널 바로 앞에서 가장 나빠지는 경우가 많으며 디스플레이의 왼쪽 또는 오른쪽에는 비교적 방해가 없습니다.
3. 심박수 센서 스트랩을 다시 가슴에 올려 놓고 훈련 장치를 되도록 간섭없는 이 구역에 둡니다.

트레이닝 장치가 여전히 트레이닝 장비와 호환이 되지 않으면, 전기적 잡음이 너무 심해서 무선 심박수 측정을 할 수 없는 것일 수 있습니다.

건강 및 트레이닝

트레이닝에는 어느 정도의 위험이 있을 수 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 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 보고가 없었습니다. 그렇다 하더라도 사용할 수 있는 당사의 장치가 다양하므로 당사 제품이 모든 심박조율기나 다른 이식형 장치에 적합하다는 공식 보증서를 발행할 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 사용함으로 인해 알레르기 반응이 나타난 것으로 의심되는 경우 기술 사양에 열거된 재료들을 확인하세요. 피부 반응이 일어나면 제품 사용을 중단하고 의사와 상담하세요. 피부 반응에 대해 Polar 고객 서비스 센터에도 알려주세요. 심박수 센서에 대한 피부 반응을 피하려면, 셔츠 위에 착용하되 셔츠를 촉촉하게 하고 그 위에 전극을 착용해서 작동에 차질이 없도록 하세요.

피부에 땀이 차고 심박수 센서에 살이 강하게 쓸려서 센서 또는 손목 밴드 표면에서 물이 배어나와 밝은색 옷을 물들일 수 있습니다. 또한 어두운 색의 옷에서 물이 들어 밝은색의 트레이닝 장치에 얼룩이 생길 수 있습니다. 밝은색의 트레이닝 장치를 앞으로 수년간 환하게 유지하려면 물이 들지 않는 옷을 트레이닝 중에 입어야 합니다. 향수, 로션, 선탠/선크림 또는 방충제를 피부에 사용하면 반드시 트레이닝 장치나 심박수 센서에 접촉하지 않게 하세요. 추운 환경(-20°C ~ -10°C / -4°F ~ 14°F)에서 트레이닝하는 경우에는 재킷 소매 아래, 피부에 직접 닿도록 트레이닝 장치를 착용하는 것이 좋습니다.

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. **새 배터리와 사용한 배터리는 어린이 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 방해를 받을 가능성을 최소화하도록 설계되었습니다. 어떤 경우, 예를 들어 보폭 센서를 사용하여 덤불 속을 달릴 때는 주의하세요.

안전하게 POLAR 제품을 사용하는 방법

Polar는 제품 판매 시작 시점부터 고객에게 최소 5년의 제품 지원 서비스를 제공합니다. 제품 지원 서비스에는 Polar 장치에 필요한 펌웨어 업데이트 및 필요한 경우 치명적인 취약점 수정이 포함됩니다. Polar는 알려진 취약점 공개를 계속해서 모니터링합니다. 정기적으로, 그리고 Polar Flow 모바일 애플리케이션 또는 Polar FlowSync 컴퓨터 소프트웨어가 새 펌웨어 버전 가용성에 대해 알리는 즉시, Polar 제품을 업데이트하세요.

Polar 장치에 저장된 트레이닝 세션 데이터와 기타 데이터에는 이름, 신체 정보, 전체 건강 및 위치와 같은 사용자에 대한 중요 정보가 포함됩니다. 위치 데이터는 트레이닝 시기를 추적하고 보통의 경로가 무엇인지 알아보는 데 사용될 수 있습니다. 이러한 이유로 해서 장치를 사용하지 않을 때 장치를 보관할 경우 각별히 주의를 기울이세요.

손목 장치에서 휴대폰 알림을 사용하는 경우, 특정 애플리케이션에서의 메시지가 손목 장치 디스플레이에도 나타납니다. 또한 최신 메시지도 장치 메뉴에서 볼 수 있습니다. 개인 메시지의 기밀성을 보장하려면 휴대폰 알림 기능을 사용하지 마세요.

테스트를 위해 장치를 제3자에게 건네기 전이나 장치를 판매하기 전에, 장치에서 공장 재설정을 수행하고 Polar Flow 계정에서 장치를 제거해야 합니다. 컴퓨터에서 FlowSync 소프트웨어로 공장 재설정을 수행할 수 있습니다. 공장 재설정은 장치 메모리를 지우고, 장치를 더 이상 사용자의 데이터에 연결할 수 없습니다. Polar Flow 계정에서 장치를 제거하려면 Polar Flow 웹 서비스에 로그인하고, 제품을 선택하고, 제거할 제품 옆에 있는 "Remove(제거)" 버튼을 클릭하세요.

또한 동일한 트레이닝 세션이 Polar Flow 애플리케이션이 있는 모바일 장치에 저장됩니다. 보안 강화를 위해 강력한 인증 및 장치 암호화와 같은 다양한 보안 강화 옵션을 모바일 장치에서 활성화할 수 있습니다. 이러한 옵션의 활성화 방법은 해당 모바일 장치의 사용 설명서를 참조하세요.

Polar Flow 웹 서비스를 사용할 때 12자 정도의 암호를 사용하는 것이 좋습니다. Polar Flow 웹 서비스를 공용 컴퓨터에서 사용하는 경우 다른 사람이 사용자의 계정에 액세스하지 못하게 하려면 캐시와 탐색 기록을 반드시 지우세요. 뿐만 아니

라, 개인 컴퓨터가 아닌 경우에는 컴퓨터의 브라우저가 Polar Flow 웹 서비스의 암호를 저장하거나 기억하지 못하게 하세요.

보안 문제는 security(a)polar.com 또는 Polar 고객 서비스에 보고할 수 있습니다.

기술 사양

POLAR IGNITE 3

모델: 5J

배터리 유형:

215mAh 리튬 폴리머 충전식 배터리

작동 시간:

기본 모드: 지속적 심박수 추적을 사용하고 휴대폰 알림 기능이 켜진 활동 추적 최대 5일. 디스플레이 항상 켜기 기능이 켜진 경우 배터리 작동 시간은 최대 2일입니다.

트레이닝 모드: 단일 주파수 GPS(전원 절약)와 광학 심박수를 사용하는 트레이닝에서 최대 연속 30시간. 이중 주파수 GPS(배터리 정확도)와 광학 심박수 측정을 사용하는 트레이닝에서 최대 연속 21시간.

절전 모드: 절전 옵션을 사용하면 트레이닝 모드에서 최대 100시간까지 작동 가능.

워치에서 Always on Display(디스플레이 항상 켜기) 기능을 켜 놓으면 배터리가 빠르게 소모됩니다.

자세한 내용은 Polar ignite 3의 배터리 작동 시간은 얼마나 되나요? 지원 문서를 참조하세요.

작동 온도:

-10°C에서 +50°C/14°F에서 122°F

워치 소재:

Ignite 3

장치: ABS+10GF, ASA+10GF, Corning Gorilla 유리 3, 스테인리스 스틸, PMMA

손목 밴드: 실리콘, 스테인리스 스틸 버클, 스테인리스 스틸 스프링 바

Ignite 3 Titanium

장치: ABS+10GF, Corning Gorilla 유리 3, 티타늄, 스테인리스 스틸, PMMA

손목 밴드(블랙 실리콘): 실리콘, 알루미늄 버클, 스테인리스 스틸 스프링 바

손목 밴드(썬키스트 브론즈 레더): 베지터블 탠드 레더, 스테인리스 스틸 버클, 스테인리스 스틸 스프링 바

액세서리 손목 밴드 재료:

Polar 액세서리를 참조하세요.

USB 케이블 재료:

PA, N52 NdFeB(아연 도금), 황동 6801(금도금), TPE, 벨크로, PBT, 황동

워치 정확도:

25°C / 77°F 온도에서 ± 0.5초/일 이하

GPS 정확도:

거리 ±2%

평균 루트 정확도: 5m(이중 주파수 GPS)

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.

GPS 기록 속도

1초(절전 설정에서 1분 또는 2분으로 변경될 수 있음)

고도 분석:

1m

상승/하강 분해능:

5m

최대 고도:

9000m/29525ft

심박수 측정 범위:

15~240bpm

현재 속도 표시 범위:

0~399km/h 247.9mph

내수:

30m(수영에 적합)

메모리 용량:

언어 설정에 따라 GPS 및 심박수를 포함한 트레이닝에서 최대 90시간.

센서:

Precision Prime™, 가속도계, 주변광 센서, 손목 피부 온도 센서

디스플레이

AMOLED 1.28" 416x416

무선 Bluetooth® 기술을 사용합니다.

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

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

POLAR FLOWSYNC 소프트웨어

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

support.polar.com에서 최신 호환성 정보를 확인하십시오.

POLAR FLOW 모바일 애플리케이션 호환성

support.polar.com에서 최신 호환성 정보를 확인하십시오.

POLAR 제품의 내수 기능

대부분의 Polar 제품은 수영할 때도 착용할 수 있습니다. 그러나, 잠수용 기기는 아닙니다. 내수 기능을 유지하려면 물속에서 장치의 버튼을 누르지 마세요.

손목 기반 심박수 측정 기능이 있는 Polar 장치가 수영 및 목욕을 할 경우에 적합합니다. 수영 중에도 손목 동작에서 활동 데이터를 수집합니다. 하지만 Polar 테스트 결과, 손목 기반 심박수 측정이 물에서 최적으로 작동하지 않는 것으로 나타났으므로 수영에서는 손목 기반 심박수 측정을 권장하지 않습니다.

시계 산업에서는 방수 기능이 일반적으로 미터로 표시되는데, 이것은 해당 깊이의 정수압을 의미합니다. Polar는 이와 동일한 표시 시스템을 사용합니다. Polar 제품의 내수 기능은 국제 표준 **ISO 22810** 또는 **IEC60529에 따라 테스트됩니다**. 내수 표시가 있는 모든 Polar 장치는 수압을 견디도록 배송 전에 테스트됩니다.

Polar 제품은 해당 방수 기능에 따라 네 가지 범주로 나뉩니다. 사용하는 Polar 제품의 방수 범주는 제품 뒷면을 확인하시고 아래 차트와 비교하세요. 이 정의들이 반드시 다른 제조사의 제품에도 적용되는 것은 아니라는 점에 유의하세요.

모든 수중 활동을 할 때, 물속에서 움직여 생성된 동압은 정압보다 큽니다. 즉, 제품을 물속에서 움직이면 제품이 정지되어 있을 때보다 큰 압력을 받게 됩니다.

제품 뒷면 표시	튀는 물, 땀, 빗방울 등	목욕과 수영	스노클을 착용한 스킨 다이빙 (에어 탱크 없음)	스쿠버 다이빙 (에어 탱크 포함)	방수 특징
방수 IPX7	가능	-	-	-	고압 세척기로 씻지 마세요. 튀는 물, 빗방울 등으로부터 보호됨 참조 표준: IEC60529.
방수 IPX8	가능	가능	-	-	목욕과 수영을 위한 최소 조건. 참조 표준: IEC60529.
방수 20/30/50미터 방수 수영에 적합	가능	가능	-	-	목욕과 수영을 위한 최소 조건. 참조 표준: ISO22810.
100미터 방수	가능	가능	가능	-	물에서 자주 사용할 수 있으나 스쿠버 다이빙에서는 사용할 수 없습니다. 참조 표준: ISO22810.

규제 정보

이 제품은 Directives 2014/53/EU, 2011/65/EU 및 2015/863/EU를 준수합니다. 각 제품에 대한 관련 적합성 선언(Declaration of Conformity) 및 기타 규정 정보는 www.polar.com/en/regulatory_information에서 확인하실 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.

Polar Ignite 3별 규제 라벨을 보려면 **Settings(설정)** > **General settings(일반 설정)** > **About your watch(워치 정보)**로 이동하세요.

제한된 국제 POLAR 보증

- Polar Electro Oy는 Polar 제품에 대한 제한된 국제 보증을 발행합니다. 미국이나 캐나다에서 판매된 제품의 경우에 Polar Electro, Inc.가 보증을 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 긁힌 케이스/디스플레이, 직물 암밴드나 직물 또는 가죽 손목 밴드, 탄성 스트랩(예: 심박수 센서 가슴 스트랩) 및 Polar 의류에는 보증이 적용되지 않습니다.
- 또한, 이 제품으로 인해서 발생하거나 이 제품과 관련이 있는 결과적이거나 특별한, 직접적이거나 간접적이거나 우발적인 손해, 손실, 비용 또는 지출도 포함되지 않습니다.
- 간접적으로 구매한 제품에는 보증이 적용되지 않습니다.
- 보증 기간에는 구매 국가에 상관없이 공인 Polar 중앙 서비스 센터에서 제품에 대한 수리나 교체 서비스를 받을 수 있습니다.
- Polar Electro Oy/Inc.가 발행한 보증은 현행 준거 국내법 또는 주법에 따른 소비자의 법적 권리나 판매/구매 계약으로 인해 발생하는 판매자에 대한 소비자의 권리에 영향을 미치지 않습니다.
- 구매 증거로 영수증을 보관해야 합니다!
- 제품 관련 보증은 Polar Electro Oy/Inc.가 해당 제품을 처음 거래한 국가로 국한됩니다.

제조사: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finland www.polar.com.

Polar Electro Oy는 ISO 9001:2015 인증 회사입니다.

© 2022 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finland. All rights reserved. 이 설명서의 어떤 부분도 Polar Electro Oy의 사전 서면 권한 없이 어떤 형태로나 어떤 수단으로든 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.

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.

2.0 KO 06/2023