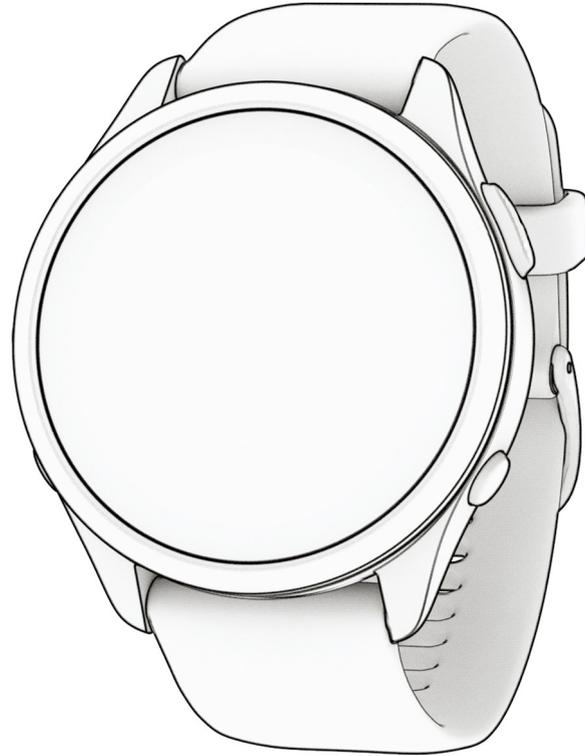


GARMIN®



FORERUNNER 265

사용 설명서

© 2023 Garmin Ltd. 또는 그 자회사

모든 저작권은 보호됩니다. 저작권법에 따라 Garmin의 서면 동의 없이 본 설명서의 일부 또는 전부를 복사해서는 안 됩니다. Garmin은 사전 통보나 고지 없이 제품을 변경하거나 개선할 수 있으며 본 설명서의 내용을 변경할 권한이 있습니다. 본 제품의 사용과 관련된 최신 업데이트와 보충 정보는 Garmin.co.kr에서 확인하실 수 있습니다.

Garmin, Garmin 로고, ANT+, Auto Lap, Auto Pause, Edge, Forerunner, TracBack, VIRB와 Virtual Partner는 Garmin 또는 그 자회사의 상표로서, 미국과 미국 외의 국가에 등록되어 있습니다. Body Battery, Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin AutoShot, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Index, Garmin Move IQ, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Dual, HRM-Run, HRM-Pro series, HRM-Swim, HRM-Tri, Rally, SatIQ, tempe, Varia와 Vector은 Garmin 또는 그 자회사의 상표입니다.

Android™는 Google LLC의 상표이며, Apple®, iPhone®, iTunes®와 Mac®은 Apple Inc.의 상표로서 미국과 미국 외의 국가에 등록되어 있습니다. Bluetooth® 워드 마크와 로고는 Bluetooth SIG가 소유하고 있으며 Garmin은 허가 하에 마크를 사용하고 있습니다. Cooper Institute®와 관련 상표들은 Cooper Institute의 자산입니다. Firstbeat로 심장 박동을 더 심도있게 분석해보십시오. iOS®는 Cisco Systems, Inc.의 등록 상표로서 Apple Inc.은 허가 하에 상표를 사용하고 있습니다. Shimano STEPS™는 Shimano, Inc.의 등록 상표입니다. Wi-Fi®는 Wi-Fi Alliance Corporation의 등록 상표입니다. Windows®와 Windows NT®는 미국과 미국 외의 국가 Microsoft Corporation의 등록 상표입니다. Zwift™는 Zwift, Inc.의 상표입니다. 그 밖의 상표와 상품명은 각각의 소유권자의 소유입니다.

본 제품은 ANT+ 인증을 받았습니다. 호환 제품 및 앱 목록은 www.thisisant.com/directory에서 확인하실 수 있습니다.

M/N: A04452, A04453

목차

제품 소개	1
시계 설정하기	1
개요.....	1
GPS 상태 및 상태 아이콘.....	1
터치스크린 활성화 또는 비활성화하기.....	1
위치 사용하기.....	2
활동 및 앱	2
활동 시작하기.....	2
활동의 기록을 위한 팁	2
활동 중지하기.....	2
활동 평가하기.....	2
실외 활동.....	2
러닝하기.....	3
실외 트랙에서 러닝하기.....	3
울트라 러닝 활동 기록하기	3
철인 3 종 훈련	3
멀티스포츠 운동 생성하기	4
eBike 사용하기	4
스키 활강 보기.....	4
수영하기.....	4
실외에서 수영하기.....	4
실내에서 수영하기.....	4
수영 운동에 대한 팁.....	4
수영 용어.....	4
스트로크 형태.....	5
자동 휴식 및 수동 휴식	5
드릴 로그를 사용해 훈련하기.....	5
실내 활동.....	5
가상 러닝 실행하기	5
트레드밀 거리 보정하기.....	5
건강 스냅샷	6
근력 훈련 기록하기.....	6
HIIT 활동 기록하기.....	6
실내 트레이너 사용하기.....	6
활동 및 앱을 사용자 설정하기.....	7
즐거찾는 활동 추가하거나 변경하기	7
앱 목록에서 활동 순서 변경하기	7
사용자 설정 활동 생성하기	7
인터페이스	7
시계 화면 설정하기.....	7
시계 화면 사용자 설정하기	7
요약 정보.....	7

요약 정보 목록 보기.....	9
요약 정보 목록을 사용자 설정하기.....	9
바디 배터리	9
날씨 요약 정보 보기.....	10
생리 주기 추적.....	10
스트레스 수준 위젯 요약 사용하기.....	10
운동 성과 측정.....	10
예상 레이스 시간 보기	11
훈련 상태.....	13
트레이닝 준비 상태.....	15
컨트롤	16
컨트롤 메뉴 보기	17
컨트롤 메뉴 사용자 설정하기.....	17
Garmin Pay	17
모닝 리포트	18
모닝 리포트 사용자 설정하기.....	18
훈련	18
레이스 이벤트를 위한 훈련	18
레이스 캘린더 및 주요 레이스.....	19
기본 훈련 장치.....	19
건강 및 웰니스 설정.....	19
목표 자동 생성.....	19
운동지시 알림 사용하기.....	19
수면 추적하기.....	19
중고강도 운동시간.....	20
Garmin Move IQ.....	20
워크아웃.....	20
Garmin Connect 의 워크아웃 수행하기	20
Garmin Connect 에서 코스 만들기	20
워크아웃 시작하기.....	21
일일 워크아웃 제안 따라하기.....	21
풀 수영 워크아웃 수행하기	21
임계 수영 속도 결과 편집하기.....	21
워크아웃 수행 점수.....	21
훈련 일정에 대하여.....	22
인터벌 워크아웃	22
인터벌 워크아웃 사용자설정하기.....	22
인터벌 워크아웃 시작하기	22
인터벌 워크아웃 중단하기	22
PacePro 훈련	23
Garmin Connect 로부터 PacePro 계획 다운로드하기.....	23
PacePro 계획 시작하기	23
위치에서 PacePro 계획 생성하기.....	23

가상 파트너 사용하기.....	23	맵 패닝 및 줌인.....	29
운동 목표 설정하기.....	23	지도 설정하기.....	29
운동 목표 취소하기.....	24	나침반.....	29
기존 활동기록과 경기하기.....	24	고도계 및 기압계.....	29
메트로놈 사용하기.....	24	센서 및 액세서리..... 30	
자기 평가 활성화하기.....	24	무선 센서.....	30
확장 디스플레이 모드.....	24	무선 센서 페어링하기.....	30
운동 기록..... 24		HRM-Pro 러닝 페이스 및 거리.....	31
운동기록 사용하기.....	24	러닝 페이스 및 거리 기록을 위한 팁.....	31
멀티스포츠 운동 기록.....	25	러닝 파워.....	31
개인 기록.....	25	러닝 파워.....	31
개인 기록 보기.....	25	러닝 다이내믹스.....	31
개인 기록 복원하기.....	25	러닝 다이내믹스로 훈련하기.....	32
개인정보 기록 삭제하기.....	25	컬러 게이지 및 러닝 다이내믹스 데이터.....	32
총계 데이터 보기.....	25	러닝 다이내믹스 데이터 누락에 대한 팁.....	33
각 심박존의 시간 확인하기.....	25	수영 중 가슴 심박수 측정.....	33
운동 기록 삭제하기.....	25	별매 자전거 속도 및 케이던스 센서 사용하기.....	33
데이터 관리.....	26	파워미터를 사용하여 훈련하기.....	33
파일 삭제하기.....	26	상황 인식.....	34
심박수 관련 기능..... 26		Varia 카메라 컨트롤 사용하기.....	34
손목 측정 심박수.....	26	tempe.....	34
손목 심박계 설정.....	26	VIRB 원격 제어.....	34
심박수 데이터 오류에 대한 팁.....	26	VIRB 액션 카메라 제어.....	34
손목 심박계 기능 끄기.....	26	활동 중에 VIRB 액션 카메라 제어하기.....	34
수영 도중의 심박수 측정.....	26	사용자 프로필..... 34	
비정상적인 심박수 알림 설정하기.....	27	사용자 프로필 설정하기.....	34
심박수 전송하기.....	27	성별 설정.....	35
펄스 옥시미터.....	27	체력 연령 보기.....	35
펄스 옥시미터 계측값 측정하기.....	27	심박존 정보.....	35
펄스 옥시미터 수면 추적 기능 활성화하기.....	27	피트니스 목표.....	35
올데이 모드 켜기.....	28	심박존 설정하기.....	35
펄스 옥시미터 데이터 오류에 대한 팁.....	28	장치가 심박존을 설정하도록 허용하기.....	35
내비게이션..... 28		심박존 계산.....	36
코스.....	28	파워 존 설정하기.....	36
장치의 코스 따라하기.....	28	운동 성과를 자동으로 측정하기.....	36
Garmin Connect 에서 코스 만들기.....	28	음악 기능..... 36	
코스 상세정보를 보거나 편집하기.....	28	개인 오디오 콘텐츠 다운로드하기.....	36
위치 저장하기.....	28	서드파티 음악 앱에 연결하기.....	36
저장 위치를 확인하고 편집하기.....	29	서드파티 음악 앱으로부터 오디오 콘텐츠	
목적지로 안내하기.....	29	다운로드하기.....	37
활동 중에 시작점으로 안내하기.....	29	서드파티 음악 앱 제거하기.....	37
내비게이션 안내 중지하기.....	29	블루투스 헤드폰 연결하기.....	37
지도.....	29	음악 듣기.....	37
활동에 맵 추가하기.....	29	음악 재생 컨트롤.....	37

연결된 핸드폰에서 음악 재생 컨트롤하기	37	기압계 설정하기	46
오디오 모드 변경하기	37	지도 설정하기.....	46
커넥티비티..... 38		내비게이션 설정하기	46
핸드폰 커넥티비티 기능.....	38	내비게이션 데이터 화면 사용자 설정하기	46
핸드폰 페어링하기.....	38	방향 지시계 설정하기	47
블루투스 스마트 알림 활성화 하기.....	38	내비게이션 알림 설정하기	47
알림 보기.....	38	파워 관리 설정.....	47
알림 관리.....	38	시스템 설정하기	47
핸드폰 블루투스 연결 끄기	38	시간 설정하기.....	47
핸드폰 연결 알림 켜기 및 끄기.....	39	화면 설정을 변경하기	48
활동 중에 음성 안내 재생하기.....	39	단축키 사용자 설정하기.....	48
Wi-Fi 연결 기능	39	측정 단위 변경하기.....	48
Wi-Fi 네트워크에 연결하기.....	39	장치 정보..... 48	
핸드폰 앱과 컴퓨터 애플리케이션.....	39	장치 정보 보기.....	48
Garmin Connect	39	E- 라벨 규제 및 준수 정보 보기	48
Garmin Connect 앱 사용하기	40	AMOLED 디스플레이에 대하여	48
Connect IQ 기능	40	위치 충전하기.....	48
인스턴트 키보드를 사용하여 텍스트 입력하기	40	장치 충전에 대한 팁.....	48
안전 및 추적 기능..... 41		장치 착용.....	49
비상 연락처 추가하기	41	장치 유지관리.....	49
연락처 추가하기	41	시계 청소.....	49
사고 감지 기능 켜거나 끄기	41	밴드 교체하기.....	49
지원 요청하기.....	41	사양.....	49
실시간 이벤트 공유.....	42	배터리 수명	50
라이브 이벤트 공유 켜기.....	42	문제 해결..... 50	
시계	42	제품 업데이트.....	50
알람 설정하기.....	42	Garmin Express 설치하기	50
알람 편집하기.....	42	더 자세한 정보 얻기.....	50
스톱워치 사용하기.....	42	운동량 측정	50
카운트다운 타이머 시작하기.....	42	내 일일 걸음 수가 표시되지 않는 문제.....	50
타이머 삭제하기	43	걸음 수 계산이 정확하지 않은 경우.....	50
GPS 와 시간 동기화하기	43	내 장치와 Garmin Connect 계정의 걸음 수가 서로 일치하지 않습니다	50
수동으로 시간 설정하기.....	43	오른 층 수가 정확하지 않은 것으로 보입니다	51
시계 사용자 설정하기	43	중고강도 운동시간이 깜박입니다.....	51
활동 및 앱 설정.....	43	위성 신호 수신하기.....	51
데이터 화면 사용자 설정하기	44	GPS 위성 수신 개선하기.....	51
활동 맵 설정하기	44	시계 다시 시작하기.....	51
활동 알림.....	44	기본 설정으로 재설정하기	51
자동 상승 감지 활성화하기	45	배터리 수명 최대화하기.....	51
GPS 설정을	45	내 장치가 잘못된 언어로 표시됩니다	52
센서 설정하기.....	45	내 핸드폰이 위치와 호환되나요 ?	52
나침반 설정하기	45	내 핸드폰이 위치에 연결되지 않습니다.....	52
고도계 설정하기	46	온도 값이 정확하지 않다.....	52

수동으로 센서를 페어링하려면 어떻게 해야 하나요 ?	52
내 위치에서 블루투스 센서를 사용할 수 있나요 ?	52
내 헤드폰이 위치에 연결되지 않습니다	52
음악이 끊어지며 헤드폰이 연결 상태를 유지하지 못합니다	52
부록	53
데이터 필드	53
VO2 Max. 표준 등급	59
FTP 등급	59
휠 크기 및 둘레	60

제품 소개

⚠ 경고

제품 상자에 포함된 중요한 안전 및 제품 정보 안내서에서 제품 경고 및 기타 중요한 정보를 참조하십시오.

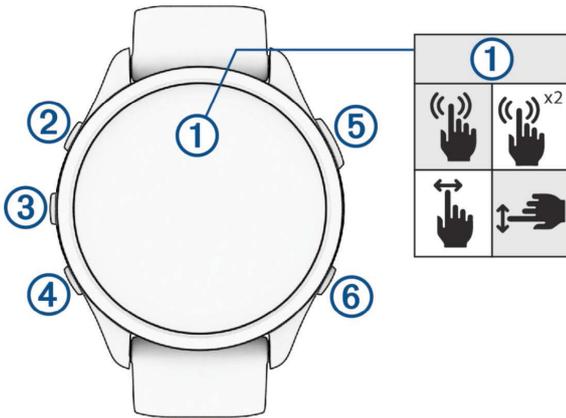
운동 프로그램을 시작하거나 수정하기 전에 반드시 의사와 상의하십시오.

시계 설정하기

Forerunner의 기능을 완전하게 활용하기 위해서는 이 작업을 완료하십시오.

- Garmin Connect 앱을 사용하여 Forerunner 위치를 스마트폰과 페어링하십시오 (38 페이지, 핸드폰 페어링하기).
- Wi-Fi 네트워크 설정합니다 (39 페이지, Wi-Fi 네트워크에 연결하기).
- 안전 기능 설정합니다 (41 페이지, 안전 및 추적 기능).
- 음악 기능 설정합니다 (36 페이지, 음악 기능).
- Garmin Pay 전자지갑을 설정합니다 (17 페이지, Garmin Pay 전자지갑 설치하기).

개요



- 터치스크린**
 - 메뉴에서 옵션을 선택하려면 터치합니다.
 - 요약을 열어서 더 많은 데이터를 보려면 탭합니다.
 - 요약 정보 목록과 메뉴를 스크롤하려면 화면을 위 또는 아래로 밀니다.
 - 이전 화면으로 돌아가려면 화면을 오른쪽으로 밀니다.
 - 빠르게 디스플레이를 끄고 시계 화면으로 돌아가려면 손바닥으로 화면을 덮습니다.
- LIGHT**
 - 위치 가 켜질 때까지 LIGHT를 길게 누릅니다.
 - 백라이트를 켜거나 끄려면 누릅니다.
 - 자주 사용하는 기능에 빠르게 접속하기 위해 컨트롤 메뉴를 보려면 길게 누릅니다.
- UP**
 - 요약 정보, 데이터 화면, 옵션, 설정을 스크롤하려면 누릅니다.
 - 메뉴를 보려면 길게 누릅니다.
 - 활동 중에 스포츠를 수동으로 변경하려면 길게 누릅니다.

- DOWN**
 - 요약 정보, 데이터 화면, 옵션, 설정을 스크롤하려면 누릅니다.
 - 음악 컨트롤을 켜려면 길게 누릅니다 (36 페이지, 음악 기능).
- START · STOP**
 - 활동 타이머를 시작하거나 중지하려면 누릅니다.
 - 옵션을 선택하거나 메시지를 확인하려면 누릅니다.
- BACK**
 - 이전 화면으로 돌아가려면 누릅니다.
 - 활동을 수행하는 동안 랩, 휴식, 활동 전환을 기록하려면 누릅니다.

GPS 상태 및 상태 아이콘

야외 활동의 경우 GPS가 준비되면 상태링은 녹색으로 바뀝니다. 점멸하는 아이콘은 시계가 신호를 찾고 있음을 의미합니다. 점멸하지 않는 아이콘은 신호를 찾았거나 센서가 연결되었음을 의미합니다.

GPS	GPS 상태
	배터리상태
	핸드폰 연결 상태
	Wi-Fi® 상태
	LiveTrack 상태
	심박 상태
	Running Dynamics Pod 상태
	속도 및 케이던스 센서
	자전거 라이트 상태
	자전거 레이더 상태
	확장 디스플레이 모드 상태
	스마트 트레이너 상태
	파워미터 상태
	tempe 센서 상태
	VIRB 카메라 상태

터치스크린 활성화 또는 비활성화하기

일반적인 시계 사용 및 각각의 활동 프로필을 위해 터치스크린을 사용자 지정할 수 있습니다.

참고: 이 터치스크린은 수영 활동 중에는 사용할 수 없습니다. 각각의 활동 프로필(러닝 또는 자전거 등)의 터치스크린 설정은 멀티스포츠 활동의 상응하는 구간에 적용됩니다.

- 일반적인 사용 또는 활동 중 터치스크린을 활성화 또는 비활성화하려면, UP를 길게 누르고 **시스템 > 터치** 기능을 선택한 다음 원하는 옵션을 선택하십시오.

- 이 옵션을 컨트롤 메뉴에 추가하려면 (17 페이지, [컨트롤 메뉴 사용자 설정하기](#))를 참고하십시오.
- 터치스크린을 일시적으로 활성화 또는 비활성화하는 단축키를 사용자 지정하려면, **UP**를 길게 누르고 **시스템 > 단축키**를 선택합니다.

위치 사용하기

- **LIGHT**를 길게 눌러 컨트롤 메뉴를 표시합니다 (16 페이지, [컨트롤](#)).
- 시계 화면에서 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 요약 정보 목록을 스크롤할 수 있습니다(7 페이지, [요약 정보](#)).
- 시계 화면에서 **START**를 눌러 활동을 시작하거나 앱을 열 수 있습니다(2 페이지, [활동 및 앱](#)).
- **UP**를 길게 눌러 시계 화면을 사용자 설정하거나 (43 페이지, [시계 사용자 설정하기](#)), 설정을 조정하거나(47 페이지, [시스템 설정하기](#)), 무선 센서를 페어링할 수 있습니다(30 페이지, [무선 센서 페어링하기](#)).

활동 및 앱

이 위치는 실내, 실외, 육상 및 피트니스 활동에 사용할 수 있습니다. 활동을 시작할 때, 위치는 센서 데이터를 표시 및 기록합니다. 사용자는 기본 활동을 기반으로 하여 사용자 설정 활동을 생성하거나 새로운 활동을 생성할 수 있습니다 (7 페이지, [사용자 설정 활동 생성하기](#)). 활동을 모두 마치면 사용자는 활동을 저장하고 이를 Garmin Connect 커뮤니티와 공유할 수 있습니다.

또한 Connect IQ 앱을 사용하여 Connect IQ 활동과 앱을 위치에 추가할 수도 있습니다(40 페이지, [Connect IQ 기능](#)).

운동량 측정 및 운동 측정 정확도에 관련된 더 자세한 정보는 Garmin.co.kr/legal/atdisclaimer에서 확인할 수 있습니다.

활동 시작하기

활동을 시작할 때, GPS는 자동으로 켜집니다(필요한 경우).

- 1 **START**를 누릅니다.
- 2 옵션을 선택합니다:
 - 즐겨찾기에서 활동을 선택합니다.
 -  를 선택하고 펼쳐진 활동 목록에서 활동을 선택합니다.
- 3 활동을 위하여 GPS 신호가 필요하다면, 하늘이 잘 보이는 장소로 나가서 위치가 준비될 때까지 기다립니다. 위치가 심박수를 포착하고 GPS 신호를 수신하고(필요한 경우) 무선 센서에 연결되면(필요한 경우), 장치는 사용할 준비가 됩니다.
- 4 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다. 위치는 활동 타이머가 작동할 때만 활동 데이터를 기록합니다.

활동의 기록을 위한 팁

- 활동을 시작하기 전에는 반드시 위치를 충전합니다 (48 페이지, [위치 충전하기](#)).
- 랩을 기록하거나, 새로운 세트 또는 포즈를 시작하거나 다음 워크아웃 단계를 진행하려는 경우에는 **BACK**을

누릅니다.

- 추가 데이터 화면을 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.
- 추가적인 데이터 화면을 보려면 화면을 위 또는 아래로 미니다(1 페이지, [터치스크린 활성화 또는 비활성화하기](#)).
- 활동 중에, **UP**,를 길게 누르고 **스포츠 변경**을 클릭하여 다른 활동 유형으로 전환합니다. 활동에 스포츠가 두 개 이상 포함되면 이 활동은 멀티스포츠 활동으로 기록됩니다.

활동 중지하기

- 1 **STOP**를 누릅니다
- 2 옵션을 선택합니다:
 - 활동을 재개하려면, **다시 시작**을 선택합니다.
 - 활동을 저장하고 상세 정보를 보려면, **저장**을 선택하고 **START**를 눌러 옵션을 선택합니다. **참고:** 활동을 저장한 후, 자기 평가 데이터를 입력할 수 있습니다(2 페이지, [활동 평가하기](#)).
 - 활동을 중지하고 후에 재개하려면 **다음에 재개**를 선택합니다.
 - 랩을 표시하려면 **랩**을 선택합니다.
 - 이동한 경로를 따라 활동의 시작점까지 거슬러 탐색하려면 **출발점으로 > TracBack**을 선택합니다. **참고:** 이 기능은 GPS를 사용하는 활동에만 적용됩니다.
 - 가장 직선에 가까운 경로를 통해 활동의 시작점으로 되돌아가려면 **출발점으로 > 경로**를 선택합니다. **참고:** 이 기능은 GPS를 사용하는 활동에만 적용됩니다.
 - 활동 종료 시 심박 수와 2분 후의 심박수의 차이를 측정하려면, **심박 회복**을 선택하고 타이머 카운트다운 동안 기다립니다.
 - 활동을 삭제하려면 **삭제**를 선택합니다. **참고:** 활동을 중단한 후, 위치는 30분 후에 자동으로 활동을 저장합니다.

활동 평가하기

참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다. 특정 활동에 대한 자기 평가 설정을 사용자 지정할 수 있습니다(24 페이지, [자기 평가 활성화하기](#)).

- 1 활동을 모두 완료한 다음 **저장**을 선택합니다 (2 페이지, [활동 중지하기](#)).
- 2 스스로 인지한 운동 강도에 해당되는 숫자를 선택합니다. **참고:** **»**를 선택하여 자기 평가를 건너뛸 수 있습니다.
- 3 활동 중에 경험한 느낌을 선택합니다.

Garmin Connect 앱에서 평가 내용을 검토할 수 있습니다.

실외 활동

Forerunner 장치에는 러닝, 사이클링과 같은 실외 활동을 위한 앱이 내장되어 있습니다. 야외 활동을 위해서는 GPS를 켭니다. 카디오(유산소) 또는 조정 운동과 같은 앱을 새로 추가할 수 있습니다. 또한 자신의 장치에 사용자 설정 스포츠 앱을 추가할 수도 있습니다 (7 페이지, [사용자 설정 활동 생성하기](#)).

러닝하기

시계에 기록하는 첫 피트니스 활동은 러닝, 사이클링 또는 기타 야외 활동일 수 있습니다. 활동을 시작하기 전에 시계를 충전하십시오 (48 페이지, 위치 충전하기).

워치는 활동 타이머가 작동할 때만 활동 데이터를 기록합니다.

- 1 **START**를 누르고 활동을 선택합니다.
- 2 야외로 나가 위성 신호를 잡을 때까지 기다립니다.
- 3 **START**를 누릅니다.
- 4 러닝을 시작하십시오.



참고: 에서 **DOWN**을 길게 눌러 음악 제어를 엽니다 (37 페이지, 음악 재생 컨트롤).

- 5 러닝 완료 후 **STOP**을 누릅니다.
- 6 옵션을 선택합니다:
 - 활동 타이머를 다시 시작하려면 **다시 시작**을 선택합니다.
 - 러닝기록을 저장하고 활동 타이머를 리셋하려면 **저장**을 선택합니다. 러닝을 선택하여 요약 내용을 볼 수 있습니다.



참고: 더 많은 러닝 옵션에 대해서는 2 페이지, 활동 중지하기를 참조하십시오.

실외 트랙에서 러닝하기

트랙 러닝을 실시하기 전에 표준적인 형태의 400m 트랙에서 달려야 합니다.

트랙 러닝 활동을 사용하면 거리(미터 단위)와 랩 분할을 포함한 실외 트랙 데이터를 기록할 수 있습니다.

- 1 실외 트랙 위에 섭니다.
- 2 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 3 **트랙 러닝**을 선택합니다.
- 4 위치가 위성을 수신할 때까지 기다립니다.
- 5 만약 1 레인에서 달리고 있다면, 단계 11로 건너웁니다.
- 6 **UP**를 누릅니다.

7 해당 활동의 설정을 선택합니다.

8 **레인 번호**를 선택합니다.

9 레인 번호를 선택합니다.

10 **BACK**을 두 번 눌러 타이머로 복귀합니다.

11 **START**를 누릅니다.

12 트랙에서 달립니다.

3번의 랩을 완료하면, 위치는 트랙의 치수를 기록하고 사용자의 트랙 거리를 보정합니다.

13 활동 완료 후, **STOP**을 눌러 **저장**을 선택합니다.

트랙 러닝의 기록에 대한 팁

- 러닝을 시작하기 전에 GPS 표시등이 녹색으로 나타날 때까지 기다립니다.
- 낮은 트랙에서 러닝할 때 트랙 거리를 보정하려면 최소 3분 이상 달려야 합니다.
랩을 잘 기록하기 위해 살짝 달려서 시작점에 통과해야 합니다.
- 같은 레인에서 러닝합니다.
참고: 자동 랩 기능의 기본값은 1600m 또는 트랙에서 랩을 4번으로 기록되는 것이 설정되어 있습니다.
- 다른 레인에서 러닝하려면 활동 설정에서 레인 번호를 설정합니다.

울트라 러닝 활동 기록하기

1 **START**를 누릅니다.

2 **울트라 러닝**을 선택합니다.

3 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.

4 러닝을 시작합니다.

5 **BACK**을 눌러 랩을 기록하고 휴식 타이머를 시작합니다.

참고: 랩을 기록하고 휴식 타이머를 시작하거나, 휴식 타이머만 시작하거나, 랩 기록만 하도록 랩 키 설정을 구성할 수 있습니다(43 페이지, 활동 및 앱 설정).

6 휴식을 완료하였다면 **BACK**을 눌러 러닝을 재시작합니다.

7 추가적인 데이터 페이지를 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다(선택사항).

8 활동 완료 후, **STOP**을 눌러 **저장**을 선택합니다.

철인3종 훈련

철인3종 경기에 참가하는 경우, 철인3종 활동을 사용하여 각 스포츠 세그먼트로 빠르게 전환하고, 각 세그먼트의 시간을 측정하고, 활동을 저장할 수 있습니다.

1 **START**를 누릅니다.

2 **철인 3종**을 선택합니다.

3 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.

4 전환 시작과 종료 시에 **BACK**를 누릅니다.

전환이 켜진 경우, 전환 시간은 활동 시간과 개별적으로 기록됩니다.

전환 기능은 트라이애슬론 활동 설정에서 켜고 끌 수 있습니다. 전환 기능이 꺼져 있다면 **BACK**를 눌러 스포츠를 변경합니다.

5 활동 완료 후, **STOP**을 눌러 **저장**을 선택합니다.

멀티스포츠 운동 생성하기

- 1 **START**를 누릅니다.
- 2 **추가 > 멀티스포츠**를 선택합니다.
- 3 멀티스포츠 운동 종류를 선택하거나 사용자 설정 이름을 입력합니다.
동일한 활동명에는 숫자가 표시됩니다. 예: 철인 3종(2)
- 4 두 개 이상의 운동 프로파일을 선택합니다.
- 5 옵션을 선택합니다:
 - 구체적인 운동 설정을 사용자 설정하기 위한 옵션을 선택합니다. 예를 들어 운동 전환을 포함시킬 것인지의 여부를 선택할 수 있습니다.
 - 멀티스포츠 운동을 저장하고 사용하려면 **완료**를 선택합니다.
- 6 즐겨찾기 목록에 활동을 추가하려면 **✓**를 선택합니다.

eBike 사용하기

Shimano STEPS™ eBike와 같은 호환 eBike를 사용하려면 먼저 eBike와 Forerunner 장치를 페어링해야 합니다 (30 페이지, 무선 센서 페어링하기).

스키 활강 보기

워치는 자동 활강 기능을 사용하여 스키 또는 스노우보드 활강에 대한 세부 정보를 기록합니다. 이 기능은 다운힐 스키와 스노우보드 운동을 실시할 때는 기본적으로 켜져있습니다. 이 기능은 사용자의 움직임을 바탕으로 새로운 스키 활강을 자동으로 기록합니다. 활동 타이머는 다운힐 중에 정지하거나 리프트에 탄 경우에는 정지됩니다. 리프트 위에 타고 있는 동안 활동 타이머는 정지된 상태를 유지합니다. 활강을 시작하면 활동 타이머를 재시작할 수 있습니다. 정지 화면에서 또는 활동 타이머가 작동되는 도중에 활강의 세부정보를 검토하는 것이 가능합니다.

- 1 스키 또는 스노우보딩 활동을 시작합니다.
- 2 **UP**를 길게 누릅니다.
- 3 활강 보기를 선택합니다.
- 4 **UP**과 **DOWN**을 눌러 마지막 활강, 현재 활강 그리고 전체 활강을 상세하게 봅니다.
활강 화면에는 시간, 주행 거리, 최대 속도, 평균 속도 그리고 전체 하강거리가 나타납니다.

수영하기

주의

이 장치는 수면 수영을 위해 고안되었습니다. 이 장치를 스쿠버 다이빙에 사용하면 제품에 손상이 발생할 수 있으며, 품질보증이 무효가 됩니다.

참고: 이 워치는 수영을 위한 손목 기반 심박계를 제공합니다. 또한 이 장치는 HRM-Tri, HRM-Swim, HRM-Pro 액세서리와 호환됩니다. 손목 기반 심박수 데이터와 가슴 심박수 데이터를 모두 사용할 수 있는 경우, 워치는 가슴 심박수 데이터를 사용합니다.

실내에서 수영하기

거리, 페이스, 스트로크 속도와 같은 수영 데이터를 기록할 수 있습니다. 기본 실외 수영 활동에 데이터 화면을 추가할 수 있습니다 (44 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기).

- 1 **START**를 누릅니다.
- 2 **실외 수영**을 선택합니다.
- 3 야외로 나가 위성 신호를 잡을 때까지 기다립니다.
- 4 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.
- 5 수영을 시작합니다.
- 6 추가적인 데이터 페이지를 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다(선택사항).
- 7 활동 완료 후, **STOP**을 눌러 **저장**을 선택합니다.

실내에서 수영하기

- 1 **START**를 누릅니다.
- 2 **풀 수영**을 선택합니다.
- 3 풀 길이를 선택하거나 사용자 설정 길이를 입력합니다.
- 4 **START**를 누릅니다.
장치가 활동 타이머 작동할 때만 수영 데이터를 기록합니다.
- 5 활동을 시작합니다.
장치는 자동으로 수영 인터벌과 길이를 기록합니다.
- 6 추가적인 데이터 페이지를 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다(선택사항).
- 7 휴식 시, 활동 타이머를 잠시 중지하려면 **BACK**를 누릅니다.
- 8 활동 타이머를 재시작하려면 **BACK**를 선택합니다.
- 9 활동 완료 후, **STOP**을 눌러 **저장**을 선택합니다.

수영 운동에 대한 팁

- 야외 수영(바다수영)을 실시하는 동안 인터벌을 기록하려면 **BACK**을 누릅니다.
- 실내 수영(풀 수영)을 시작하기 전에, 화면 상의 설명을 따라 수영장 크기를 선택하거나 사용자 설정 크기를 입력합니다.
워치는 완료한 길이에 따라 거리를 측정하고 기록할 수 있습니다. 정확한 거리를 표시하려면 풀 길이가 정확해야 합니다. 다음 번에 수영장 수영을 시작할 때, 장치는 이 수영장 크기를 사용합니다.
수영장의 크기를 변경하려면 **UP**를 길게 눌러 운동 설정을 선택하고 **풀 길이**를 선택합니다.
- 정확한 결과를 얻으려면 전체 길이를 수영하고 그동안 하나의 스트로크 종류만 사용합니다. 휴식 시에는 활동 타이머를 정지합니다.
- 실내 수영 도중의 휴식을 기록하려면 **BACK**을 누릅니다 (5 페이지, 자동 휴식 및 수동 휴식).
장치는 실내 수영의 수영 인터벌과 길이를 자동으로 기록합니다.
- 장치가 수영장 길이의 수를 세는 것을 돕기 위하여 킥턴 시에 강한 힘으로 벽을 차고 글라이드한 후 첫 번째 스트로크를 수행합니다.
- 드릴 연습을 수행하는 경우, 타이머를 정지하거나 드릴 훈련로그 기능을 사용합니다(5 페이지, 드릴 로그를 사용해 훈련하기).

수영 용어

길이: 풀의 한번 주행 거리

인터벌: 하나 이상의 연속적인 길이. 휴식 후 새로운 인터벌이 시작됩니다.

스트로크: 사용자가 팔에 위치를 착용하고 한 번의 사이클을 완료할 때마다 스트로크 하나가 계산됩니다.

Swolf: Swolf 점수는 한 수영장 길이에 해당하는 시간과 그 길이에 해당하는 스트로크의 수의 합입니다.

예를 들어, 30초 + 15 스트로크일 때 Swolf 점수는 45 점입니다. 바다 수영에서는 25미터에 대해 Swolf가 계산됩니다. Swolf는 수영효율의 척도이며 골프에서와 같이 점수가 낮을 수록 더 좋습니다.

임계 수영 속도(CSS): CSS는 탈진하지 않고 꾸준히 유지할 수 있는 이론적 속도입니다. 훈련 페이스를 유지하고 실력 향상을 모니터링하기 위해 CSS를 사용할 수 있습니다.

스트로크 형태

스트로크 형태 식별은 풀 수영에서만 가능합니다. 스트로크 형태는 풀 길이의 마지막 부분에서 식별할 수 있습니다. 스트로크 형태는 수영 기록 또는 Garmin Connect 계정에 나타납니다. 또한 개인별 데이터 필드로 스트로크 형태를 선택할 수 있습니다(44 페이지, [데이터 화면 사용자 설정하기](#)).

자유	자유형
배형	배형
평형	평형
접형	접형
혼영	두 가지 이상의 스트로크 형태를 사용
드릴	드릴 로깅과 함께 사용(5 페이지, 드릴 로그를 사용해 훈련하기)

자동 휴식 및 수동 휴식

참고: 휴식 중에는 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 다른 데이터 화면을 볼 수 있습니다.

자동 휴식 기능은 오직 풀 수영에서만 사용할 수 있습니다. 장치는 사용자가 휴식 중일 때를 자동으로 감지하고 휴식 화면이 나타납니다. 15 초 이상 휴식을 하였다면 장치는 자동으로 휴식 인터벌을 생성합니다. 사용자가 다시 수영을 재개하면 장치는 자동으로 새로운 수영 인터벌을 시작합니다. 활동 옵션에서 자동 휴식 기능을 켤 수 있습니다(7 페이지, [즐거찾는 활동 추가하거나 변경하기](#)).

팁: 자동 휴식 기능을 사용하여 최선의 결과를 얻기 위해 휴식 중에 팔의 움직임을 최소화합니다.

풀 수영 혹은 바다수영 활동 중, **BACK**을 눌러 휴식 시간을 수동으로 기록할 수 있습니다.

드릴 로그를 사용해 훈련하기

드릴 로그 기능은 풀 수영에서만 사용할 수 있습니다. 사용자는 드릴 로그 기능을 사용해서 직접 킥 세트, 한팔 수영 또는 주요 4가지 스트로크 형태가 아닌 기타 수영 형태를 기록할 수 있습니다.

- 1 수영 운동 중에 반복운동 기록 화면을 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.
- 2 드릴 타이머를 시작하려면 **BACK**을 누릅니다.
- 3 드릴 인터벌을 완료한 뒤 **BACK**을 누릅니다.

드릴 타이머가 정지되지만 활동 타이머는 계속 전체 수영 세션을 기록합니다.

- 4 완성된 드릴에 대한 거리를 선택합니다.

거리 증가는 활동 프로파일에 선택된 풀 길이를 토대로 합니다.

- 5 옵션을 선택합니다:

- 다른 드릴 인터벌을 시작하려면, **BACK**을 누릅니다.
- 수영 인터벌을 시작하려면 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 수영 운동 화면으로 돌아갑니다.

실내 활동

위치의 실내 트랙 러닝이나 고정식 자전거 또는 실내 트레이너와 같은 실내 운동에 사용할 수 있습니다. 실내 활동에서는 GPS가 꺼집니다(43 페이지, [활동 및 앱 설정](#)).

GPS를 끈 상태로 러닝할 때 속도, 거리는 시계 내 가속도계에서 계산합니다. 가속도계는 자체 교정이 됩니다. 속도, 거리 데이터의 정확도는 GPS를 이용해서 몇 차례 실외 러닝을 하면 개선됩니다.

팁: 러닝머신의 손잡이를 잡으면 정확도가 감소됩니다.

GPS를 끈 상태로 사이클링을 할 때, 속도와 거리 데이터를 시계에 전송하는 센서(속도 센서 또는 케이던스 센서)를 가지고 있지 않다면 속도와 거리는 사용할 수 없습니다.

가상 러닝 실행하기

위치를 호환되는 서드파티 앱에 연결하여 페이스, 심박수, 케이던스 등 관련 데이터를 앱으로 전송할 수 있습니다.

- 1 **START**를 누릅니다.
- 2 가상 러닝을 선택합니다.
- 3 태블릿, 노트북 또는 핸드폰에 Zwift™ 앱 혹은 다른 가상 훈련 앱을 설치하고 엽니다.
- 4 화면 지시에 따라 러닝 활동을 켜고 장치를 페어링합니다.
- 5 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.
- 6 활동 완료 후, **STOP**을 눌러 **저장**을 선택합니다.

트레드밀 거리 보정하기

트레드밀(러닝머신) 러닝에서 좀 더 정확한 거리를 기록하기 위하여 트레드밀에서 1.5 km(1 mi) 이상 달린 후에 트레드밀 거리를 보정할 수 있습니다. 여러 대의 트레드밀을 사용하는 경우, 각각의 트레드밀에서 트레드밀 거리를 수동으로 보정하거나 매 러닝 후 이에 대한 트레드밀 거리를 수동으로 보정합니다.

- 1 트레드밀(러닝머신) 운동을 시작합니다(2 페이지, [활동 시작하기](#)).
- 2 위치가 1.5 km(1 mi) 이상을 기록할 때까지 트레드밀에서 달립니다.
- 3 활동 완료 후, **STOP**을 눌러서 활동 타이머를 중지시킵니다.
- 4 옵션을 선택합니다:
 - 처음으로 트레드밀 거리를 보정하려는 경우, **저장**을 선택합니다.
 - 장치는 사용자에게 트레드밀 보정을 완료할 것을 요청합니다.
 - 첫 번째 보정 이후에 트레드밀 거리를 수동으로

보정하려면, **보정 및 저장** > ✓를 선택합니다.

- 5 트레드밀 디스플레이에서 이동 거리를 확인하고 장치에 거리를 입력합니다.

건강 스냅샷

건강 스냅샷 기능은 2분 동안 움직이지 않고 가만히 있는 동안 몇 가지 핵심 건강 지표를 기록하는 위치의 기능입니다. 이 기능은 전반적인 심혈관 상태에 대한 간략한 정보를 제공합니다. 위치는 평균 심박수, 스트레스 레벨 및 호흡수와 같은 지표를 기록합니다. 건강 스냅샷 활동을 즐겨찾는 활동 목록에 추가할 수 있습니다(7 페이지, **즐겨찾는 활동 추가하거나 변경하기**).

근력 훈련 기록하기

근력 훈련 활동을 실시하는 동안 세트를 기록할 수 있습니다. 세트는 동일한 움직임을 여러 번 반복(reps)하는 것입니다. Garmin Connect를 사용하여 체력 운동을 생성하거나 찾은 위치에 전송할 수 있습니다.

- 1 **START**를 누릅니다.
- 2 **근력 훈련**을 선택합니다.
근력 훈련 활동을 처음으로 기록할 때는 어느 손목에 시계를 착용하는지를 선택해야 합니다.
- 3 워크아웃을 선택합니다.
참고: 위치에 근력 훈련이 다운되어 있지 않은 경우, **제한 없음** > **START**를 선택한 후, 6단계로 이동하면 됩니다.
- 4 **DOWN**을 선택하여 워크아웃 단계의 목록을 봅니다 (선택사항).
팁: 워크아웃 스텝을 보는 동안, 선택된 운동의 애니메이션이 제공된다면 **START**를 눌러서 애니메이션 영상을 볼 수 있습니다.
- 5 **START** > **워크아웃 실행** > **START** > **운동 시작**을 눌러서 세트 타이머를 시작합니다.
- 6 첫 번째 세트를 시작합니다.
장치는 반복 수(reps)를 측정합니다. 반복 수는 최소 4회 반복을 완료할 때 나타납니다.
팁: 위치는 각 세트의 단일 움직임의 반복수만 측정할 수 있습니다. 움직임을 바꾸려면 세트를 종료하고 새로운 세트를 시작합니다.
- 7 **BACK**를 눌러서 세트를 완성합니다.
해당 세트의 총 반복수가 위치에 표시됩니다. 수초가 지나면 휴식 타이머가 나타납니다.
- 8 필요하다면, 반복 수를 편집합니다.
팁: 각 세트의 중량을 설정할 수 있습니다.
- 9 휴식을 완료하였다면 **BACK**를 누르고 다음 세트로 진입합니다.
- 10 활동이 모두 완료될 때까지 각각의 근력 훈련 세트를 반복합니다.
- 11 마지막 세트를 마친 후에는 **STOP**를 눌러 세트 타이머를 중지합니다.

12 언제든 워크아웃 종료 > 저장

근력 훈련 활동 기록을 위한 팁

- 반복훈련 수행 중에는 시계를 들여다보지 마십시오. 각 세트의 시작과 끝 부분 및 휴식 도중에 시계를

조작해야 합니다.

- 반복훈련을 수행하는 동안 운동 폼에 집중하십시오.
- 맨몸운동 또는 프리 웨이트 운동을 수행하십시오.
- 일정하고 큰 동작으로 반복을 수행하십시오.
장치를 착용한 팔이 시작 위치로 되돌아올 때마다 반복수(rep)가 카운팅됩니다.
참고: 다리 운동의 카운팅은 가능하지 않을 수 있습니다.
- 세트를 시작하고 중지하려면 자동 세트 감지를 켜십시오.
- 근력훈련을 저장하고 Garmin Connect 계정에 이를 전송하십시오.
Garmin Connect 계정의 툴을 사용하여 활동의 상세정보를 확인하거나 편집할 수 있습니다.

HIIT 활동 기록하기

고강도 인터벌 트레이닝(HIIT) 활동을 기록하기 위하여 특별한 전용 타이머를 사용할 수 있습니다.

- 1 **START**를 누릅니다.
- 2 **HIIT 운동**을 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - 개방적이며 비-체계적인 HIIT 활동을 기록하려면 **제한 없음**을 선택합니다.
 - **HIIT 타이머**를 선택합니다 (6 페이지, **HIIT 타이머**).
 - 저장된 워크아웃을 따라하려면 **워크아웃**을 선택합니다.
- 4 필요한 경우, 화면에 표시된 지침에 따릅니다.
- 5 첫 번째 라운드를 시작하려면 **START**를 누릅니다.
카운트다운 타이머와 현재의 심박수가 위치 화면에서 표시됩니다.
- 6 필요한 경우, **BACK**을 눌러 다음 라운드 또는 휴식으로 수동으로 이동할 수 있습니다.
- 7 활동 완료 후, **STOP**을 눌러 **저장**을 선택합니다.

HIIT 타이머

고강도 인터벌 트레이닝(HIIT) 활동을 기록하기 위하여 특별한 전용 타이머를 사용할 수 있습니다.

AMRAP: 설정된 시간 동안 가능한 많은 라운드를 기록하려면 AMRAP 타이머를 선택하십시오.

EMOM: EMOM 타이머는 매 분마다 정해진 횟수의 동작을 기록합니다.

Tabata: 최대 운동 강도의 20 초 인터벌과 10 초 휴식을 번갈아 수행하려면 타바타를 선택하십시오.

사용자 설정: 운동 시간, 휴식 시간, 동작의 횟수, 라운드의 수를 설정하려면 사용자 설정을 선택하십시오.

실내 트레이너 사용하기

호환되는 실내 트레이너를 사용하려면 트레이너를 위치와 페어링해야 합니다 (30 페이지, **무선 센서 페어링하기**).

실내 트레이너와 함께 이 장치를 사용하여 코스를 따라 이동하거나, 라이딩을 하거나, 워크아웃을 하는 도중의 저항을 시뮬레이트할 수 있습니다.

실내 트레이너를 사용하는 경우 GPS는 자동으로 꺼집니다.

- 1 **START**를 누릅니다.

- 2 실내 자전거를 선택합니다.
- 3 UP를 길게 누릅니다.
- 4 스마트 트레이너 옵션을 선택합니다.
- 5 옵션을 선택합니다:
 - 라이딩을 하려면 **프리 라이딩**을 선택합니다.
 - 저장된 워크아웃을 따라하려면 **워크아웃 따라하기**를 선택합니다(20 페이지, 워크아웃).
 - 저장된 코스를 따라 이동하려면 **코스 따라가기**를 선택합니다(28 페이지, 코스).
 - 목표 파워 값을 설정하려면 **파워 설정**을 선택합니다.
 - 시뮬레이트된 경사도 등급 값을 설정하려면 **경사도 설정**을 선택합니다.
 - 트레이너가 가하는 저항력을 설정하려면 **저항 설정**을 선택합니다.
- 6 START를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.
트레이너가 코스 또는 라이딩의 고도 정보에 기반하여 저항을 증가 또는 감소시킵니다.

활동 및 앱을 사용자 설정하기

활동 및 앱 목록, 데이터 화면, 데이터 필드, 기타 설정을 사용자 설정할 수 있습니다.

즐거찾는 활동 추가하거나 변경하기

시계 화면에서 **START**를 누르면 즐거찾는 활동의 목록이 표시되며, 이것은 사용자가 가장 자주 사용하는 활동에 대한 빠른 접근 수단을 제공합니다. 사용자는 언제든지 즐거찾는 활동을 추가하거나 제거할 수 있습니다.

- 1 UP를 길게 누릅니다.
- 2 활동 및 앱을 선택합니다.
즐거찾기 활동은 리스트의 상단에 나타납니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - 즐거찾기 리스트에 활동을 추가하려면 해당 활동 항목을 선택하여 **즐거찾기로 설정**을 선택합니다.
 - 즐거찾기 리스트에서 활동을 제거하려면 해당 활동 항목을 선택하여 **즐거찾기에서 제거**를 선택합니다.

앱 목록에서 활동 순서 변경하기

- 1 UP를 길게 누릅니다.
- 2 활동 및 앱을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.
- 4 순서 변경을 선택합니다.
- 5 UP 또는 DOWN을 눌러 앱 목록에서 해당 활동의 위치를 조정합니다.

사용자 설정 활동 생성하기

- 1 START를 누릅니다.
- 2 추가를 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - 저장된 운동 중 하나로부터 사용자 설정 시작을 생성하려면 **운동 복사**를 선택합니다.
 - 새로운 사용자 설정 활동을 생성하려면 **기타**를 선택합니다.
- 4 필요 시, 활동 종류를 선택합니다.
- 5 이름을 선택하거나 사용자 설정 이름을 입력합니다.

동일한 활동명에는 숫자가 표시됩니다. 예: 자전거(2).

- 6 옵션을 선택합니다:
 - 구체적인 운동 설정을 사용자 설정하기 위한 옵션을 선택합니다. 예를 들면, 데이터 화면 또는 자동 기능을 사용자 설정할 수 있습니다.
 - 사용자 설정 활동을 저장 및 사용하려면 **완료**를 선택합니다.
- 7 즐겨찾기 목록에 활동을 추가하려면 ✓를 선택합니다.

인터페이스

시계 화면의 외형 및 요약 목록과 컨트롤 메뉴의 퀵 액세스 기능을 사용자 설정할 수 있습니다.

시계 화면 설정하기

레이아웃, 색상 및 추가 데이터를 선택해서 시계 화면의 외관을 변경할 수 있습니다. 또한, Connect IQ 스토어에서 사용자설정 시계 화면을 다운로드 할 수도 있습니다.

시계 화면 사용자 설정하기

Connect IQ 시계 화면을 작동시키려면, Connect IQ 스토어에서 시계 화면을 설치해야 합니다(40 페이지, Connect IQ 기능).

시계 화면 정보 및 외관을 원하는대로 설정하거나 설치된 Connect IQ 시계 화면을 활성화할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 UP를 길게 누릅니다.
- 2 시계 화면을 선택합니다.
- 3 시계 화면 옵션을 미리보기 하려면 UP 또는 DOWN을 누릅니다.
- 4 추가적인 내장 시계 화면으로 스크롤하려면 **새로 추가**를 선택합니다.
- 5 **START > 적용**을 선택하여 내장된 시계 화면이나 설치된 Connect IQ 시계 화면을 활성화시킵니다.
- 6 사전 로드된 시계 화면을 사용하는 경우, **START > 사용자설정**을 선택합니다.
- 7 옵션을 선택합니다:
 - 아날로그 시계화면의 숫자 스타일을 변경하려면, **다이얼**을 선택합니다.
 - 아날로그 시계 화면에 대한 초침 스타일을 변경하려면 **시곗바늘**을 선택합니다.
 - 디지털 시계 화면의 숫자 스타일을 변경하려면 **레이아웃**을 선택합니다.
 - 디지털 시계 화면의 초침 스타일을 변경하려면, **초**를 선택합니다.
 - 시계 화면에 표시되는 데이터를 변경하려면 **데이터**를 선택합니다.
 - 시계 화면의 강조색을 추가하거나 변경하려면, **강조 색**을 선택합니다.
 - 변경사항을 저장하려면, **완료**를 선택합니다.
- 8 모든 변경사항을 저장하려면, **적용**을 선택합니다.

요약 정보

귀하의 시계에는 정보를 한 눈에 볼 수 있는 요약이 미리 설치됩니다(9 페이지, 요약 정보 목록 보기).

일부 요약 정보를 사용하려면 호환 핸드폰에 대한 블루투스 연결이 필요합니다.

일부 요약 정보는 기본값 설정에서는 볼 수 없습니다. 사용자는 이러한 요약 정보를 목록에 수동으로 추가할 수 있습니다 (9 페이지, 요약 정보 목록을 사용자 설정하기).

명칭	설명
ABC	통합적인 고도계, 기압계, 나침반 정보를 표시합니다.
바디 배터리	장치를 하루 종일 착용하면, 현재의 바디 배터리 레벨과 지난 몇 시간 동안의 레벨을 보여주는 그래프를 표시합니다(9 페이지, 바디 배터리).
캘린더	핸드폰 캘린더에서 앞으로 다가오는 일정을 표시합니다.
칼로리	현재 날짜의 칼로리 정보를 표시합니다.
장치 사용	현재 소프트웨어 버전과 장치 사용 통계를 표시합니다.
오른 층 수	오른 층 수 및 목표의 진행상황을 추적합니다.
Garmin 트레이너	Garmin Connect 계정에서 Garmin 코치 적응 훈련 계획을 선택한 경우 예정된 워크아웃을 표시합니다. 이 계획은 귀하의 현재 체력 수준, 코칭 및 일정 설정, 레이스 날짜에 맞추어 강도를 조정합니다.
건강 스냅샷	사용자는 저장된 건강 스냅샷 활동의 요약본을 볼 수 있습니다(6 페이지, 건강 스냅샷).
심박수	현재 심박수를 BPM(beats per minute)으로 표시하고 평균 안정시 심박수(RHR)의 그래프를 표시합니다.
운동 기록	활동 기록과 기록된 활동의 그래프를 표시합니다.
HRV 상태	밤사이 심박 변화의 7일 평균을 나타냅니다(12 페이지, 심박계 변이 상태).
중고강도 운동시간	중간강도 ~ 고강도 활동에 참여한 시간, 주간 중고강도 운동시간 목표, 목표의 진행상황을 추적합니다.
최근 활동	가장 최근에 기록된 활동의 요약 정보를 표시합니다.
최근 라이딩 최근 러닝 최근 수영	특정 스포츠의 최근에 기록된 활동 및 히스토리의 요약 정보를 표시합니다.
음악 제어	핸드폰 또는 위치의 음악 재생 컨트롤 기능을 제공합니다.
알림	핸드폰의 알림 설정을 기반으로 하여, 걸려오는 전화, 문자, 소셜 네트워크 업데이트 등을 사용자에게 알려줍니다(38 페이지, 블루투스 스마트 알림 활성화 하기).
운동 성과	자신의 트레이닝 활동과 경주 성과를 추적하고 이해하는 데 도움이 되는 운동 성과 지표를 표시합니다 (10 페이지, 운동 성과 측정).
기본 레이스	Garmin Connect 캘린더에서 주요 레이스로 지정한 레이스 이벤트를 표시합니다(19 페이지, 레이스 캘린더 및 주요 레이스).
펄스 옥시미터	수동 펄스 옥시미터 계측을 수행할 수 있습니다(27 페이지, 펄스 옥시미터 계측값 측정하기). 시계가 펄스 옥시미터 계측값을 측정하기 힘들 정도로 사용자가 활동적인 경우, 측정치가 기록되지 않습니다.
레이스 캘린더	Garmin Connect 캘린더에 설정된 다가오는 레이스 이벤트를 표시합니다(19 페이지, 레이스 캘린더 및 주요 레이스).
호흡수	분당호흡수 단위로 나타낸 현재의 호흡 속도와 7일 평균치. 진정과 이완에 도움이 되는 호흡 운동을 수행할 수 있습니다.
수면	전날밤의 총 수면 시간, 수면 점수, 수면 단계 정보를 표시합니다.
걸음수	일일 걸음수, 걸음수 목표, 지난 며칠 동안의 데이터를 추적합니다.
스트레스	현재 스트레스 레벨과 스트레스 레벨의 그래프를 표시합니다. 진정과 이완에 도움이 되는 호흡 운동을 수행할 수 있습니다. 시계가 스트레스 레벨을 알아내기 힘들 정도로 사용자가 활동적인 경우, 스트레스 측정치가 기록되지 않습니다.
일출 및 일몰	일출, 일몰, 시민박명 시간을 표시합니다.
트레이닝 준비 상태	점수로 나타나며, 매일 트레이닝에 얼마나 준비되어있는지를 결정할 수 있는 짧은 메시지입니다 (15 페이지, 트레이닝 준비 상태)
훈련 상태	현재 훈련 상태와 훈련 부하를 표시하며, 이것은 훈련이 체력 수준과 운동 성과에 어떠한 식으로 영향을 미치는지 보여줍니다(13 페이지, 훈련 상태).
VIRB-제어	VIRB 장치를 Forerunner 위치와 페어링하였을 때 카메라 컨트롤을 제공합니다(34 페이지, VIRB 원격 제어).
날씨	현재 온도와 날씨 예보를 표시합니다.

요약 정보 목록 보기

요약 정보는 건강 데이터, 활동 정보, 내장 센서 등에 대한 빠른 액세스를 제공합니다. 시계를 페어링하면 핸드폰에서 알림, 날씨, 캘린더 이벤트와 같은 데이터를 볼 수 있습니다.

1 UP 또는 DOWN을 누릅니다.

시계는 요약 정보를 스크롤하고, 요약 데이터를 표시합니다.



팁: 또한 화면을 밀어서 스크롤하거나 탭하여 옵션을 선택할 수 있습니다.

2 자세한 내용을 보려면 START를 누릅니다.

3 옵션을 선택합니다:

- 요약 정보에 대한 상세정보를 보려면 **DOWN**을 누르십시오.
- 요약 정보에 대한 추가 옵션과 기능을 보려면 **START**를 누릅니다.

요약 정보 목록을 사용자 설정하기

1 UP를 길게 누릅니다.

2 인터페이스 > 요약 정보를 선택합니다.

3 옵션을 선택합니다:

- 목록에서 요약 정보의 위치를 변경하려면 요약 정보를 선택하고 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.
- 목록에서 요약 정보를 제거하려면 요약 정보를 선택하고 **⌘**를 선택합니다.
- 목록에 요약 정보를 추가하려면 **추가**를 선택하고 요약 정보선택합니다.

팁: 폴더 생성을 선택하여 여러 요약 정보가 포함된 폴더를 생성할 수 있습니다(9 페이지, 요약 정보 폴더 생성하기).

요약 정보 폴더 생성하기

관련 요약 정보 폴더를 생성하기 위해 요약 목록을 커스터마이징할 수 있습니다.

1 UP를 길게 누릅니다.

2 인터페이스 > 요약 정보 > 추가 > 폴더 생성을 선택합니다.

3 폴더에 포함할 요약 정보를 선택한 후 완료를 선택합니다.

참고: 요약 정보 목록에 요약 정보가 이미 있는 경우, 요약 정보를 폴더로 이동하거나 요약 정보를 폴더로 복사할 수 있습니다.

4 폴더 이름을 선택하거나 입력합니다.

5 폴더의 아이콘을 선택합니다.

6 필요 시, 옵션을 선택합니다:

- 폴더를 편집하려면 요약 목록의 폴더를 스크롤한 후 **UP**를 길게 누릅니다.
- 폴더의 요약 정보를 편집하려면 폴더를 연 후 **편집**을 선택합니다(9 페이지, 요약 정보 목록을 사용자 설정하기).

바디 배터리

워치는 사용자의 심박수 변이, 스트레스 수준, 수면의 질, 활동 데이터를 분석하여 전체적인 바디 배터리 수준을 알아냅니다. 자동차의 연료량 표시처럼 이것은 사용자에게 남아 있는 에너지의 양을 보여줍니다. 바디 배터리의 범위는 0~100이며, 여기에서 0~25 범위는 낮은 에너지가 남아 있음을 의미하고, 26~50은 중간 정도의 에너지가 있음을 의미하며, 51~75 범위는 높은 에너지를 의미하며, 76~100은 매우 높은 에너지가 있음을 의미합니다.

워치를 Garmin Connect 계정과 동기화하여 가장 최근의 바디 배터리 수준, 장기적인 바디 배터리 추세, 그리고 추가적인 상세정보를 확인할 수 있습니다(10 페이지, 정확한 바디 배터리 데이터를 위한 팁).

바디 배터리 위젯 요약 보기

바디 배터리 요약 정보는 현재의 바디 배터리 수준과 최근 몇 시간 동안의 바디 배터리 수준을 보여주는 그래프를 한 눈에 보여줍니다.

1 운동성과 요약 정보를 보려면 UP 또는 DOWN 누릅니다.

참고: 요약 목록에 요약 정보를 추가해야 할 수도 있습니다(9 페이지, 요약 정보 목록을 사용자 설정하기).

2 바디 배터리와 스트레스 수준을 모두 보여주는 그래프를 표시하려면 START를 누릅니다.



3 바디 배터리와 스트레스 수준을 모두 보여주는 그래프를 표시하려면 DOWN을 누릅니다.

청색 바는 안정 상태의 시간을 나타냅니다. 주황색 바는 스트레스 상태의 시간을 나타냅니다. 회색 바는 스트레스 수준을 알아내기에는 사용자가 너무 활동적이었던 시간을 나타냅니다.



정확한 바디 배터리 데이터를 위한 팁

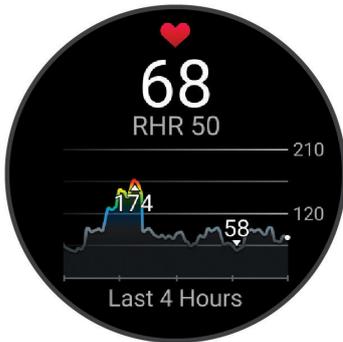
- 더 정확한 결과를 얻기 위하여 수면 중에도 위치를 착용합니다.
- 양질의 수면은 바디 배터리를 변화시킵니다.
- 격렬한 활동과 높은 스트레스는 바디 배터리가 더 빨리 떨어지도록 만들 수 있습니다.
- 카페인과 같은 흥분제를 포함하여 모든 음식의 섭취는 바디 배터리에 영향을 끼치지 않습니다.

심박수 요약 정보 보기

- 1 시계 화면에서 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 알림 요약을 확인합니다.

참고: 요약 목록에 요약 정보를 추가해야 할 수도 있습니다(9 페이지, [요약 정보 목록을 사용자 설정하기](#)).

- 2 **START**를 눌러서 분당박동수(bpm) 단위의 현재 심박수와 지난 4 시간 동안의 심박수를 확인합니다.



- 3 그래프를 탭하여 방향 화살표를 보고 왼쪽 또는 오른쪽으로 밀어 그래프를 이동합니다.
- 4 **DOWN**을 눌러 지난 7일 간의 평균 안정 시 심박수 값을 확인합니다.

날씨 요약 정보 보기

날씨를 확인하려면 호환 핸드폰에 대한 블루투스 연결이 필요합니다.

- 1 시계 화면에서 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 날씨 위젯을 볼 수 있습니다.
- 2 날씨 상세정보를 보려면 **START**를 누릅니다.
- 3 시간당 데이터, 일일 데이터, 날씨 추세 데이터를 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 선택합니다.

생리 주기 추적

생리 주기는 여성의 건강의 중요한 부분입니다. 위치를 사용하여 신체적 증상, 성적 욕구(성충동), 성생활, 배란일, 등을 기록할 수 있습니다. 이 기능에 대하여 더 자세히 알아보고 Garmin Connect 앱의 건강 상태 설정에서 이 기능을 설정하여 보십시오.

- 생리 주기 추적 및 상세정보
- 신체적 증상과 감정적 증상
- 주기 및 수태력(임신 가능성) 예측
- 건강 및 영양 정보

참고: Garmin Connect 앱을 사용하여 위젯 요약을 추가하거나 제거할 수 있습니다.

스트레스 수준 위젯 요약 사용하기

스트레스 수준 위젯은 귀하의 현재 스트레스 수준과 지난 몇 시간 동안의 스트레스 수준의 그래프를 요약합니다. 또한 이것은 호흡 운동을 통해 심신을 안정시키도록 도움을 줍니다(9 페이지, [요약 정보 목록을 사용자 설정하기](#)).

- 1 앉아 있거나 활동하지 않을 때는 화면을 위 또는 아래로 밀어 스트레스 수준 위젯 요약을 봅니다.
 - 2 **START**를 누릅니다.
 - 3 옵션을 선택합니다:
 - 추가적인 상세정보를 보려면 **DOWN**을 누릅니다.
- 팁:** 청색 바는 안정 상태의 시간을 나타냅니다. 주황색 바는 스트레스 상태의 시간을 나타냅니다. 회색 바는 스트레스 수준을 알아내기에는 사용자가 너무 활동적이었던 시간을 나타냅니다.
- 호흡 활동을 시작하려면 **START**를 누릅니다.

운동 성과 측정

이 운동성과 측정은 훈련 활동과 경기의 성과를 측정하고 이해하는데 도움이 되는 추정치를 제공합니다. 이 측정을 수행하려면 손목 심박계 또는 호환 가슴 심박계를 사용하여 몇 가지 운동을 실시해야 합니다. 사이클링 운동성과 측정에는 심박계와 파워 미터가 필요합니다.

이러한 추정치는 Firstbeat Analytics에서 제공하고 지원합니다. 더 많은 정보는 Garmin.co.kr/minisite/runningscience에서 확인하세요.

참고: 처음에 이 추정치는 부정확할 수도 있습니다. 위치가 사용자의 퍼포먼스를 파악하기 위해서는 사용자가 몇 번의 활동을 완료해야 합니다.

VO2 max: VO2 max는 운동 능력을 최대로 발휘하는 시점에서 1분당 1kg의 몸무게가 소비할 수 있는 최대 산소량(밀리리터 단위)입니다(11 페이지, [VO2 Max 추정치에 대하여](#)).

예상 레이스 시간: 시계에서는 VO2 Max 추정치와 게시된 데이터 소스를 사용하여 현재 피트니스 상태에 기초한 목표 레이스 시간을 제공합니다(11 페이지, [예상 레이스 시간 보기](#)).

HRV 상태: 이 위치는 VO2 Max 추정치와 게시된 데이터 소스를 사용하여 현재 피트니스 상태에 기초한 목표 레이스 시간을 제공합니다(11 페이지, [예상 레이스 시간 보기](#)).

운동 성과: 운동 성과는 활동이 6분~20분 정도 경과한 후의 실시간 평가 결과입니다. 이것은 데이터 필드로서 추가할 수 있으므로, 나머지 활동을 실시하는 동안 자신의 운동 성과를 확인할 수 있습니다. 운동 성과는 자신의 실시간 상태를 평균적인 자신 운동 능력과 비교합니다(12 페이지, [운동 성과](#)).

젖산 역치: 젖산 역치에는 가슴 심박수 모니터가 필요합니다. 젖산 역치는 근육이 빠르게 피로해지기 시작하는 지점입니다. 위치는 심박수와 페이스를 사용하여 젖산 역치 수준을 계산합니다(12 페이지, [젖산 역치](#)).

파워 곡선(사이클링): 파워 곡선은 시간이 지남에 따라 유지되는 파워 출력을 화면에 표시합니다. 사용자는 지난 달, 3개월, 12개월의 파워 곡선을 볼 수 있습니다(13 페이지, [파워 곡선 보기](#)).

VO2 Max. 추정치에 대하여

VO2 Max.는 최대 운동 성과에서 체중 1킬로그램 당 1분마다 소비할 수 있는 최대 산소량(단위:밀리리터)입니다. 좀더 간단하게 말하자면 VO2 max.는 운동선수의 성과를 나타내는 지표로서 운동 능력이 향상되면 이 수치도 증가합니다. VO2 Max 추정치를 표시하기 위하여 장치는 손목 심박수 측정 기능 또는 호환되는 가슴 심박계가 필요합니다. 장치는 러닝과 사이클링(자전거 운동)을 위한 별도의 VO2 Max 추정 기능을 가지고 있습니다. 정확한 VO2 Max 추정치를 얻기 위해서는 수 분 동안 중간 정도의 운동 강도로 GPS를 착용한 상태에서 실외를 달리거나 호환 파워미터를 장착한 상태에서 라이딩을 실시해야 합니다.

장치에서 사용자의 VO2 max.는 수치, 설명, 컬러 게이지 상의 위치로서 나타납니다. Garmin Connect 계정에서는 VO2 max.에 관한 추가적인 상세 정보(예를 들면 사용자의 연령이나 성별에 따라 표시되는 이 수치의 순위)를 볼 수 있습니다.



자주색	최상
청색	매우 좋음
녹색	좋음
주황색	보통
적색	낮음

VO2 max. 데이터는 Firstbeat Analytics가 제공합니다. VO2 max. 데이터와 분석은 Cooper Institute의 허가를 받아 제공됩니다. 더 자세한 사항은 부록(59 페이지, VO2 Max. 표준 등급)을 참조하시거나 www.CooperInstitute.org에서 확인하시기 바랍니다.

러닝에 대한 VO2 Max 추정치 얻기

이 기능은 손목 심박수 측정 기능 또는 호환되는 가슴 심박계가 필요합니다. 가슴 심박계를 사용하는 경우, 심박계를 착용한 다음 장치와 심박계를 페어링해야 합니다(30 페이지, 무선 센서 페어링하기).

가장 정확한 추정치를 구하려면, 사용자 프로필 설정을 완료하고(34 페이지, 사용자 프로필 설정하기), 최대 심박수를 설정해야 합니다(35 페이지, 심박준 설정하기). 장치에서 러닝 성과를 파악하려면 러닝을 수 차례 시도해야 합니다. 울트라 러닝이나 트레일 러닝과 같은 활동이 자신의 VO2 max. 추정치에 영향을 미치는 것을 원치 않는 경우, 사용자는 이러한 활동에 대한 VO2 max. 기록을 비활성화할 수 있습니다(43 페이지, 활동 및 앱 설정).

- 1 러닝 활동을 시작합니다.
- 2 10분 동안 야외에서 러닝을 합니다.
- 3 러닝 후 **저장**을 선택합니다.

4 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러서 퍼포먼스 측정 화면을 스크롤합니다.

사이클링에 대한 VO2 Max 예상치 얻기

이 기능은 파워미터와 손목 심박수 측정 기능 또는 가슴 심박계가 필요합니다. 파워미터는 위치와 페어링되어야 합니다(30 페이지, 무선 센서 페어링하기). 가슴 심박계를 사용하는 경우, 심박계를 착용한 다음 장치와 심박계를 페어링해야 합니다. 위치가 심박계가 함께 패키지로 제공되는 경우, 위치는 이미 페어링된 상태입니다.

가장 정확한 추정치를 구하려면, 사용자 프로필 설정을 완료하고(34 페이지, 사용자 프로필 설정하기), 최대 심박수를 설정해야 합니다(35 페이지, 심박준 설정하기). 예상치는 처음에 부정확한 것으로 보일 수 있습니다. 장치가 사용자의 사이클링 능력을 파악하기 위해 몇 차례의 라이딩을 필요로 합니다.

- 1 사이클링 운동을 시작합니다.
- 2 야외에서 꾸준히 고강도로 20분 이상 라이딩을 실시합니다.
- 3 라이딩 후 **저장**을 선택합니다.
- 4 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러서 퍼포먼스 측정 화면을 스크롤합니다.

VO2 max. 기록 끄기

달리기 유형이 VO2 max. 측정에 영향을 미치지 않기를 원할 경우 울트라 러닝 또는 트레일 러닝 중 VO2 max 기록을 비활성화할 수 있습니다(11 페이지, VO2 Max. 추정치에 대하여).

- 1 **UP**를 길게 누릅니다.
- 2 활동 및 앱을 선택합니다.
- 3 **울트라 러닝**을 선택합니다.
- 4 해당 활동의 설정을 선택합니다.
- 5 **VO2 Max > 끄기**를 선택합니다.

예상 레이스 시간 보기

가장 정확한 추정치를 구하려면, 사용자 프로필 설정을 완료하고(34 페이지, 사용자 프로필 설정하기), 최대 심박수를 설정해야 합니다(35 페이지, 심박준 설정하기).

이 시계는 VO2max. 추정치와(11 페이지, VO2 Max. 추정치에 대하여) 훈련 기록을 사용하여 목표 레이스 시간을 제시합니다. 위치는 수 주분의 사용자 훈련 데이터를 분석하여 레이스 시간 추정치를 개선합니다.

팁: 두 대 이상의 Garmin 장치를 보유하고 있는 경우, Garmin Connect 앱에서 기본 트레이닝 장치를 지정할 수 있습니다. 이렇게 하면 위치와 다른 장치의 활동, 운동 기록 및 데이터를 동기화할 수 있습니다(13 페이지, 활동 및 운동 성과 측정치 동기화하기).

- 1 시계 화면에서 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러서 운동 성과 요약을 확인합니다.
- 2 **START**를 눌러 요약의 상세한 내용을 확인합니다.
- 3 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 예측된 경주 시간을 확인합니다.



4 다른 거리의 예측을 보려면, **START**를 누릅니다.

참고: 처음에는 예상 시간이 부정확할 수 있습니다. 위치에서 러닝 성과를 파악하려면 러닝을 수 차례 시도해야 합니다.

심박계 변이 상태

수면 중 위치가 손목 심박수를 분석하여 심박 변이(HRV) 상태를 결정합니다. 트레이닝, 신체 활동, 수면, 영양 및 건강 습관은 모두 심박 변이에 영향을 미칩니다. HRV 값은 성별, 연령, 피트니스 수준에 따라 달라집니다. 균형 잡힌 HRV 상태는 좋은 트레이닝 또는 회복력 균형, 더 좋은 심혈관 체력 및 스트레스로부터의 회복력 등과 같은 건강한 좋은 신호를 의미합니다. 불균형하거나 좋지 않은 상태는 피로, 회복의 필요성 또는 높은 스트레스 등의 징후가 될 수 있습니다. 최고의 결과를 얻으려면, 수면 중에도 위치를 착용하는 것이 좋습니다. 위치가 심박 변화 상태를 표시하려면 3주간의 지속적 수면 데이터가 필요합니다.



컬러 존	상태	상세설명
녹색	균형	7일 평균 HRV가 기준 범위 내에 있습니다.
주황색	불균형	7일 평균 HRV가 기준 범위보다 높거나 낮습니다.
적색	낮음	7일 평균 HRV가 기준 범위보다 매우 낮습니다.
색상 없음	나쁨 상태 없음	HRV 값이 연령 일반 범위보다 매우 낮습니다. '상태 없음'은 7일 평균값을 생성하기에 데이터가 부족하다는 것을 의미합니다.

위치로 Garmin Connect 계정과 동기화하여 현재 심박 변이 상태, 경향, 교육적인 피드백을 확인할 수 있습니다.

운동 성과

러닝 또는 사이클링 같은 활동을 완료하면, 운동 성과에서 사용자의 페이스, 심박 및 심박 변화율을 분석해서 사용자의

평균 피트니스 수준과 비교한 체력 능력을 실시간으로 평가합니다.

운동 성과 값의 범위는 -20부터 +20까지입니다. 활동의 처음 6~20분이 지난 후, 장치는 운동 성과 점수를 표시합니다. 예를 들어 +5라는 점수는 사용자가 휴식을 취하였고, 생기가 있는 상태이며 훌륭한 러닝 또는 라이딩을 실시할 능력이 된다는 것을 의미합니다. 트레이닝 화면 중 하나에 운동 성과를 데이터 필드로 추가하여 활동하는 동안의 능력을 모니터링할 수 있습니다. 운동 성과는 특히 장시간의 러닝이나 사이클링의 마무리 단계에서 피로 수준에 대한 지표가 될 수도 있습니다.

참고: 장치가 정확한 VO2 Max 추정치를 구하고 사용자의 러닝 또는 라이딩 능력을 알아내려면, 심박계를 착용한 상태로 몇 번의 러닝 또는 라이딩을 실시해야 합니다 (11 페이지, VO2 Max 추정치에 대하여).

사용자의 운동 성과 보기

이 기능은 손목 심박수 측정 기능 또는 호환되는 가슴 심박계가 필요합니다.

- 1 데이터 화면에 **운동 성과**를 추가합니다(44 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기).
- 2 러닝 또는 라이딩을 시작합니다.
6-20분 후, 사용자의 운동 성과가 나타납니다.
- 3 러닝 또는 라이딩의 운동 성과를 검토하려면 데이터 화면으로 스크롤합니다.

젯산 역치

젯산 역치는 혈액 안에 젯산이 누적되기 시작하는 운동 강도입니다. 러닝 중에 이 강도 수준은 페이스, 심박수 또는 파워를 기준으로 추산됩니다. 러너가 역치를 초과하면 피로 증가 속도가 빨라지기 시작합니다. 숙련된 러너의 경우, 이 역치는 최대 심박수의 약 90%에서 일어나며, 10km 마라톤과 하프마라톤 레이스 페이스 사이에서 일어납니다. 일반적인 러너의 경우, 젯산 역치는 대개 최대 심박수의 90% 미만에서 일어납니다. 자신의 젯산 역치를 아는 것은 훈련을 얼마나 강하게 실시하고 경기 도중에는 언제 자신을 한계로 밀어붙일 것인지 결정하는 데 도움이 될 수 있습니다.

이미 젯산 역치 심박수 값을 알고 있다면 사용자 프로필 설정에 이것을 입력할 수 있습니다(35 페이지, 심박계 설정하기). 자동 감지 기능을 켜서 활동 중 젯산 역치 값을 자동으로 기록할 수 있습니다.

젯산 역치를 결정하기 위한 안내 시험 수행

이 기능에는 Garmin 가슴 심박계가 필요합니다. 역치 테스트를 확인하려면, 심박계를 착용하고 장치와 심박계를 서로 페어링시켜야 합니다(30 페이지, 무선 센서 페어링하기).

장치 초기 설정에서 입력한 사용자의 프로필과 VO2 Max 추정치를 사용하여 젯산 역치를 추정합니다. 장치는 심박수를 측정하면서 일정한 페이스의 고강도 러닝을 실시하는 동안 사용자의 젯산 역치를 자동으로 감지합니다.

팁: 장치에서 정확한 최대 심박수와 VO2 Max 예상치를 얻기 위해 심박계를 사용해서 수 차례의 러닝이 필요합니다. 젯산 역치의 추정치를 얻는데 문제가 있는 경우, 최대 심박수 값을 수동으로 낮추어 보시기 바랍니다.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 실외 러닝 활동을 선택합니다.
테스트 완료를 위해 GPS가 필요합니다.

- 3 UP를 길게 누릅니다.
- 4 트레이닝 > 젖산역치 가이드 테스트를 선택합니다.
- 5 타이머를 시작하고 화면 상의 설명을 따릅니다.
러닝을 시작하면, 장치는 각 걸음 시간, 목표, 현재 심박수 데이터를 화면에 표시합니다. 테스트가 완료되면 메시지가 나타납니다.
- 6 지시된 테스트를 완료하였다면, 정지시킨 다음 운동을 저장합니다.
이것이 장치가 측정한 최초의 젖산 역치 추정치라면, 장치는 젖산 역치 심박수를 기준으로 사용자의 심박존을 업데이트할 것을 요구합니다. 젖산 역치 추정치가 새롭게 추가될 때마다 장치는 사용자에게 추정치를 수용하거나 거부하도록 요구합니다.

파워 곡선 보기

파워 곡선을 보려면 반드시 지난 90일간 파워 미터를 사용한 최소 1시간의 라이딩을 기록해야 합니다(30 페이지, [무선 센서 페어링하기](#)).

Garmin Connect 계정에서 워크아웃을 생성할 수 있습니다. 파워 곡선은 시간이 지남에 따라 유지되는 파워 출력을 화면에 표시합니다. 사용자는 지난 달, 3개월, 12개월의 파워 곡선을 볼 수 있습니다.

Garmin Connect 앱 메뉴에서 **성과 통계 > 파워 곡선**을 선택합니다.

활동 및 운동 성과 측정치 동기화하기

Garmin Connect 계정을 사용하여 다른 Garmin 장치에 저장된 활동과 운동 성과 측정치를 Forerunner 위치에 동기화할 수 있습니다. 이렇게 하면 위치가 훈련 상태와 체력을 더 정확하게 반영할 수 있습니다. 예를 들어 Edge 장치를 사용하여 라이딩을 기록하고, Forerunner 위치에서 활동의 상세정보와 전체적인 훈련 부하를 확인할 수 있습니다.

위치와 Garmin Connect 계정을 동기화해야 합니다.

팁: Garmin Connect 앱에서 기본 훈련 장치와 기본 웨어러블을 설정할 수 있습니다(19 페이지, [기본 훈련 장치](#)).

다른 Garmin 장치의 최근 활동과 운동성과 측정치가 Forerunner 위치에 나타납니다.

성과 알림 끄기

일부 성과 알림은 운동 완성 후에 화면에 나타납니다. 어떤 성과 알림은 운동 중에 나타나거나 새로운 성과 측정 기록을 달성한 경우에 나타나기도 합니다 (예를 들면 새로운 VO2 Max 추정치를 달성한 경우). 이와 같은 알림을 보고 싶지 않으면 운동성과 기능을 끌 수 있습니다.

- 1 UP를 길게 누릅니다.
- 2 시스템 > 운동 성과를 선택합니다.

훈련 상태

이 운동성과 측정은 훈련 활동과 경기의 성과를 측정하고 이해하는데 도움이 되는 추정치를 제공합니다. 이 측정치를 수행하려면 손목 심박계 또는 호환 가슴 심박계를 사용하여 몇 가지 운동을 실시해야 합니다.

사이클링 운동성과 측정에는 심박계와 파워 미터가 필요합니다.

이러한 측정치는 Firstbeat Analytics에서 제공하고

지원합니다. 더 많은 정보는 Garmin.co.kr/minisite/runningscience에서 확인하실 수 있습니다.



참고: 처음에 이 추정치는 부정확할 수도 있습니다. 위치가 사용자의 퍼포먼스를 파악하기 위해서는 사용자가 몇 번의 활동을 완료해야 합니다.

훈련 상태: 훈련 상태는 귀하의 훈련이 운동능력과 성과에 어떠한 영향을 끼치는지를 보여줍니다. 훈련 상태는 장기간 동안의 훈련 부하와 최대 산소섭취량(VO2 max), HRV 상태의 변화를 기준으로 합니다.

VO2 Max: VO2 Max는 운동 능력을 최대로 발휘하는 시점에서 1분에 체중 1kg당 소비할 수 있는 최대 산소량 (밀리리터 단위)입니다(11 페이지, [VO2 Max 추정치에 대하여](#)). 사용자가 온도가 높은 환경이나 높은 고도에 적응하는 도중에 위치는 열과 고도에 대하여 보정된 VO2 max 값을 화면에 표시합니다(11 페이지, [VO2 Max 추정치에 대하여](#)).

급성 부하: 급성 부하는 운동 기간 및 강도를 포함하여 최근 운동부하 점수를 모두 합친 총량입니다(14 페이지, [급성 부하](#)).

훈련부하 포커스: 위치는 사용자의 훈련 부하를 분석하고, 기록된 각 활동의 강도와 구조를 바탕으로 그것을 여러 가지 카테고리 분류합니다. 훈련 부하 포커스는 카테고리마다 누적된 총 부하와 훈련의 집중도를 포함합니다. 위치는 지난 4 주에 걸친 훈련 부하의 분포를 화면에 표시합니다(14 페이지, [훈련부하 포커스](#)).

회복 시간: 회복 시간은 완전히 회복되어 다음 번의 격렬한 운동을 수행할 준비가 되기까지 어느 정도의 시간이 남아 있는지를 표시합니다(15 페이지, [회복 시간](#)).

훈련 상태 레벨

훈련 상태는 자신의 훈련이 체력 수준과 성과에 어떠한 영향을 끼치는지를 보여줍니다. 훈련 상태는 장기간 동안의 훈련 부하의 변화와 VO2 Max, HRV 상태의 변화를 바탕으로 합니다. 사용자는 미래의 훈련을 계획하고 체력 수준을 지속적으로 향상시키기 위하여 자신의 훈련상태를 활용할 수 있습니다.

상태 없음: 이 위치에서 훈련 상태를 확인하려면 러닝 또는 사이클링의 VO2 max. 결과와 함께 2주 동안의 여러 활동을 기록해야 합니다.

디트레이닝: 디트레이닝은 1주일 이상 훈련이 평소보다 더 약하게 실시되어 사용자의 체력 수준에 영향을 끼치는 경우에 나타납니다. 훈련 부하를 증가시켜 개선된 결과를 얻을 수 있습니다.

회복: 더 가벼운 훈련 부하는 신체가 회복되도록하며, 이러한 회복 과정은 장기적인 고강도 훈련에 필수적입니다.

준비가 된 것으로 판단하였다면 더 고강도의 훈련 부하로 복귀할 수 있습니다.

운동 능력 유지: 체력 수준을 유지하기 위해서는 현재 훈련 부하만으로 충분합니다. 체력을 개선하려면 자신의 운동 프로그램을 변화시키거나 훈련량을 증가시켜야 합니다.

생산적임: 현재의 훈련 부하가 체력 수준과 성과를 올바른 방향으로 변화시키고 있습니다. 향상된 체력 수준을 유지하기 위해서는 훈련 계획에 회복 기간을 포함시켜야 합니다.

운동 능력 향상: 운동 능력 향상은 현재의 몸 상태가 이상적인 경기 조건에 부합함을 의미합니다. 최근에 감소된 훈련 부하가 몸을 회복시키고 있으며 이전에 실시된 훈련으로 인한 피로를 완전하게 보충시켜 줍니다. 이러한 운동능력향상 상태는 짧은 시간 동안만 유지될 수 있으므로 더욱 향상된 목표의 계획을 수립해야 합니다.

오버트레이닝: 훈련 부하가 너무 강하며 역효과를 불러일으킵니다. 사용자의 몸은 휴식이 필요합니다. 훈련 일정에 더 가벼운 훈련을 추가함으로써 회복하는데 필요한 시간을 확보해야 합니다.

비생산적: 훈련 부하는 적절한 수준이지만 체력이 감소하고 있습니다. 현재 회복이 필요한 상태일 수도 있으므로, 스트레스, 영양, 휴식을 비롯한 전반적인 건강과 체력 요소에 주의를 기울여야 합니다.

피로감: 회복력과 트레이닝량의 불균형을 의미합니다. 힘든 트레이닝 또는 중요한 사건 이후에 정상적으로 나타나는 결과입니다. 신체 회복이 어려울 수 있으므로, 전반적인 건강에 주의를 기울여야 합니다.

훈련 상태를 알아내기 위한 팁

훈련 상태 기능은 주당 최소 두 번의 VO2 max 측정을 포함하는 체력 수준 평가 내용에 따라 매번 달라집니다. VO2 max 추정치는 심박수가 70% 이상의 수준에 도달한 실외 러닝 또는 파워미터를 사용해 라이딩을 완료한 후에 업데이트됩니다. 체력 수준 추세의 정확도를 유지하기 위하여 실내 러닝 운동에서는 VO2 max를 추정하지 않습니다. 울트라 러닝이나 트레일 러닝과 같은 유형의 러닝이 VO2 max 추정치에 영향을 미치는 것을 원하지 않는다면 울트라 러닝이나 트레일 러닝 활동의 VO2 max 기록을 비활성화할 수 있습니다(11 페이지, VO2 max 기록 끄기).

훈련 상태 기능을 최대한으로 활용하기 위하여 다음과 같은 팁을 시도해볼 수 있습니다.

- 일주일에 1회 이상 실외에서 러닝 또는 파워미터를 사용해 라이딩을 하여 최소 10분 이상의 시간 동안 자신의 최대 심박수의 70% 이상의 심박수에 도달해 봅니다. 1주 동안 장치를 사용하면, 자신의 훈련 상태를 확인할 수 있습니다.
- 시계,에서 사용자의 운동 성과에 대해 알 수 있도록 기본 훈련 장치에 모든 피트니스 활동을 기록합니다 (13 페이지, 활동 및 운동 성과 측정치 동기화하기).
- 수면 중에도 지속적으로 위치를 착용하여 HRV 상태를 최신 상태로 지속할 수 있도록 합니다. 유효한 HRV 상태를 갖게 되면 VO2 최대값 측정을 활성화하고 활동이 많지 않을 때도 유효한 트레이닝 상태를 유지할 수 있습니다.

급성 부하

급성 부하는 최근 며칠 간의 훈련량을 측정한 것입니다. 이것은 최근 7일 동안의 EPOC(운동 후 초과산소섭취량) 측정값의 합입니다. 이 게이지는 현재의 훈련 부하가 너무 낮든지, 최적화되었는지, 높은지, 너무 높은지, 아니면 체력 수준을 유지하거나 향상시키는데 적합한 최적의 범위 안에 있는지를 알려줍니다. 최적의 훈련 부하 범위는 개인의 운동 수준과 운동 기록에 따라 결정됩니다. 이 범위는 훈련 시간과 훈련 강도가 증가하거나 감소함에 따라 조절됩니다.

훈련부하 포커스

운동 성과와 체력 향상을 극대화하기 위하여 훈련은 저강도 유산소, 고강도 유산소, 무산소라는 세 가지 카테고리로 구분해야 합니다. 훈련 부하 밸런스는 자신의 훈련이 각 카테고리에 어느 정도 속해 있는지를 보여주고 훈련 목표를 제공합니다. 훈련 부하가 낮은지, 최적인지, 아니면 높은지를 알아내기 위하여 훈련 부하 밸런스는 7일 이상 훈련할 것을 요구합니다. 4 주의 훈련을 실시한 후 훈련 부하 추정치는 훈련에 균형을 유지하는데 도움이 되는 더욱 상세한 목표 정보를 제공합니다.

목표 이하: 모든 훈련 강도 카테고리에서 자신의 훈련 부하가 최적의 부하보다 더 낮습니다. 워크아웃 시간 또는 빈도를 증가시켜 봅시다.

저강도 유산소 부족: 더 높은 강도의 운동을 위한 회복과 밸런스를 제공하기 위하여 저강도 유산소 운동을 추가해 봅시다.

고강도 유산소 부족: 시간이 지남에 따라 젖산 역치와 VO2 max를 향상시키는데 도움이 될 수 있도록 고강도 유산소 운동을 추가해 봅시다.

무산소 부족: 시간이 지남에 따라 속도와 무산소 능력을 향상시킬 수 있도록 더 강도 높은 무산소 운동을 약간 추가해 봅시다.

균형: 훈련 부하는 균형 잡힌 상태로써, 꾸준히 훈련을 계속하면 전반적인 체력의 향상을 이룰 수 있습니다.

저강도 유산소 포커스: 자신의 훈련 부하는 주로 낮은 강도의 유산소 운동입니다. 이러한 운동은 더 고강도의 워크아웃을 위한 견실한 기초를 제공하며 이러한 고강도 워크아웃을 추가할 수 있는 몸 상태로 준비시켜 줍니다.

고강도 유산소 포커스: 자신의 훈련 부하는 주로 높은 강도의 유산소 운동입니다. 이러한 운동은 젖산 역치, VO2 max, 지구력을 향상시키는데 도움이 됩니다.

무산소 포커스: 자신의 훈련 부하는 대부분 고강도 운동입니다. 이 운동은 빠른 체력 향상을 제공하지만, 저강도 유산소 운동을 통해 균형을 잡아야 합니다.

목표 이상: 훈련 부하가 최적의 상태보다 더 높으며, 워크아웃의 시간과 빈도를 감소시키는 것을 고려해야 합니다.

훈련 효과에 대하여

운동 효율은 유산소 능력에 대한 각 활동의 영향을 측정하는 것입니다. 활동을 실시하는 동안 운동 효율은 누적됩니다. 활동이 진전됨에 따라 운동 효율 값도 증가하여 해당 활동이 얼마나 건강을 개선시켰는지 보여줍니다. 훈련 효율은 사용자 프로필 정보, 심박수, 지속 시간, 운동 강도를 통해 결정됩니다. 진행한 활동에 대한 주요 훈련 분석결과가 7 가지로 나뉘집니다. 각 결과가 다른 색상으로 표시되며 사용자의 훈련 부하 포커스(14 페이지, 훈련부하 포커스)에 해당됩니다. “VO2 Max에 매우 효과적” 등 분석결과와

자세한 설명은 Garmin Connect 활동 세부 사항에서 확인할 수 있습니다.

유산소 훈련 효과는 사용자의 심박수를 사용하여 운동의 누적 강도가 유산소 운동 능력에 어떠한 영향을 끼치는지 측정하는 것으로서, 운동을 통하여 운동 능력이 유지되거나 더욱 향상되는 경우에 이를 사용자에게 알려줍니다. 운동을 하는 동안 누적된 EPOC(운동 후 초과산소섭취량)은 사용자의 체력 수준과 훈련 습관을 설명하는 일정 범위의 값으로 매핑됩니다. 보통 강도의 꾸준한 워크아웃이나 좀더 긴 인터벌(180 초 이상)의 워크아웃은 유산소 대사에 긍정적 영향을 끼치며 유산소 훈련 효과를 향상시킵니다.

무산소 훈련 효과는 심박수와 속도(또는 파워)를 사용하여 매우 고강도의 운동을 수행하는 능력에 워크아웃이 어떠한 영향을 끼치는지 알아냅니다. EPOC(운동 후 초과산소섭취량)에 대한 무산소 기여도와 운동의 종류를 바탕으로 이 값을 얻을 수 있습니다. 10~120 초의 반복적인 고강도 인터벌은 무산소 능력에 매우 유익한 영향을 끼치며 무산소 훈련 효과를 향상시킵니다.

데이터 필드로서 유산소 훈련 효과와 무산소 훈련 효과를 훈련 화면 중 하나에 추가하여 운동 전반의 수치를 모니터링할 수 있습니다.

운동 효율	유산소 효과	무산소 효과
0.0 에서 0.9	효과 없음	효과 없음
1.0 에서 1.9	약간의 효과	약간의 효과
2.0 에서 2.9	유산소 체력을 유지합니다.	무산소 체력을 유지합니다.
3.0 에서 3.9	유산소 체력을 향상시킵니다.	무산소 체력을 향상시킵니다.
4.0 에서 4.9	유산소 체력을 크게 향상시킵니다.	무산소 체력을 크게 향상시킵니다.
5.0	운동 부하가 강하며 충분한 회복 시간이 없다면 해로울 수 있습니다.	운동 부하가 강하며 충분한 회복 시간이 없다면 해로울 수 있습니다.

운동 효율 관련 기술은 Firstbeat Analytic 사에 의해 제공되고 지원됩니다. 더 자세한 정보는 www.firstbeat.com 에서 확인하시기 바랍니다.

회복 시간

손목 심박 측정 기능 또는 호환되는 가슴 심박계와 함께 Garmin 장치를 사용하면 몸이 완전히 회복되어 다음번 고강도 운동을 실시할 준비가 완료될 때까지 시간이 얼마나 남았는지를 화면에 표시할 수 있습니다.

참고: 회복 시간 권고에는 사용자의 VO2 Max 추정치가 사용되며, 처음에는 부정확할 수도 있습니다. 사용자의 운동 능력을 알아내기 위하여 장치는 사용자에게 몇 가지 활동을 완료하도록 요구합니다.

회복 시간은 활동 후에 바로 나타납니다. 시간은 또 다른 고강도 워크아웃을 시작하기 위한 최적 상태가 될 때까지 카운트다운됩니다. 장치는 수면, 스트레스, 휴식, 신체 활동의 변화를 기반으로 하여 하루 종일 회복 시간을 업데이트합니다.

회복 시간 보기

가장 정확한 추정치를 구하려면, 사용자 프로필 설정을 완료하고(34 페이지, 사용자 프로필 설정하기).

1 러닝 활동을 시작합니다.

2 러닝 후 **저장**을 선택합니다.

회복 시간이 표시됩니다. 최대 시간은 4일입니다.

참고: 시계 화면에서 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 훈련 상태 위젯을 볼 수 있으며, 여기에서 **START**를 눌러 훈련 데이터를 스크롤하여 회복시간을 확인할 수 있습니다.

회복 심박수

손목 심박계 또는 호환되는 가슴 심박계를 사용하여 훈련하는 경우, 매번 운동이 끝난 후 자신의 회복 심박수를 점검할 수 있습니다. 회복 심박수는 운동시 심박수와 운동을 종료하고 2분 후 심박수의 차이입니다. 예를 들어 일반적인 훈련 달리기를 마친 후 타이머를 정지합니다. 심박수는 140 bpm입니다. 아무런 활동 없이 또는 쿨다운을 실시하고 2분이 지난 후 심박수는 90 bpm이 됩니다. 이때 회복 심박수는 50 bpm(140 - 90)입니다. 몇몇 연구 결과는 회복 심박수와 심장 건강 사이의 연관관계를 밝히고 있습니다. 일반적으로 회복 심박수가 클 수록 심장이 더 건강함을 의미합니다.

팁: 최상의 결과를 얻으려면 장치에서 회복 심박수 값을 계산하는 2분 동안 움직이지 않는 것이 좋습니다.

훈련 상태 기능 일시중지 또는 재개하기

부상을 당하였거나 아픈 경우, 훈련 상태 기능을 일시 중지할 수 있습니다. 피트니스 활동의 기록은 계속할 수는 있지만, 훈련 상태, 훈련 부하 포커스, 회복 피드백, 워크아웃 권고와 같은 기능은 일시적으로 비활성화됩니다.

다시 훈련을 시작할 준비가 되었다면 훈련 상태 기능을 재개할 수 있습니다. 더 정확한 결과를 얻으려면 적어도 매주 두 번의 VO2 max 측정이 필요합니다(11 페이지, VO2 Max. 추정치에 대하여).

1 훈련 상태를 일시 중지하려면, 옵션을 선택합니다:

- 훈련 상태 요약에서 **UP**를 길게 누르고 **옵션 > 훈련 상태 일시중지**를 선택합니다.

- Garmin Connect 설정에서 **성과 통계 > 훈련 상태 > > 훈련 상태 일시중지**를 선택합니다.

2 시계와 Garmin Connect 계정을 동기화해야 합니다.

3 훈련 상태를 재개하려면, 옵션을 선택합니다:

- 훈련 상태 요약 정보에서 **UP**를 길게 누르고 **옵션 > 훈련 상태 재개**를 선택합니다.

- Garmin Connect 설정에서, **성과 통계 > 훈련 상태 > > 훈련 상태 재개**를 선택합니다.

4 시계와 Garmin Connect 계정을 동기화해야 합니다.

트레이닝 준비 상태

트레이닝 준비도는 점수로 나타나며, 매일 트레이닝에 얼마나 준비되어 있는지를 결정할 수 있는 짧은 메시지입니다. 점수는 다음 요소를 활용하여 하루 종일 계산 및 업데이트됩니다.

- 수면 점수(지난 밤)
- 회복 시간
- 심박 변이(HRV) 상태
- 훈련 부하
- 수면 기록(지난 3일 밤)
- 스트레스 기록(지난 3일)

색상 영역	영역 백분위	설명
자주색	95에서 100	최상 최고의 기능
청색	75에서 94	높음 어려운 도전 준비
녹색	50에서 74	보통 진행해도 좋음
주황색	25에서 49	낮음 속도를 낮춰야 할 때
적색	1에서 24	나쁨 신체 회복 필요



시간의 변화에 따른 트레이닝 준비도 추세를 확인하려면, Garmin Connect 계정으로 이동합니다.

컨트롤

컨트롤 메뉴에서는 위치의 기능과 옵션에 빠르게 접근할 수 있습니다. 사용자는 컨트롤 메뉴에 단축키 메뉴 옵션을 추가하거나, 재지정하거나 제거할 수 있습니다 (17 페이지, 컨트롤 메뉴 사용자 설정하기).

아무 화면에서 LIGHT를 길게 누릅니다.



아이콘	명칭	설명
	비행기 모드	비행기 모드를 활성화 및 비활성화해서 모든 무선 통신을 종료할 수 있습니다.
	알람 시계	알람을 추가하거나 편집하려면 선택합니다(42 페이지, 알람 설정하기).
	고도계	고도계 화면을 열려면 선택합니다.
	지원	지원 요청을 전송하려면 선택합니다(41 페이지, 지원 요청하기).
	기압계	기압계 화면을 열려면 선택합니다.
	배터리 세이버	배터리 세이버 기능을 활성화 또는 비활성화하려면 선택합니다(47 페이지, 파워 관리 설정).
	밝기	화면 밝기를 조정하려면 선택합니다(48 페이지, 화면 설정을 변경하기).
	심박수 전송	페어링된 장치에 대한 심박수 전송 기능을 켜려면 선택합니다(27 페이지, 심박수 전송하기).
	시계	알람, 타이머, 스톱워치를 설정하거나 다른 시간대를 보기 위해 시계 앱을 열려면 선택합니다 (42 페이지, 시계)
	나침반	나침반 화면을 열려면 선택합니다.
	방해 금지	화면 밝기를 낮추거나 경고 및 알림을 비활성화하기 위한 방해금지 모드를 활성화 또는 비활성화하려면 선택합니다. 예를 들면 영화관에서 영화 감상 중에 이 모드를 사용할 수 있습니다.
	내 핸드폰 찾기	블루투스 범위 안에 핸드폰이 위치하는 경우에 페어링된 핸드폰에서 음향을 재생하려면 선택합니다. 블루투스 신호 강도가 Enduro 위치 화면에 표시되며, 이것은 핸드폰에 더 가까이 다가갈 때마다 증가합니다.

아이콘	명칭	설명
	손전등	시계의 화면을 커서 위치를 플래시라이트(손전등)로서 사용하려면 선택합니다. Enduro 위치에서 LED 플래시라이트를 켭니다.
	장치 잠금	실수로 버튼을 누르거나 Wi-Fi를 하는 것을 방지하기 위해 버튼과 화면을 잠그려면 선택합니다.
	음악 제어	위치 또는 핸드폰의 음악 재생을 컨트롤하려면 선택합니다.
	핸드폰	블루투스 연결 또는 핸드폰 페어링을 활성화하거나 비활성화하려면 선택합니다.
	전원 끄기	위치를 끄려면 선택합니다.
	위치 저장	나중에 다시 돌아올 수 있도록 현재 위치를 저장하려면 선택합니다.
	GPS로 시간 설정	핸드폰의 시간과 시계를 동기화하거나 위성을 사용하여 시계를 동기화하려면 선택합니다.
	슬립 모드	수면 모드를 활성화하거나 비활성화하려면 선택합니다(20 페이지, 수면 모드 사용자 설정하기).
	스톱워치	스톱워치를 시작하려면 선택합니다(42 페이지, 스톱워치 사용하기).
	일출 및 일몰	일출, 일몰, 시민박명 시간을 표시합니다.
	동기화	위치를 페어링된 핸드폰과 동기화하려면 선택합니다.
	타이머	카운트다운 타이머를 설정하려면 선택합니다(42 페이지, 카운트다운 타이머 시작하기).
	터치	화면 컨트롤을 활성화 또는 비활성화하려면 선택합니다.
	지갑	Garmin Pay 전자지갑을 열고 위치를 사용하여 구매 금액을 지불하려면 선택합니다(17 페이지, Garmin Pay).
	Wi-Fi	Wi-Fi 연결을 활성화 또는 비활성화하려면 선택합니다.

컨트롤 메뉴 보기

컨트롤 메뉴는 스톱워치, 연결된 핸드폰 찾기, 시계 끄기와 같은 메뉴 옵션을 포함하고 있습니다. Garmin Pay 전자 지갑 기능도 여기서 열 수 있습니다.

참고: 사용자는 컨트롤 메뉴에 단축키 메뉴 옵션을 추가하거나, 재지정하거나 제거할 수 있습니다(17 페이지, 컨트롤 메뉴 사용자 설정하기).

- 1 아무 화면에서 **LIGHT**를 길게 누릅니다.



- 2 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 옵션을 스크롤합니다.

팁: 터치스크린을 드래그하여 화면의 옵션을 회전시킬 수도 있습니다.

컨트롤 메뉴 사용자 설정하기

컨트롤 메뉴에서 단축키 메뉴 옵션의 명령을 추가하거나 제거하거나 변경할 수 있습니다(16 페이지, 컨트롤).

- 1 **UP**를 길게 누릅니다.
- 2 **인터페이스 > 컨트롤 메뉴**를 선택합니다.
- 3 사용자 설정할 단축키를 선택합니다.
- 4 옵션을 선택합니다:
 - 컨트롤 메뉴에서 단축키의 위치를 변경하려면 **순서 변경**을 선택합니다.
 - 컨트롤 메뉴에서 단축키를 제거하려면 **제거**를 선택합니다.
- 5 추가적인 단축키를 컨트롤 메뉴에 추가하려면 **새로 추가**를 선택합니다.

Garmin Pay

공지

일부 지역에서는 이 기능이 제공되지 않습니다.

Garmin Pay 기능을 통해 제휴 신용 카드가 설치되어 있는 위치를 사용하여 제휴 매장에서 구매 금액을 지불하는 것이 가능합니다.

Garmin Pay 전자지갑 설치하기

Garmin Pay 지갑에 하나 이상의 제휴 신용 카드를 추가할 수 있습니다. 제휴 금융사를 확인하려면 [Garmin.com/garminpay/banks](https://www.garmin.com/garminpay/banks)를 방문하여 주십시오.

- 1 Garmin Connect 앱에서 또는 를 선택합니다.
- 2 **Garmin Pay > 시작하기**를 선택합니다.

3 화면상의 지시에 따릅니다.

워치를 사용하여 구매 금액 결제하기

워치를 사용하여 구매 금액을 결제하려면, 먼저 결제 카드를 하나 이상 설정해야 합니다.

제휴 매장에서 워치를 사용하여 구매 금액을 결제할 수 있습니다.

1 LIGHT를 길게 누릅니다.

2 []를 선택합니다.

3 네 자리의 암호를 입력합니다.

참고: 암호를 3번 잘못 입력하는 경우, 지갑이 잠깁니다. 이 경우, Garmin Connect 앱에서 암호를 초기화해야 합니다.

사용자가 가장 최근에 사용한 결제 카드가 나타납니다.



4 Garmin Pay 지갑에 여러 장의 카드를 추가한 경우, 다른 카드로 변경하려면 화면을 미니다(선택사항).

5 Garmin Pay 지갑에 여러 장의 카드를 추가한 경우, 다른 카드로 변경하려면 **DOWN**을 누릅니다(선택사항).

6 60 초 이내에 워치의 화면이 결제 리더기를 향하도록 리더기에 워치를 가까이 댑니다.

리더기와 워치의 통신이 완료되면 워치가 진동하고 체크마크가 표시됩니다.

7 필요 시, 카드 리더기의 지시에 따라 거래를 완료합니다.

팁: 패스코드를 성공적으로 입력한 후 워치를 계속 착용하고 있으면, 24 시간 동안 암호 없이 결제를 할 수 있습니다. 손목에서 워치를 벗거나 심박수 모니터링 기능을 해제한 경우, 다시 결제를 하려면 암호를 다시 입력해야 합니다.

Garmin Pay 지갑에 카드 추가하기

Garmin Pay 지갑에는 최대 10 개의 신용 카드를 추가할 수 있습니다.

1 Garmin Connect 앱에서 [] 또는 []를 선택합니다.

2 Garmin Pay > [] > **카드 추가**를 선택합니다.

3 화면상의 지시에 따릅니다.

카드를 추가하였다면 결제를 할 때 워치에서 카드를 선택할 수 있습니다.

Garmin Pay 지갑 관리하기

카드를 일시 정지하거나 제거할 수 있습니다.

참고: 일부 국가에서는 제휴 금융기관이 Garmin Pay 기능을 제한할 수도 있습니다.

1 Garmin Connect 앱에서 [] 또는 []를 선택합니다.

2 Garmin Pay를 선택합니다.

3 카드를 선택합니다.

4 옵션을 선택합니다.

• 카드를 일시 정지하거나 정지해제를 하려면 **카드 정지**를 선택합니다.

Forerunner 워치를 사용하여 구매를 하려면 카드 활성화해야 합니다.

• 카드를 삭제하려면 []를 선택합니다.

Garmin Pay 암호 변경하기

암호(패스코드)를 변경하려면 현재의 암호를 알아야 합니다. 암호를 잊어버린 경우에는 Garmin Pay를 리셋하고 새로운 암호를 설정한 후 카드 정보를 다시 입력해야 합니다.

1 Garmin Connect 앱의 Forerunner 장치 페이지에서 **Garmin Pay > 암호 변경**을 선택합니다.

2 화면상의 지시에 따릅니다.

다음 번에 Forerunner 워치를 사용하여 결제를 할 때 새로운 암호를 입력해야 합니다.

모닝 리포트

워치는 사용자의 일반적인 기상 시간을 기준으로 모닝 리포트를 표시합니다. **DOWN**을 눌러 날씨, 수면, 야간 심박 변화 상태 등의 정보를 포함하는 보고서를 볼 수 있습니다 (18 페이지, 모닝 리포트 사용자 설정하기).

모닝 리포트 사용자 설정하기

참고: Garmin Connect 계정 또는 워치에서 이러한 설정을 사용자 지정할 수 있습니다.

1 []를 길게 누릅니다.

2 **인터페이스 > 모닝 리포트**를 선택합니다.

3 옵션을 선택합니다.

• 오전 보고서를 활성화하거나 비활성화하려면 리포트 표시를 선택합니다.

• 모닝 리포트에 나타나는 데이터의 순서 및 유형을 사용자 지정으로 설정하려면 **리포트 편집**을 선택합니다.

• 디스플레이 이름을 사용자 지정으로 설정하려면 **이름**을 선택합니다.

훈련

레이스 이벤트를 위한 훈련

사용자의 VO2 max 추정치가 있다면, 워치는 러닝 레이스 훈련에 도움이 되는 일일 워크아웃을 제안할 수 있습니다 (11 페이지, VO2 Max. 추정치에 대하여).

1 핸드폰이나 컴퓨터에서 Garmin Connect 캘린더를 실행합니다.

2 이벤트 일자를 선택한 후 레이스 이벤트를 추가합니다. 자신이 위치한 지역의 이벤트를 검색하거나 자신만의 이벤트를 생성할 수 있습니다.

참고: 사이클링 레이스 이벤트를 추가하거나 볼 수 있지만, 일일 권장 운동은 사용할 수 없습니다.

3 이벤트 관련 세부정보를 추가하고, 가능한 경우 코스도 추가합니다.

4 시계와 Garmin Connect 계정을 동기화해야 합니다.

5 위치에서 다음 주요 레이스 이벤트까지의 카운트다운을 보려면 우선 주요 이벤트 요약으로 화면을 스크롤합니다.

6 **START**를 눌러 러닝 활동을 선택합니다.

참고: 심박수 데이터를 측정하는 하나 이상의 아웃도어 러닝 또는 심박수와 파워 데이터를 측정하는 하나 이상의 라이딩을 완료한 경우, 일일 권장 워크아웃이 시계에 표시됩니다.

레이스 캘린더 및 주요 레이스

Garmin Connect 캘린더에 레이스 이벤트를 추가하면, 주요 레이스 요약 정보를 추가하여 위치에서 이벤트를 볼 수 있습니다(7 페이지, 요약 정보). 이벤트 일자 는 이후 365일 이내로 적어야 합니다. 위치는 이벤트 시간까지의 카운트다운, 목표 시간 또는 예상 완료 시간(러닝 이벤트만) 혹은 기상 정보 등을 표시합니다.



참고: 장소와 일자에 대한 과거 기상 정보를 바로 사용할 수 있습니다. 지역 예보 데이터가 이벤트 약 14일 전에 나타납니다.

두 개 이상의 레이스 이벤트를 추가한다면 주요 이벤트를 선택해야 합니다.

이벤트에 사용할 수 있는 코스 데이터에 따라, 상승 데이터, 코스 지도를 보거나 PacePro 플랜을 추가할 수 있습니다(23 페이지, PacePro 훈련).

기본 훈련 장치

Garmin Connect 계정에서 두 개 이상의 Garmin 장치를 사용하는 경우, 일상적인 사용 목적과 훈련 목적의 기본 데이터 소스로 사용할 장치를 선택할 수 있습니다.

Garmin Connect 앱 메뉴에서 설정을 선택합니다.

기본 훈련 장치: 훈련 상태 및 부하 포커스과 같은 훈련 지표에 대한 우선 순위 데이터 소스를 설정합니다.

기본 웨어러블: 걸음 수 및 수면과 같은 일일 건강 지표에 대한 우선 순위 데이터 소스를 설정합니다. 이 장치는 가장 자주 착용하는 시계여야 합니다.

팁: 가장 정확한 결과를 얻으려면 Garmin Connect 계정과 자주 동기화하는 것이 좋습니다.

건강 및 웰니스 설정

UP를 길게 누르고 **건강 및 웰니스**를 선택합니다.

손목 심박수: 심박수 모니터링 기능을 사용자 설정할 수 있습니다(26 페이지, 손목 심박계 설정).

펄스 옥시미터: 펄스 옥시미터 모드를 선택할 수 있습니다(28 페이지, 울데이 모드 켜기).

운동지시 알림: 운동지시 알림 기능을 켜거나 끕니다(19 페이지, 운동지시 알림 사용하기).

목표 알림: 목표 알림 기능을 켜거나 끌 수 있으며 운동할 때만 표시를 안함으로 설정할 수 있습니다. 일일 걸음 수 목표, 일일 계단 오르기 목표, 일주일 강도 시간 목표에 대한 목표 알림이 표시됩니다.

Move IQ: Garmin Move IQ 이벤트를 켜거나 끌 수 있습니다. 사용자의 움직임이 익숙한 운동 패턴과 일치하는 경우, Garmin Move IQ 기능은 자동으로 이벤트를 감지하여 사용자의 타임라인에 이를 표시합니다. Garmin Move IQ 이벤트는 활동 유형과 시간을 보여주지만, 이 이벤트는 운동 목록이나 뉴스피드에 표시되지 않습니다. 더욱 상세하고 정확한 정보를 얻기 위하여 정해진 시간의 활동을 장치에 기록할 수 있습니다.

목표 자동 생성

이전 활동 수준을 기준으로 시계에서 자동으로 일일 스텝 목표를 만듭니다. 하루 동안 움직임에 따라 시계에서 일일 목표 ①에 대한 진행 상황을 보여줍니다.



목표 자동 생성 기능을 사용하지 않기로 선택하였다면, Garmin Connect 계정에서 자신만의 단계 목표를 설정할 수도 있습니다.

운동지시 알림 사용하기

장시간 앉아 있으면 신진대사 상태가 예상치 않게 변경될 수 있습니다. 이동 알림은 계속 움직이도록 알려줍니다. 한 시간 동안 활동이 없으면 운동하세요! 메시지 및 무브바가 나타납니다. 또한, 신호음이 켜져 있으면 장치에서 소리가 나거나 진동이 울립니다(47 페이지, 시스템 설정하기).

이동 알림을 재설정하려면 잠깐 동안 걷습니다(최소 몇 분 이상).

이동 알림 켜기

1 **UP**를 길게 누릅니다.

2 **알림 및 경고 > 시스템 알림 > 건강 및 웰니스 > 운동지시 알림 > 켜짐**을 선택합니다.

수면 추적하기

사용자가 수면 중일 때, 이 위치는 사용자의 수면을 자동으로 감지하고 통상적인 수면 시간 동안 사용자의 움직임을 모니터링합니다. 사용자는 Garmin Connect 계정의 사용자 설정에서 통상적인 자신의 수면 시간을 설정할 수 있습니다. 수면 통계는 총 수면 시간, 수면, 수면 시 움직임, 수면 점수 등이 있습니다. Garmin Connect 계정에서는 수면 통계를 검토할 수 있습니다.

참고: 낮잠은 수면 통계에 추가되지 않습니다. 방해 금지 모드를 사용하여 백라이트와 진동 알림을 끌 수 있습니다(20 페이지, 방해 금지 모드).

자동 수면 추적기능 사용하기

- 1 장치를 착용하고 수면합니다.
- 2 수면 추적 데이터를 Garmin Connect 사이트로 업로드합니다(40 페이지, 데이터를 Garmin Connect에 수동으로 업로드하기).
사용자는 Garmin Connect 계정에서 수면 통계를 볼 수 있습니다.
Forerunner 장치에서는 전날 밤의 수면 정보를 확인할 수 있습니다(7 페이지, 요약 정보).

수면 모드 사용자 설정하기

- 1 UP를 길게 누릅니다.
- 2 시스템 > 수면 모드를 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - 예약을 선택하고, 날짜를 선택하고, 정상 수면 시간을 선택합니다.
 - 수면 시계 화면을 사용하려면 위치 페이스를 선택합니다.
 - 화면 밝기와 켜진 시간을 설정하려면 백라이트를 선택합니다.
 - 방해 금지 모드를 활성화하거나 비활성화하려면 방해 금지 모드를 선택합니다.

방해 금지 모드

방해 금지 모드를 사용하여 디스플레이, 알림 및 진동 알림을 끌 수 있습니다. 예를 들어, 수면 중에 또는 영화 관람 중에 이 모드를 사용할 수 있습니다.

참고: Garmin Connect 계정의 사용자 설정에서 정상적인 수면 시간을 설정할 수 있습니다. 시스템 설정에서 수면 중 옵션을 활성화하면 정상적인 수면 시간 동안 자동으로 방해 금지 모드로 들어가도록 설정할 수 있습니다(47 페이지, 시스템 설정하기).

참고: 컨트롤 메뉴에 단축키를 추가할 수 있습니다(17 페이지, 컨트롤 메뉴 사용자 설정하기).

- 1 LIGHT를 길게 누릅니다.
- 2 방해 금지 모드를 선택합니다.

중고강도 운동시간

건강을 향상시키기 위하여 세계보건기구(WHO)와 같은 단체들은 빠른 걷기와 같은 중간 강도의 활동을 일주일에 최소 150분 이상 실시하거나 러닝과 같이 강한 강도의 활동을 일주일에 75분 실시할 것을 권장하고 있습니다.

워치는 활동의 강도를 모니터링하며, 사용자가 중간 강도부터 강한 강도까지의 활동에 참여하는데 소요한 시간을 추적합니다(강한 강도를 양적으로 측정하려면 심박수 자료가 필요함). 워치는 중간 강도의 활동 시간(분)의 양을 강한 강도의 활동 시간(분)의 양에 추가합니다. 추가가 이루어지면 사용자의 전체 강한 강도 활동 시간은 두배가 됩니다.

중고강도 운동시간 구하기

Forerunner 워치는 운동 중의 심박수 데이터와 평균 안정시 심박수를 비교하여 중고강도 시간을 계산합니다. 만약 심박수 측정 기능이 꺼져 있으면, 워치는 분당 걸음을 분석하여 보통 강도의 운동시간을 계산합니다.

- 중고강도 운동시간을 가장 정확하게 계산하기 위하여 정해진 시간의 활동을 시작합니다.

- 가장 정확한 안정시 심박수를 측정하기 위해 하루 종일 밤낮으로 위치를 착용합니다.

Garmin Move IQ

사용자의 움직임이 익숙한 운동 패턴과 일치하는 경우, Move IQ 기능은 자동으로 이벤트를 감지하여 사용자의 타임라인에 이를 표시합니다. Move IQ 이벤트는 활동 유형과 시간을 보여주지만, 이 이벤트는 운동 목적이거나 뉴스피드에 표시되지 않습니다. 더욱 상세하고 정확한 정보를 얻기 위하여 정해진 시간의 활동을 장치에 기록할 수 있습니다.

워크아웃

사용자는 각각의 워크아웃 단계에 대한 목표와 다양한 거리, 시간 및 칼로리에 대한 목표를 포함하고 있는 사용자 지정 워크아웃을 생성할 수 있습니다. 활동 중에 워크아웃 단계 거리 또는 평균 단계 페이스와 같은 워크아웃 단계 정보를 포함하고 있는 워크아웃별 데이터 화면을 볼 수 있습니다.

Garmin Connect를 사용하여 더 많은 워크아웃을 만들고 찾아내거나, 내장 워크아웃을 포함한 훈련 계획을 선택하여 이를 장치에 전송할 수 있습니다.

Garmin Connect를 사용하여 워크아웃 일정을 설정할 수 있습니다. 워크아웃을 미리 계획하고 장치에 저장할 수 있습니다.

Garmin Connect의 워크아웃 수행하기

Garmin Connect에서 워크아웃을 다운로드하려면 Garmin Connect 계정이 있어야 합니다(39 페이지, Garmin Connect).

- 1 옵션을 선택합니다:
 - Garmin Connect 앱을 엽니다.
 - (39 페이지, Garmin Connect)로 이동하십시오.
- 2 트레이닝 및 플래닝 > 워크아웃을 선택합니다.
- 3 워크아웃을 찾거나, 새로운 워크아웃을 생성하고 저장합니다.
- 4  또는 기기로 전송을 선택합니다.
- 5 화면상의 지시에 따릅니다.

Garmin Connect에서 코스 만들기

Garmin Connect 앱에서 코스를 만들려면 먼저 Garmin Connect 계정이 있어야 합니다(39 페이지, Garmin Connect).

- 1 Garmin Connect 앱에서  또는 를 선택합니다.
- 2 트레이닝 및 플래닝 > 워크아웃을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.
- 4 사용자 설정 워크아웃을 만듭니다.
- 5 저장을 선택합니다.
- 6 코스 이름을 입력하고 저장을 선택합니다.

워크아웃 목록에 새로운 워크아웃이 나타날 것입니다.

참고: 자신의 장치에 이 워크아웃을 전송할 수 있습니다(20 페이지, Garmin Connect의 워크아웃 수행하기).

장치에 사용자 설정 워크아웃 전송하기

Garmin Connect 앱을 통해 만든 사용자 설정 워크아웃을 장치에 전송할 수 있습니다(28 페이지, Garmin Connect에서 코스 만들기).

- 1 Garmin Connect 앱에서 또는 를 선택합니다.
- 2 트레이닝 및 플래닝 > **워크아웃**을 선택합니다.
- 3 리스트에서 메시지를 선택합니다.
- 4 를 선택합니다.
- 5 호환 장치를 선택합니다.
- 6 화면상의 지시에 따릅니다.

워크아웃 시작하기

장치는 워크아웃의 여러 단계를 안내할 수 있습니다.

- 1 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **UP** > **훈련** > **워크아웃**을 선택합니다.
- 4 워크아웃을 선택합니다.

참고: 선택된 활동과 호환되는 워크아웃만 목록에 나타납니다.

팁: 워크아웃 스텝을 보는 동안, 선택된 운동의 애니메이션이 제공된다면 **START**를 눌러서 애니메이션 영상을 볼 수 있습니다.

- 5 **START** > **워크아웃 실행**을 선택합니다.
- 6 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.

워크아웃을 시작한 후에 장치는 워크아웃의 각 단계, 단계 설명(선택사항), 목표(선택사항), 현재 워크아웃 데이터를 화면에 표시합니다. 근력, 요가, 카дио, 필라테스 운동의 경우, 설명 애니메이션이 표시됩니다.

일일 워크아웃 제안 따라하기

장치가 일일 워크아웃을 제안하려면, 우선 VO2 max 추정치가 있어야 합니다([11 페이지](#), *VO2 Max. 추정치에 대하여*).

- 1 **START**를 누릅니다.
- 2 러닝 또는 자전거를 선택합니다.
일일 워크아웃 제안이 표시됩니다.
- 3 **DOWN**을 눌러 걸음이나 측정 장점과 같은 운동의 세부 사항을 봅니다.
- 4 **START**를 눌러 옵션을 선택합니다.
 - 워크아웃을 수행하려면 **워크아웃 실행**을 선택합니다.
 - 워크아웃을 건너 뛰려면 **뒤로**를 선택합니다.
 - 다음주를 위한 제안 운동을 보려면, **추가 제안**을 선택합니다.
 - 설정을 선택하여 **목표 타입**과 같은 워크아웃 설정을 봅니다.

제안된 워크아웃은 훈련 습관, 회복 시간 VO2 max에 따라 자동으로 업데이트됩니다.

일일 워크아웃 제안 알림 켜기와 끄기

일일 워크아웃 제안은 Garmin Connect에서 이전에 저장된 활동 기록을 바탕으로 추천한 것입니다.

- 1 **START**를 누릅니다.
- 2 러닝 또는 자전거를 선택합니다.
- 3 **UP**를 길게 누릅니다.
- 4 **훈련** > **워크아웃** > **워크아웃 제안** > **설정** > **운동 프롬프트**를 선택합니다.
- 5 알림을 활성화하거나 비활성화하려면 선택합니다.

풀 수영 워크아웃 수행하기

이 장치는 수영 워크아웃의 여러 단계를 사용자에게 안내합니다. 풀 수영 워크아웃을 생성하여 전송하는 방법은 [20 페이지](#), *워크아웃 및 20 페이지*, *Garmin Connect의 워크아웃 수행하기*의 내용과 비슷합니다.

- 1 **START**를 누릅니다.
- 2 풀 수영을 선택합니다.
- 3 **UP**를 길게 누릅니다.
- 4 트레이닝을 선택합니다.
- 5 옵션을 선택합니다.
 - Garmin Connect에서 다운로드한 워크아웃을 실행하려면 **워크아웃**을 선택합니다.
 - **임계 수영 속도**를 선택하여 CSS(임계 수영 속도) 테스트 결과를 입력하거나 CSS 값을 수동으로 입력합니다([21 페이지](#), *임계 수영 속도 테스트 기록하기*).
 - 계획한 워크아웃을 실행하거나 확인하려면 **훈련 일정**을 선택합니다.
- 6 화면상의 지시에 따릅니다.

임계 수영 속도 테스트 기록하기

임계 수영 속도(CSS) 값은 시간-트라이얼 기반 테스트 결과이며 100 미터당 페이스 값으로 표현됩니다.

CSS 값은 탈진하지 않고 꾸준히 유지할 수 있는 이론적 속도입니다. 훈련 페이스를 유지하고 실력 향상을 모니터링하는데 CSS를 사용할 수 있습니다.

- 1 **START**를 누릅니다.
- 2 풀 수영을 선택합니다.
- 3 **UP**를 길게 누릅니다.
- 4 트레이닝 > **임계 수영 속도** > **임계 수영 속도(CSS) 테스트**를 선택합니다.
- 5 워크아웃 단계를 미리 보려면 **DOWN**을 누릅니다 (선택사항).
- 6 **START**를 누릅니다.
- 7 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.
- 8 화면상의 지시에 따릅니다.

임계 수영 속도 결과 편집하기

임계 수영 속도 값을 직접 편집하거나 새로운 시간을 입력할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 풀 수영을 선택합니다.
- 3 **UP**를 길게 누릅니다.
- 4 트레이닝 > **임계 수영 속도** > **임계 수영 속도**를 선택합니다.
- 5 «분»을 입력합니다.
- 6 «초»를 입력합니다.

워크아웃 수행 점수

운동을 완료하면, 시계가 운동을 완료한 정확도에 기반하여 워크아웃 수행 점수를 표시합니다. 예를 들어, 60분 운동이 목표 페이스 범위를 가졌고 50분 범위에 머무를 경우, 운동 수행 점수는 83%입니다.

	좋음, 67~100%
	평균, 34~66%
	낮음, 0~33%

훈련 일정에 대하여

워치의 훈련 일정은 Garmin Connect에서 설정한 훈련 일정 또는 스케줄의 연장입니다. Garmin Connect 캘린더에서 몇 가지 워크아웃을 추가한 다음, 이것을 자신의 장치로 전송할 수 있습니다. 장치로 전송된 모든 워크아웃 일정은 캘린더 위젯에 표시됩니다. 훈련 캘린더 내의 날짜를 선택하면 워크아웃을 확인하거나 실시할 수 있습니다. 예정된 워크아웃을 완료하든 건너뛰든 상관없이 이 워크아웃은 사용자의 장치에 남아있습니다. 예정된 워크아웃을 Garmin Connect로부터 전송하면 이것은 기존의 훈련 캘린더를 겹쳐줍니다.

Garmin Connect 훈련 계획 사용하기

Garmin Connect에서 훈련 계획을 다운로드하여 이를 사용하려면, Garmin Connect 계정을 보유해야 하며, Forerunner 시계를 호환 휴대폰과 페어링해야 합니다 (39 페이지, [Garmin Connect](#)),

- 1 Garmin Connect 앱에서  또는 를 선택합니다.
- 2 **트레이닝 및 플래닝 > 트레이닝 계획**을 선택합니다.
- 3 트레이닝 계획을 선택하고 예약합니다.
- 4 화면상의 지시에 따릅니다.
- 5 캘린더에서 트레이닝 계획을 검토합니다.

맞춤형 트레이닝 계획

Garmin Connect 계정은 사용자의 훈련 목표에 맞추기 위한 맞춤형 트레이닝 계획과 Garmin 트레이너를 제공합니다. 예를 들어, 몇 가지 질문에 대답하여 5 km 레이스를 완수하는데 도움이 되는 계획을 찾을 수 있습니다. 이 계획은 사용자의 현재 체력 수준, 코칭 및 스케줄 설정, 레이스 날짜에 맞추어 적절하게 조정됩니다. 계획을 시작하면 Garmin 트레이너 요약 정보가 Forerunner 워치의 요약 정보 목록에 추가됩니다.

금일 워크아웃 시작하기

장치에 훈련 계획을 전송한 후에는 요약 정보 목록에 Garmin 트레이너 요약 정보가 나타납니다(9 페이지, [요약 정보 목록을 사용자 설정하기](#)).

- 1 시계 화면에서 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 Garmin 트레이너 요약 정보를 확인합니다.
이 활동에 대한 운동계획이 오늘로 예정되어 있는 경우, 장치는 운동계획 이름을 보여주며 이 운동계획을 시작하도록 유도합니다.



- 2 **START**를 누릅니다.
- 3 **DOWN**을 눌러 운동계획 단계를 봅니다 (선택사항).
- 4 **START**를 눌러 **워크아웃 실행**을 선택합니다.
- 5 화면상의 지시에 따릅니다.

인터벌 워크아웃

인터벌 워크아웃은 개방적이거나 체계적으로 수행할 수 있습니다. 체계적 반복은 거리와 시간을 기반으로 할 수 있습니다. 사용자가 워크아웃을 다시 편집할 때까지 장치는 사용자 설정 워크아웃을 저장합니다.

팁: 모든 인터벌 워크아웃에는 오픈 엔드 쿨다운 단계가 포함됩니다.

인터벌 워크아웃 사용자설정하기

- 1 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **UP**를 누릅니다.
- 4 **트레이닝 > 인터벌 > 구조화된 반복**을 선택합니다. 워크아웃이 나타납니다.
- 5 **START**를 눌러 **워크아웃 편집**을 선택합니다.
- 6 하나 또는 그 이상 이상의 옵션을 선택합니다:
 - 인터벌 시간과 종류를 설정하려면, **인터벌**을 선택합니다.
 - 휴식 시간과 종류를 설정하려면, **휴식**을 선택합니다.
 - 반복 횟수를 설정하려면, **반복**을 선택합니다.
 - 워크아웃에 오픈 엔드 워밍업(사용자가 조정할 수 있는 준비운동)을 추가하려면, **워밍업 > 켜짐**을 선택합니다.
- 7 **BACK**을 누릅니다.

인터벌 워크아웃 시작하기

- 1 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **UP**를 길게 누릅니다.
- 4 트레이닝 > **인터벌**을 선택합니다.
- 5 옵션을 선택합니다:
 - **BACK**을 눌러서 자신의 인터벌 및 휴식 시간을 수동으로 표시하려면 **비구조화된 반복**을 선택합니다.
 - 거리 또는 시간을 기반으로 하는 인터벌 워크아웃을 사용하려면 **구조화된 반복 > START > 워크아웃 실행**을 선택합니다.
- 6 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.
- 7 인터벌 운동에 워밍업이 있는 경우 **BACK**를 눌러 첫 번째 인터벌을 시작합니다.
- 8 화면상의 지시에 따릅니다.

모든 인터벌을 완료하면 메시지가 나타납니다.

인터벌 워크아웃 중단하기

- 언제든지 **BACK**를 눌러 현재 인터벌 또는 휴식 시간을 중지하고 다음 인터벌 또는 휴식 시간으로 전환할 수 있습니다.
- 모든 인터벌과 휴식 시간이 완료되면, **BACK**를 선택하여 인터벌 운동을 끝내고 쿨다운에 사용되는 타이머로

전환합니다.

- 언제든지 **STOP**을 눌러 타이머를 중지할 수 있습니다. 중지 상태에서는 타이머 작동을 재개하거나 인터벌 운동을 끝낼 수 있습니다.

PacePro 훈련

많은 러너들은 목표를 달성하는데 도움이 될 수 있도록 경주 도중에 페이스 밴드를 착용하는 것을 선호합니다. PacePro 기능을 사용하면 거리와 페이스 또는 거리와 시간을 기반으로 사용자 설정 페이스 밴드를 생성할 수 있습니다. 또한 알려진 코스에 대한 페이스 밴드를 생성하여 고도 변화를 기반으로 페이스 조절 효과를 극대화할 수 있습니다. Garmin Connect 앱을 사용하여 PacePro 계획을 생성할 수 있습니다. 코스에서 달리기 전에 분할 정보와 고도표를 미리 볼 수 있습니다.

Garmin Connect로부터 PacePro 계획 다운로드하기

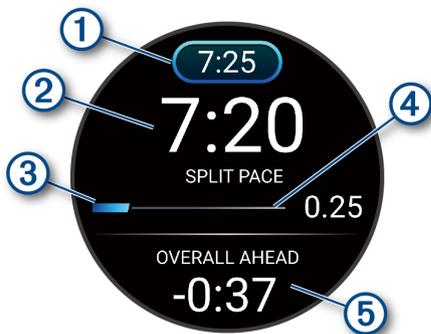
Garmin Connect로부터 PacePro 계획을 다운로드하려면 Garmin Connect 계정을 보유해야 합니다(39 페이지, *Garmin Connect*).

- 1 옵션을 선택합니다.
 - Garmin Connect 앱을 열어 또는 를 선택합니다.
 - (39 페이지, *Garmin Connect*)로 이동하십시오.
- 2 트레이닝 및 플래닝 > PacePro 페이스 조절 전략을 선택합니다.
- 3 화면의 지시에 따라 PacePro 계획을 생성하고 저장합니다.
- 4 또는 기기로 전송을 선택합니다.

PacePro 계획 시작하기

PacePro 계획을 시작하려면 Garmin Connect 계정으로부터 계획을 다운로드해야 합니다.

- 1 **START**를 누릅니다.
- 2 실외 러닝 활동을 선택합니다.
- 3 **UP**를 길게 누릅니다.
- 4 트레이닝 > **PacePro 계획**을 선택합니다.
- 5 계획을 선택합니다.
- 6 **START**를 누릅니다.
- 7 옵션을 선택합니다.
 - 코스 내비게이션을 활성화하고 계획을 시작하려면 **계획 사용 > ✓**를 선택합니다.
 - 코스를 미리 보려면 **지도**를 선택합니다.
- 8 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.



①	목표 분할 페이스
②	현재 분할 페이스
③	분할 완료까지의 진행상황
④	분할 완료까지의 남은 거리
⑤	목표 페이스에 대한 총 앞선 시간 또는 뒤쳐진 시간

팁: **UP**를 길게 누르고 **PacePro 종료 > ✓**를 선택하여 PacePro 계획을 종료할 수 있습니다. 활동 타이머는 계속 작동합니다.

위치에서 PacePro 계획 생성하기

위치에서 PacePro 계획을 생성하려면 코스를 먼저 생성하여 위치에 로드해야 합니다(28 페이지, *Garmin Connect*에서 코스 만들기).

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 실외 러닝 활동을 선택합니다.
- 3 **UP**를 길게 누릅니다.
- 4 내비게이션 > **코스**를 선택합니다.
- 5 코스를 선택합니다.
- 6 PacePro > **새로 만들기**를 선택합니다.
- 7 옵션을 선택합니다.
 - 목표 페이스를 선택하고, 타겟 페이스를 입력합니다.
 - **목표 시간**을 선택하고, 타겟 시간을 입력합니다.
 사용자 설정 페이스 밴드가 위치에서 표시됩니다.
- 팁:** **DOWN**을 누르고 분할 보기를 선택하여 스플릿을 미리볼 수 있습니다.
- 8 **START**를 누릅니다.
- 9 옵션을 선택합니다.
 - 코스 내비게이션을 활성화하고 계획을 시작하려면 **계획 사용 > ✓**를 선택합니다.
 - 코스를 미리 보려면 **지도**를 선택합니다.

가상 파트너 사용하기

가상 파트너는 목표 달성을 돕도록 고안된 운동 도구입니다. 사용자는 가상 파트너에 대한 페이스를 설정하고 같이 경주를 할 수 있습니다.

참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.

- 1 **UP**를 길게 누릅니다.
- 2 활동 및 앱을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.
- 4 해당 활동의 설정을 선택합니다.
- 5 데이터 화면 > **새로 추가 > 가상 파트너**를 선택합니다.
- 6 페이스 또는 속도 값을 입력합니다.
- 7 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러서 가상 파트너 화면의 위치를 변경합니다(선택사항).
- 8 활동을 시작합니다(2 페이지, *활동 시작하기*).
- 9 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 가상 파트너 화면을 스크롤하고 누가 앞서고 있는지 확인합니다.

운동 목표 설정하기

운동 목표 기능은 가상 파트너(Virtual Partner)와 함께 작동되므로 사용자는 설정거리, 거리와 시간, 거리와

페이스 또는 거리와 속도 목표를 향해 훈련할 수 있습니다. 운동 활동을 수행하는 도중, 위치는 자신의 운동 목표에 얼마나 가까이 접근하였는지를 알려주는 실시간 피드백을 제공합니다.

- 1 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **UP**를 길게 누릅니다.
- 4 트레이닝 > **목표 설정**을 선택합니다.
- 5 옵션을 선택합니다:
 - 미리 설정된 거리를 선택하거나 직접 사용자 설정 거리를 직접 입력해서 **거리만**을 선택합니다.
 - 거리 및 시간 목표를 선택하려면 **거리 및 시간**을 선택합니다.
 - 거리와 페이스 또는 속도 목표를 선택하려면 **거리 및 페이스** 또는 **거리 및 속력**을 선택합니다.운동 목표 화면이 나타나고 예상된 종료 시간을 표시합니다. 예상 종료 시간은 현재 체력과 남은 시간을 토대로 결정됩니다.
- 6 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.
팁: **UP**를 길게 누르고, **목표 취소** > **✓**를 눌러서 훈련 목표를 취소할 수 있습니다.

운동 목표 취소하기

- 1 활동 중에 **UP**를 길게 누릅니다.
- 2 **목표 취소** > **✓**를 선택합니다.

기존 활동기록과 경기하기

사용자는 기존에 기록되거나 다운로드한 활동에 참가할 수 있습니다. 이 기능은 가상 파트너 기능과 함께 사용해서 활동 중에 사용자가 얼마나 앞서거나 뒤처져 있는지 볼 수 있게 해줍니다.

참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.

- 1 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **UP**를 길게 누릅니다.
- 4 트레이닝 > **활동기록과 경기**를 선택합니다.
- 5 옵션을 선택합니다:
 - 장치에서 기존에 기록된 활동을 선택하려면 **운동기록에서**를 선택합니다.
 - Garmin Connect 계정에서 다운로드한 활동을 선택하려면 **다운로드한 파일**을 선택합니다.
- 6 활동을 선택합니다.
가상 파트너 화면이 나타나서 예상 종료 시간을 표시합니다.
- 7 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.
- 8 활동 완료 후, **STOP**을 눌러 **저장**을 선택합니다.

메트로놈 사용하기

메트로놈 기능은 일정한 리듬으로 톤을 발생시켜서 더 빠르게, 더 느리게 혹은 보다 일정한 케이던스로 운동해서 체력을 향상시키는데 도움을 줍니다.

참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.

- 1 **START**를 누릅니다.

- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **UP**를 길게 누릅니다.
- 4 해당 활동의 설정을 선택합니다.
- 5 **메트로놈 > 상태 > 켜짐**을 선택합니다.
- 6 옵션을 선택합니다:
 - 유지하고자 하는 케이던스를 토대로 값을 입력하려면 **비트/분**을 선택합니다.
 - 박자의 빈도를 환경에 맞게 사용자 설정하려면 **알림 빈도**를 선택합니다.
 - **사운드 및 바이브**를 선택하여 메트로놈의 알림 톤과 진동을 설정합니다.
- 7 필요 시, **미리보기**를 선택하여 러닝 전에 메트로놈 기능을 실행해 볼 수 있습니다.
- 8 러닝을 시작합니다(3 페이지, 러닝하기). 메트로놈은 자동으로 시작됩니다.
- 9 달리는 도중에, **UP** 또는 **DOWN**을 누르면 메트로놈 화면이 나타납니다.
- 10 필요하다면 **UP**를 길게 눌러 메트로놈 설정을 변경합니다.

자기 평가 활성화하기

활동을 저장하면, 인지된 운동 강도를 평가할 수 있으며, 활동 중에 느낀 점을 평가할 수 있습니다. Garmin Connect 계정에서 평가 정보를 볼 수 있습니다.

- 1 **UP**를 길게 누릅니다.
- 2 활동 및 앱을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.
- 4 해당 활동의 설정을 선택합니다.
- 5 **자기 평가**를 선택합니다.
- 6 옵션을 선택합니다:
 - 워크아웃 후에만 자가 평가를 완료하려면, **워크아웃만**을 선택합니다.
 - 매 활동 후 자가 평가를 완료하려면, **항상**을 선택합니다.

확장 디스플레이 모드

확장 디스플레이 모드를 사용하면 라이딩 또는 철인3종 경기 동안 호환 Edge 장치에 Forerunner 장치의 데이터 화면을 표시할 수 있습니다. 자세한 정보는 Edge 사용 설명서를 참조하시기 바랍니다.

운동 기록

운동 기록에는 시간, 거리, 칼로리, 평균 페이스 또는 속도, 랩 데이터 및 센서 정보(선택 사항)가 포함됩니다.

참고: 장치 메모리가 가득 차면 가장 오래된 데이터를 덮어씁니다.

운동기록 사용하기

운동 기록에는 시계에 저장한 기존의 활동들이 포함됩니다. 이 위치에는 활동 데이터에 빠르게 접근하기 위한 운동기록 요약이 포함되어 있습니다(7 페이지, 요약 정보).

- 1 시계 화면에서 **UP**를 길게 누릅니다.

- 2 운동 기록을 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - 이번 주의 활동을 보려면 **이번 주**를 선택합니다.
 - 지난 활동을 보려면, **지난 주**를 선택한 후 해당하는 주를 선택하십시오.
 - 스포츠별로 개인 기록을 보려면, **개인 기록**을 선택합니다.
 - 주간 또는 월간 총 운동을 보려면 **총계**를 선택하십시오.
- 4 활동을 선택합니다.
- 5 **START**를 누릅니다.
- 6 옵션을 선택합니다:
 - 활동에 대한 추가적인 정보를 확인하려면 **모든 통계를** 선택합니다.
 - 유산소 및 무산소 체력에 대한 운동의 영향을 확인하려면, **운동 효율**을 선택합니다(14 페이지, *훈련 효과에 대하여*).
 - 각각의 심박존의 시간을 확인하려면, **심박수를** 선택합니다 (25 페이지, *각 심박존의 시간 확인하기*).
 - 러닝 파워의 요약 보려면 **러닝 파워**를 선택합니다.
 - 인터벌을 선택하고 각 인터벌에 대한 추가 정보를 보려면 **인터벌**을 선택합니다.
 - 랩을 선택하여 각 랩에 대한 추가 정보를 확인하려면 **랩**을 선택합니다.
 - 스키나 스노우보드 활강을 선택하여 각각의 활강에 대한 추가 정보를 보려면 **활강**을 선택합니다.
 - 운동 세트를 선택하고 각 세트에 대한 추가 정보를 확인하려면 **세트**를 선택합니다.
 - 지도 상에서 활동을 보려면 **지도**를 선택합니다.
 - 운동의 고도표를 확인하려면, **고도표**를 선택합니다.
 - 선택된 활동을 삭제하려면 **삭제**를 선택합니다.

멀티스포츠 운동 기록

장치는 모든 스포츠 활동을 포괄하는 요약 정보를 저장하며, 이러한 요약에는 전체 거리, 시간, 칼로리, 액세서리 관련 데이터가 포함됩니다. 또한 장치는 각각의 스포츠 분야 및 스포츠 전환에 대하여 활동 데이터를 구분할 수 있으며 전환 시에 사용자가 얼마나 빠르게 움직였는지도 구분할 수 있습니다. 전환 히스토리에는 거리, 시간, 평균 속도 및 칼로리가 포함됩니다.

개인 기록

활동을 완료하면 해당 활동에서 달성한 새 개인 가기록이 장치에 모두 표시됩니다.

개인 기록에는 근력 운동의 주요 동작의 가장 높은 중량, 일반 레이스 거리에 대한 가장 빠른 시간과 가장 긴 러닝 또는 사이클링이 포함됩니다.

참고: 사이클링의 경우 개인 기록에는 가장 높게 상승한 파워와 최상의 파워 역시 포함됩니다(파워 미터 필요).

개인 기록 보기

- 1 시계 화면에서 **UP**를 길게 누릅니다.
- 2 운동 기록 > **기록**을 선택합니다.
- 3 스포츠를 선택합니다.

- 4 기록을 선택합니다.
- 5 기록 보기를 선택합니다.

개인 기록 복원하기

각 개인 기록을 이전에 기록된 것으로 되돌릴 수 있도록 설정할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **UP**를 길게 누릅니다.
- 2 운동 기록 > **기록**을 선택합니다.
- 3 스포츠를 선택합니다.
- 4 복원할 기록을 선택합니다.
- 5 이전 > **✓**를 선택합니다.

참고: 이 작업은 저장된 어떠한 활동도 삭제하지 않습니다.

개인정보 기록 삭제하기

- 1 시계 화면에서 **UP**를 길게 누릅니다.
- 2 운동 기록 > **기록**을 선택합니다.
- 3 스포츠를 선택합니다.
- 4 옵션을 선택합니다:
 - 하나의 기록을 삭제하려면, 기록을 선택하고 **기록 삭제 > 예**를 선택합니다.
 - 스포츠의 모든 기록을 삭제하려면 **전체 기록 삭제 > 예**를 선택합니다.

참고: 이 작업은 저장된 어떠한 활동도 삭제하지 않습니다.

총계 데이터 보기

위치에 저장된 거리 및 시간에 대한 누적 데이터를 볼 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **UP**를 길게 누릅니다.
- 2 운동 기록 > **총계**를 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.
- 4 옵션을 선택하여 주별 또는 월별 합계를 확인합니다.

각 심박존의 시간 확인하기

각 심박수 영역의 시간을 확인하면 트레이닝 강도를 조정하는 데 도움이 됩니다.

- 1 시계 화면에서 **UP**를 길게 누릅니다.
- 2 **운동 기록**을 선택합니다.
- 3 **이번 주** 또는 **지난 주**를 선택합니다.
- 4 활동을 선택합니다.
- 5 **START**를 눌러 **심박수**를 선택합니다.

운동 기록 삭제하기

- 1 시계 화면에서 **UP**를 길게 누릅니다.
- 2 운동 기록 > **옵션**을 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - 운동 기록에서 모든 활동을 삭제하려면 **모든 활동 삭제**를 선택합니다.
 - 모든 거리와 시간의 합을 재설정하려면 **총계 리셋**을 선택합니다.

참고: 이 작업은 저장된 어떠한 활동도 삭제하지

않습니다.

데이터 관리

참고: 장치는 Windows® 95, 98, Me, Windows NT®, 및 Mac® OS 10.3 이하 버전과 호환되지 않습니다.

파일 삭제하기

주의

파일의 용도를 모르면 삭제하지 마십시오. 본 장치 메모리에는 삭제해서는 안 되는 중요한 시스템 파일이 포함되어 있습니다.

- 1 **Garmin** 드라이브 또는 볼륨을 엽니다.
- 2 필요하다면 폴더나 볼륨을 엽니다.
- 3 파일을 선택합니다.
- 4 키보드의 **Delete** 키를 누릅니다.

참고: Mac 운영체제에서는 MTP 파일 전송 모드에 대한 지원이 제한됩니다. Windows 운영체제에서 Garmin 드라이브를 열어야 합니다. 장치에서 음악 파일을 제거하려면 Garmin Express 애플리케이션을 사용해야 합니다.

심박수 관련 기능

이 시계는 손목 기반 심박수 측정장치를 갖추고 있으며 ANT+ 및 블루투스 가슴 심박수 측정 장치(별매)와 호환됩니다. 사용자는 심박수 요약에서 손목에서 측정된 심박수 데이터를 볼 수 있습니다. 손목 기반 심박수 데이터와 가슴 심박수 데이터가 모두 제공되는 경우, 귀하의 위치는 가슴 심박수 데이터를 사용합니다.

기본 요약 정보 목록에서는 몇 가지 심박수 관련 기능을 사용할 수 있습니다.

	분당 박동 수(bpm)로 표시되는 현재의 심박수. 이 위젯은 지난 4 시간 동안의 심박수 그래프를 표시하여, 이를 통해 최대 심박수와 최소 심박수를 보여줍니다.
	현재의 스트레스 레벨. 자신의 스트레스 레벨을 추정하기 위하여 착용자가 활동을 실시하지 않는 동안, 위치는 착용자의 심박수 변화를 측정합니다. 수치가 더 낮을 수록 스트레스 레벨은 더 낮습니다.
	현재의 바디 배터리 에너지 레벨. 위치는 수면, 스트레스, 활동 데이터를 바탕으로 현재의 에너지 비축량을 계산합니다. 이 수치가 높으면 에너지 비축량이 더 많은 것입니다.
	현재의 혈액 내 산소 포화도. 산소 포화도를 알면 내 몸이 운동과 스트레스에 적응하는 방식을 알아내는데 도움이 됩니다. 참고: 펄스 옥시미터 센서는 위치의 뒷면에 위치합니다.

손목 측정 심박수

손목 심박계 설정

UP를 길게 누르고 **건강 및 웰니스 >** 를 선택합니다.

상태: 손목 심박계를 활성화하거나 비활성화합니다.

기본값은 자동으로 설정되어 있으며, 이 옵션에서는 외장 심박계를 페어링하지 않는 한 손목 심박계를 자동으로 사용합니다.

참고: 손목 심박계를 끄면 손목 기반 펄스 옥시미터 센서도 꺼집니다.

수영 중: 수영 활동 중에 손목 심박계 사용을 활성화하거나 비활성화합니다.

비정상 심박수 알림: 심박수가 목표치를 초과하거나 목표치 미만으로 떨어질 때 알려주도록 위치를 설정할 수 있습니다([27 페이지, 비정상적인 심박수 알림 설정하기](#)).

심박수 전송: 사용자가 심박수 데이터를 페어링된 장치에 전송할 수 있습니다([27 페이지, 심박수 전송하기](#)).

심박수 데이터 오류에 대한 팁

심박수 데이터에 오류가 있거나 표시되지 않으면 다음 팁을 시도해 볼 수 있습니다.

- 위치를 착용하기 전에 팔을 깨끗이 씻고 말립니다.
- 위치가 닿는 피부에 선블록, 로션, 벌레 퇴치제를 바르는 것은 삼갑니다.
- 위치의 뒷면에 위치한 심박수 센서가 굽히지 않도록 주의합니다.
- 손목 위에 위치를 착용합니다. 위치는 불편하지 않을 정도로만 딱 맞게 착용합니다.
- 활동을 시작하기 전에  아이콘이 채워질 때까지 기다립니다.
- 활동을 시작하기 전에 5~10분 정도 워밍업을 통해 심박수를 확인합니다.
참고: 날씨가 추운 날에는 실내에서 워밍업합니다.
- 운동을 한 다음에는 깨끗한 물로 위치를 헹굽니다.

손목 심박계 기능 끄기

손목 심박수 설정의 기본 값은 자동입니다. ANT+ 심박계를 장치에 페어링하지 않으면, 장치는 자동으로 손목 심박계를 사용합니다.

참고: 손목 심박계를 비활성화하면 손목 펄스 옥시미터 센서도 비활성화됩니다. 펄스 옥시미터 위젯에서 수동으로 실행할 수 있습니다.

- 1 심박 위젯에서 **UP**를 길게 누릅니다.
- 2 **심박수 > 상태 > 꺼짐**을 선택합니다.

수영 도중의 심박수 측정

주의

이 장치는 수면 수영을 위해 고안되었습니다. 이 장치를 스쿠버 다이빙에 사용하면 제품에 손상이 발생할 수 있으며, 품질보증이 무효가 됩니다.

참고: 이 위치는 수영을 위한 손목 기반 심박계를 제공합니다. 또한 이 장치는 HRM-Tri, HRM-Swim, HRM-Pro 액세서리와 호환됩니다. 손목 기반 심박수 데이터와 가슴 심박수 데이터를 모두 사용할 수 있는 경우, 위치는 가슴 심박수 데이터를 사용합니다([33 페이지, 수영 중 가슴 심박수 측정](#)).

비정상적인 심박수 알림 설정하기

⚠ 주의

이 기능은 일정 기간 활동을 하지 않은 후에 사용자의 심박수가 특정한 분당 심박수를 초과하거나 그 미만으로 떨어지는 경우에만 알려줍니다. 이 기능은 발생할 수 있는 특정한 심장 관련 질환을 알려주지 않으며, 의학적인 상태 또는 질병을 진단하거나 치료하기 위한 것이 아닙니다. 심장 관련 문제에 대해서는 항상 담당 심장 전문의의 의견에 따르십시오.

심박수 한계치를 설정할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **UP**를 길게 누릅니다.
- 2 **건강 및 웰니스 > 손목 심박 > 비정상 심박수 알림**을 선택합니다.
- 3 **높음 경고** 또는 **낮음 경고**를 선택합니다.
- 4 심박수 한계치를 설정합니다.

심박수가 이 한계치를 초과하거나 이 한계치 미만으로 떨어질 때마다 메시지가 화면에 나타나며 위치가 진동합니다.

심박수 전송하기

장치의 심박수 데이터를 전송하고 페어링된 Garmin 장치에서 확인할 수 있습니다.

팁: 활동을 시작할 때 심박수 데이터를 자동으로 전송하도록 활동 설정을 사용자가 변경할 수 있습니다(43 페이지, **활동 및 앱 설정**). 예를 들어 사이클링 도중에 Edge 장치에 심박수 데이터를 전송할 수 있습니다.

- 1 옵션을 선택합니다.
 - **UP**를 길게 눌러 **건강 및 웰니스 > 손목 심박 > 심박수 전송**을 선택합니다.
 - **LIGHT**를 길게 눌러 컨트롤 메뉴로 진입한 후 **♥**를 선택합니다.
- 참고:** 컨트롤 메뉴에 단축키를 추가할 수 있습니다 (17 페이지, **컨트롤 메뉴 사용자 설정하기**).

- 2 **START**를 누릅니다.
위치가 심박수 데이터의 전송을 시작합니다.
- 3 위치를 호환 장치와 페어링합니다.
참고: 각 호환되는 Garmin 장치마다 페어링 지침이 다릅니다. 해당 사용 설명서를 참조하시기 바랍니다.
- 4 **STOP**을 눌러 심박수 데이터 전송을 중지합니다.

펄스 옥시미터

이 위치는 혈액 내의 산소 포화도(SpO2)를 가능하기 위한 손목 기반 펄스 옥시미터를 내장하고 있습니다. 고도가 높아지면 혈액 내 산소 수준이 감소할 수 있습니다.

펄스 옥시미터 요약 정보 화면을 통해 펄스 옥시미터 계측을 수동으로 시작할 수 있습니다(27 페이지, **펄스 옥시미터 계측값 측정하기**). 또한 종일 모드를 켤 수도 있습니다(28 페이지, **올데이 모드 켜기**). 움직이지 않는 동안 펄스 옥시미터 위젯을 볼 때 위치가 사용자의 산소포화도와 고도를 측정합니다. 고도 프로파일은 사용자의 고도에 따라 펄스 옥시미터 측정값이 어떻게 변화하는지 알아내는데 도움이 됩니다.

위치는 펄스 옥시미터 계측값을 산소 포화도 퍼센티지와

그래프의 색상으로 표시합니다. Garmin Connect 계정에서는 수 일 동안의 경향을 비롯하여 펄스 옥시미터 계측값에 대한 상세한 정보를 추가적으로 확인할 수 있습니다.

정확도에 대한 더 자세한 정보는 Garmin.co.kr/legal/atdisclaimer에서 확인하시기 바랍니다.



①	산소 포화도 퍼센티지 표시
②	지난 24 시간 동안의 평균 산소 포화도 계측값의 그래프
③	가장 최근 산소 포화도 계측값
④	고도 표시
⑤	지난 24 시간 동안의 고도 계측값의 그래프

펄스 옥시미터 계측값 측정하기

펄스 옥시미터 위젯 요약을 확인하여 펄스 옥시미터 계측을 수동으로 시작할 수 있습니다. 이 위젯 요약은 가장 최근의 혈중 산소 포화도 퍼센티지, 지난 24 시간 동안의 시간별 평균 계측값의 그래프, 지난 24 시간 동안의 고도 그래프를 화면에 표시합니다.

참고: 펄스 옥시미터 위젯 요약을 처음으로 볼 때, 위치는 사용자의 고도를 알아내기 위하여 위성 신호를 수신해야 합니다. 사용자는 실외로 나가 위치가 위성을 찾아내는 동안 기다려야 합니다.

- 1 앉아 있거나 움직이지 않는 상태에서 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 펄스 옥시미터 위젯 요약을 봅니다.
- 2 **START**를 눌러 요약의 상세한 내용을 확인합니다.
- 3 **START**를 누르고 **계측값 측정**을 선택하여 펄스 옥시미터 계측을 시작합니다.
- 4 움직이지 않는 상태에서 30 초 동안 기다립니다.
참고: 위치가 펄스 옥시미터 계측을 수행하기 어려울 정도로 사용자가 움직이는 경우, 퍼센티지 표시 대신 메시지가 나타납니다. 몇 분 정도 몸을 움직이지 않은 후 다시 체크할 수 있습니다. 최상의 결과를 얻으려면 시계가 혈중 산소 포화도를 계측하는 동안 위치를 착용한 팔을 심장 높이에 위치시킵니다.

펄스 옥시미터 수면 추적 기능 활성화하기

수면 도중에 혈액 내 산소 포화도를 지속적으로 측정하도록 장치를 설정할 수 있습니다.

참고: 특이한 수면 자세로 인하여 수면 중에 비정상적으로 낮은 SpO2 값이 측정될 수도 있습니다.

- 1 펄스 옥시미터 요약 정보에서, **UP**를 길게 누릅니다.
- 2 **Pulse Ox 옵션 > 수면 중**을 선택합니다.

올데이 모드 켜기

1 펄스 옥시미터 요약 정보에서, **UP**를 길게 누릅니다.

2 **Pulse Ox 옵션 > 종일을 선택합니다.**

장치는 하루 종일 사용자가 움직이지 않을 때 사용자의 산소 포화도를 자동으로 분석합니다.

참고: 올데이 고도적응 모드를 켜면 배터리 지속시간이 감소됩니다.

펄스 옥시미터 데이터 오류에 대한 팁

펄스 옥시미터 데이터에 오류가 있거나 데이터가 표시되지 않는 경우, 다음 팁을 시도해 볼 수 있습니다.

- 위치가 혈중 산소 포화도를 측정하는 동안 움직이지 않습니다.
- 손목 위에 위치를 착용합니다. 위치는 불편하지 않을 정도로만 딱 맞게 착용합니다.
- 위치가 혈중 산소 포화도를 측정하는 동안 위치를 착용한 쪽의 팔을 심장 높이로 듭니다.
- 실리콘 또는 나일론 밴드를 사용합니다.
- 위치를 착용하기 전에 팔을 깨끗이 씻고 말립니다.
- 위치가 닿는 피부에 선블록, 로션, 벌레 퇴치제를 바르는 것은 삼갑니다.
- 위치의 뒷면에 위치한 광학 센서에 흠집이 생기지 않도록 주의합니다.
- 운동을 한 다음에는 깨끗한 물로 위치를 헹굽니다.

내비게이션

장치에 있는 GPS 내비게이션 기능을 사용하여 지도에서 경로를 보고 위치를 저장하거나 집으로 가는 길을 검색할 수 있습니다.

코스

Garmin Connect 계정에서 장치로 코스를 보낼 수 있습니다. 코스가 장치에 저장되면 장치에서 해당 코스를 탐색할 수 있습니다.

저장된 코스는 좋은 경로이기 때문에 이를 따라가기만 하면 됩니다. 예를 들어, 자전거 전용 도로가 있는 출근길을 저장한 후 따라갈 수 있습니다.

이전에 설정한 수행 목표와 일치하거나 초과하도록 저장된 코스를 따라갈 수도 있습니다. 예를 들어, 원래 코스를 30분 만에 완료했다면 해당 코스를 30분 안에 완료하도록 가상 파트너와 경주할 수 있습니다.

장치의 코스 따라하기

1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.

2 활동을 선택합니다.

3 **UP**를 길게 누릅니다.

4 내비게이션 > **코스**를 선택합니다.

5 코스를 선택합니다.

6 **출발**을 선택합니다.

안내 정보가 나타납니다.

7 **START**를 눌러 내비게이션을 시작합니다.

Garmin Connect에서 코스 만들기

Garmin Connect 앱에서 코스를 만들려면 먼저 Garmin Connect 계정이 있어야 합니다(39 페이지, [Garmin Connect](#)).

1 Garmin Connect 앱에서 **≡** 또는 **•••**를 선택합니다.

2 트레이닝 및 플래닝 > **코스** > **코스 생성**을 선택합니다.

3 코스 유형을 선택합니다.

4 화면상의 지시에 따릅니다.

5 완료를 선택합니다.

참고: 자신의 장치에 이 코스를 전송할 수 있습니다 (28 페이지, [코스를 장치에 전송하기](#)).

코스를 장치에 전송하기

Garmin Connect 앱을 사용하여 만든 코스를 장치에 전송할 수 있습니다(28 페이지, [Garmin Connect에서 코스 만들기](#)).

1 Garmin Connect 앱에서 **≡** 또는 **•••**를 선택합니다.

2 트레이닝 및 플래닝 > **코스**를 선택합니다.

3 코스를 선택합니다.

4 **⋮** > **기기로 전송**을 선택합니다.

5 호환 장치를 선택합니다.

6 화면상의 지시에 따릅니다.

코스 상세정보를 보거나 편집하기

코스 안내를 받기 전에 코스 상세 정보를 보거나 편집할 수 있습니다.

1 **START**를 누릅니다.

2 활동을 선택합니다.

3 **UP**를 길게 누릅니다.

4 내비게이션 > **코스**를 선택합니다.

5 **START**를 눌러서 코스를 선택합니다.

6 옵션을 선택합니다:

• 내비게이션을 시작하려면, **실행**을 선택합니다.

• 맞춤형 페이스 밴드를 만들려면 **PacePro**를 선택합니다.

• 맵 상에서 코스를 확인하고 맵을 움직이거나 크기를 조절하려면, **지도**를 선택합니다.

• 반대 방향으로 코스를 시작하려면, **역방향 코스 실행**을 선택합니다.

• 코스의 고도표를 확인하려면, **고도표**를 선택합니다.

• 코스 이름을 변경하려면, **이름**을 선택합니다.

• 코스 경로를 편집하려면, **편집**을 선택합니다.

• 코스를 삭제하려면, **삭제**를 선택합니다.

위치 저장하기

현재 위치를 저장해서 후에 다시 내비게이션할 수 있습니다.

참고: 컨트롤 메뉴에 단축키를 추가할 수 있습니다 (17 페이지, [컨트롤 메뉴 사용자 설정하기](#)).

1 **LIGHT**를 길게 누릅니다.

2 **위치 저장**을 선택합니다.

3 화면상의 지시에 따릅니다.

저장 위치를 확인하고 편집하기

팁: 컨트롤 메뉴에서 위치를 저장할 수 있습니다 (16 페이지, 컨트롤).

- 1 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **UP**를 길게 누릅니다.
- 4 **내비게이션 > 저장 위치**를 선택합니다.
- 5 저장된 위치를 선택합니다.
- 6 옵션을 선택하여 위치 상세정보를 확인하거나 편집합니다.

목적지로 안내하기

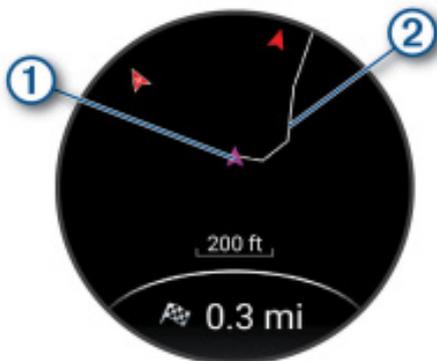
사용자는 장치를 사용하여 목적지를 탐색하거나 코스를 따라 이동할 수 있습니다.

- 1 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **UP**를 길게 누릅니다.
- 4 **내비게이션**을 선택합니다.
- 5 카테고리를 선택합니다.
- 6 화면의 지시에 응하여 목적지를 선택합니다.
- 7 **출발**을 선택합니다.
안내 정보가 나타납니다.
- 8 **START**를 눌러 내비게이션을 시작합니다.

활동 중에 시작점으로 안내하기

직선 경로 또는 지금까지 이동한 경로를 따라 현재 활동의 시작점으로 되돌아갈 수 있습니다. 이 기능은 GPS를 사용하는 활동에서만 사용할 수 있습니다.

- 1 활동 중에, **STOP**을 누릅니다.
- 2 **출발점으로**를 선택하고 원하는 옵션을 선택합니다:
 - 이동한 경로를 따라 활동의 시작점까지 역탐색하려면 **TracBack**을 선택합니다.
 - 직선 경로를 따라 활동의 출발점으로 역탐색하려면 **직선 거리**를 선택합니다.



현재의 위치 ①, 진행할 트랙 ②, 목적지 ③가 지도 상에 나타납니다.

내비게이션 안내 중지하기

- 내비게이션을 중지하고 활동을 계속하려면 **UP**를 길게 눌러 **안내 종료** 또는 **코스 종료**를 선택합니다.
- 내비게이션을 중지하고 활동을 저장하려면, **STOP**를

누르고 **저장**을 선택합니다.

지도

추가적인 지도 데이터 구매 및 호환성 정보는 Garmin.com/maps에서 확인하시기 바랍니다.

◀ 맵 상의 현재 위치를 나타냅니다. 위치명과 기호가 맵 위에 나타납니다. 목적지를 향하여 탐색하고 있을 때 탐색 경로가 맵 상에 라인으로 표시됩니다.

- 맵 내비게이션 (29 페이지, 맵 패닝 및 줌인)
- 맵 설정 (29 페이지, 지도 설정하기)

활동에 맵 추가하기

활동에 대한 데이터 화면들에 지도를 추가할 수 있습니다.

- 1 **UP**를 길게 누릅니다.
- 2 **활동 및 앱**을 선택합니다.
- 3 사용자 설정할 활동을 선택합니다.
- 4 해당 활동의 설정을 선택합니다.
- 5 **데이터 화면 > 새로 추가 > 지도**를 선택합니다.

맵 패닝 및 줌인

- 1 경로 탐색 과정에서 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러서 지도를 볼 수 있습니다.
- 2 **UP**를 길게 누릅니다.
- 3 **팬/줌**을 선택합니다.
- 4 옵션을 선택합니다:
 - 위 및 아래, 좌측 및 우측으로 이동 혹은 확대 중에 선택한 뒤 **GPS**를 누릅니다.
 - 맵을 이동 또는 확대하기 위해 **UP** 및 **DOWN**을 누릅니다.
 - 중단하려면 **BACK**을 누릅니다.

지도 설정하기

지도 앱과 데이터 화면에 지도가 표시되는 방식을 사용자 설정할 수 있습니다.

UP를 누르고 **설정 > 지도**를 선택합니다.

방향: 지도의 방향을 설정합니다. 북쪽고정(North Up) 옵션은 북쪽을 화면 상단으로 하여 지도를 표시합니다. 진행방향(Track Up) 옵션은 현재 이동 방향을 화면 상단으로 하여 지도를 표시합니다.

사용자 위치: 지도상에 저장된 위치를 보여주거나 숨깁니다.

자동 줌: 최적의 지도 사용을 위하여 줌 수준을 자동으로 선택합니다. 이 기능이 해제되면 수동으로 지도를 확대하거나 축소할 수 있습니다.

나침반

이 위치는 자동 보정 3축 나침반을 내장하고 있습니다. 이 나침반의 기능과 외형은 사용자의 활동, GPS 사용 여부, 목적지 안내 여부에 따라 달라집니다. 나침반 설정은 수동으로 변경할 수 있습니다(45 페이지, 나침반 설정하기).

고도계 및 기압계

이 위치는 고도계와 기압계를 내장하고 있습니다. 이 위치는

저전력 모드에서도 고도와 압력 데이터를 지속적으로 수집합니다. 고도계는 압력 변화를 바탕으로 현재의 고도의 근사값을 표시합니다. 기압계는 가장 최근에 고도계가 보정된 지점의 고정 고도를 기준으로 대기압 데이터를 표시합니다(46 페이지, 고도계 설정하기).

센서 및 액세서리

Forerunner 워치는 몇 가지 센서를 내장하고 있으며, 사용자 자신의 활동에 사용할 추가적인 무선 센서를 페어링할 수 있습니다.

무선 센서

워치는 무선 ANT+ 또는 블루투스 센서와 페어링하여 사용할 수 있습니다(30 페이지, 무선 센서 페어링하기). 장치를 페어링한 후, 추가 데이터 필드를 사용자 설정할 수 있습니다(44 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기). 워치의 패키지에 센서가 동봉되어 온 경우, 장치들은 이미 페어링 된 상태입니다.

특정 Garmin 센서의 호환성 및 구매, 사용자 설명서는 Garmin.co.kr/buy에서 확인하시기 바랍니다.

센서 종류	설명
eBike	워치를 eBike와 함께 사용하여 라이딩 중의 배터리 및 이동 정보와 같은 바이크 데이터를 볼 수 있습니다.
확장 디스플레이	확장 디스플레이(Extended Display) 모드를 사용하여 라이딩 또는 철인 3종 경기 중에 Enduro 워치의 데이터 화면을 호환 Edge 장치에 표시할 수 있습니다.
기타 심박계	HRM-Pro 또는 HRM-Dual과 같은 외장 심박계를 사용하고, 활동 중 심박수 데이터를 볼 수 있습니다. 일부 심박계는 데이터를 저장하고 러닝 다이내믹스 정보도 제공할 수 있습니다(31 페이지, 러닝 다이내믹스).
Foot Pod(풋팟)	실내에서 훈련 중이거나 GPS 신호가 약할 때, GPS를 사용하는 대신 풋팟을 사용하여 페이스와 거리를 기록할 수 있습니다.
헤드폰	블루투스 헤드폰을 사용하여 Enduro 워치에 로딩된 음악을 들을 수 있습니다(37 페이지, 블루투스 헤드폰 연결하기).
라이트	Varia 스마트 바이크 라이트를 사용하여 상황 인식을 개선할 수 있습니다.
파워	Rally나 Vector와 같은 파워 미터를 사용하여 워치에서 파워 데이터를 볼 수 있습니다. 목표와 능력이 서로 부합하도록 파워 존을 조정할 수 있으며(36 페이지, 파워 존 설정하기), 범위 알림을 사용하여 지정된 파워 존에 도달하면 알림을 제공하도록 설정할 수 있습니다(45 페이지, 알림 설정하기).
레이더	Varia 리어뷰 자전거 레이더를 사용하여 상황 인식을 개선하고 접근하는 차량에 대한 경고를 받을 수 있습니다.
Running Dynamics Pod (러닝 다이내믹스 팟, RD팟)	러닝 다이내믹스 팟을 사용하여 러닝 다이내믹스 데이터를 기록하고 워치에서 이를 볼 수 있습니다(31 페이지, 러닝 다이내믹스).
스마트 트레이너	실내 바이크 스마트 트레이너와 함께 시계를 사용하여 코스를 따라 이동하는 중, 라이딩 중, 워크아웃 중의 저항을 시뮬레이션할 수 있습니다(30 페이지, 무선 센서 페어링하기).
속도/케이던스	자전거에 속도 센서 또는 케이던스 센서를 부착하고 라이딩 중에 데이터를 볼 수 있습니다. 필요하다면 휠 둘레를 수동으로 입력할 수 있습니다(60 페이지, 휠 크기 및 둘레).
Tempe	주변 공기에 노출된 장소에 설치된 고정 스트랩 또는 루프에 tempe 온도 센서를 부착할 수 있으므로, 이 센서는 정확한 온도 데이터를 공급하는 일관적인 데이터 공급원을 제공할 수 있습니다.
VIRB	VIRB 리모컨 기능을 사용하면 워치를 사용하여 VIRB 액션 카메라를 제어할 수 있습니다(34 페이지, VIRB 원격 제어).

무선 센서 페어링하기

페어링하려면 심박계를 착용하거나 센서를 설치해야 합니다.

ANT+ 또는 블루투스 기술을 사용하여 워치에 무선 센서를 처음으로 연결할 때는 장치와 센서를 반드시 페어링해야 합니다. 센서가 ANT+와 블루투스 기술을 모두 지원하는 경우, Garmin은 ANT+ 기술을 사용하여 페어링을 하는 것을 권장합니다. 워치와 센서가 서로 페어링되면, 사용자가 활동을 시작하고 센서가 작동 중이며 범위 안에 있을 때, 워치는 센서에 자동으로 연결됩니다.

- 1 센서로부터 3 m(10 ft) 이내에 워치를 위치시킵니다.
참고: 페어링 도중에는 다른 무선 센서와 10 m(33 피트) 이상 떨어져야 합니다.
- 2 UP를 길게 누릅니다.
- 3 센서 및 부품 > 새로 추가를 선택합니다.
- 4 옵션을 선택합니다:
 - 모두 검색을 선택합니다.
 - 센서 종류를 선택합니다.

센서가 위치와 페어링되면, 센서 상태는 검색 중에서 연결됨으로 바뀝니다. 센서 데이터는 데이터 스크린 루프나 사용자 설정 데이터 필드에 나타납니다. 데이터 항목을 사용자 설정을 할 수 있습니다(44 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기).

HRM-Pro 러닝 페이스 및 거리

HRM-Pro 시리즈 액세서리는 사용자 프로필 및 각 보폭에서 센서가 측정된 움직임을 기반으로 러닝 속도와 거리를 계산합니다. 심박 모니터는 트레드밀 러닝처럼 GPS를 사용하지 않을 때 러닝 페이스와 거리를 제공합니다. ANT+ 기술을 사용하여 호환 가능 Forerunner 위치에 연결된 경우는 위치에서 러닝 페이스와 거리를 볼 수 있습니다. 또한 Bluetooth 기술을 사용하여 연결된 경우는 호환 가능 서드파티 트레이닝 앱에서도 볼 수 있습니다.

보정을 통해 속도와 거리 정확도가 향상됩니다.

자동 보정: 위치 기본 설정은 자동보정입니다. HRM-Pro 시리즈 액세서리는 Forerunner 호환 위치에 연결되어 야외에서 러닝할 때마다 보정 기능을 수행합니다.

참고: 실내, 트레일, 울트라 런 활동 프로필에는 자동 보정이 작동하지 않습니다(31 페이지, 러닝 페이스 및 거리 기록을 위한 팁).

수동 보정: 연결된 HRM-Pro 시리즈 액세서리를 가지고 러닝머신 운동 후 **보정 및 저장**을 선택할 수 있습니다(5 페이지, 트레드밀 거리 보정하기).

러닝 페이스 및 거리 기록을 위한 팁

- Forerunner 위치 소프트웨어를 업데이트합니다(50 페이지, 제품 업데이트).
- GPS와 연결된 HRM-Pro 시리즈 액세서리를 가지고 여러 번의 야외 러닝을 완료합니다. 러닝머신의 속도 범위와 야외에서의 속도 범위가 일치하는 것이 중요합니다.
- 모래 또는 폭설 환경에서 달릴 경우, 센서 설정으로 이동해 **자동 보정**을 종료합니다.
- 이전에 ANT+ 기술을 사용하여 호환 풋팟을, 연결한 경우 풋팟 상태를 **꺼짐**으로 설정하거나 연결된 센서 목록에서 Foot Pod을 제거합니다.
- 수동 보정으로 트레드밀 러닝을 완료합니다(5 페이지, 트레드밀 거리 보정하기).
- 자동 및 수동 보정이 정확하지 않은 것으로 보일 경우, 센서 설정으로 이동해 **HRM 페이스 및 거리 > 보정 데이터 초기화**를 선택합니다.
참고: 자동 보정을 종료하고 수동으로 다시 보정을 할 수 있습니다(5 페이지, 트레드밀 거리 보정하기).

러닝 파워

Garmin 러닝 파워는 측정된 정보, 사용자 몸무게, 환경 데이터, 그 밖의 센서 데이터를 사용하여 계산됩니다. 파워 측정은 러너가 도로 표면에 가한 힘의 양을 추정하며, 이 값은 와트(watt) 단위로 표시됩니다. 몇몇 러너에게는 운동에 쏟은 노력을 가능하는 지표로서 러닝 파워를 사용하는 것이 페이스나 심박수를 사용하는 것 보다 더 좋을 수 있습니다. 운동 노력의 수준을 나타내려 할 때 심박수보다는 러닝 파워가 더욱 적합할 수 있으며, 이것은 페이스 측정에서는 고려할 수 없는 업힐, 다운힐, 바람을 고려할 수 있습니다. 더

많은 정보는 Garmin.co.kr/minisite/runningscience에서 확인하세요.

호환되는 러닝 다이내믹스 액세서리 또는 위치 센서를 사용하여 러닝 파워를 측정할 수 있습니다. 러닝 파워 데이터 필드를 사용자 지정하여 파워 출력을 보거나 트레이닝에 맞게 조정할 수 있습니다(53 페이지, 데이터 필드). 지정된 파워 존에 도달하면 알림을 받도록 파워 알림을 설정할 수 있습니다(44 페이지, 활동 알림).

러닝 파워존은 사이클링 파워존과 비슷합니다. 해당 영역의 값은 성별, 체중, 기본 능력에 기반한 기본값으로 설정되며 개인별 능력과 일치하지 않을 수 있습니다. 위치에서 수동으로 영역을 조절하거나 Garmin Connect 계정을 사용하여 조정할 수 있습니다(36 페이지, 파워 존 설정하기).

러닝 파워

UP을 길게 누르고 **활동 및 앱**을 선택한 다음, 러닝 활동을 선택하고 해당 활동의 설정을 선택합니다.

상태: Garmin 러닝 파워 데이터 기록을 설정하거나 해제합니다. 서드파티 러닝 파워 데이터를 사용하고자 한다면 이 기능을 사용할 수 있습니다.

소스: 어떤 장치로 러닝 파워 데이터를 기록할 것인지 선택할 수 있습니다. 스마트 모드 옵션은 자동으로 사용 가능한 러닝 다이내믹 액세서리를 감지하고 사용합니다 위치는 액세서리가 연결되지 않았다면 손목 측정 러닝 파워를 사용합니다.

바람 설명: 러닝 파워를 계산할 때 바람 데이터를 사용 설정하거나 해제할 수 있습니다. 바람 데이터는 위치에서의 속도 및 방향, 기압계 데이터와 사용 가능한 핸드폰의 바람 데이터의 조합으로 되어 있습니다.

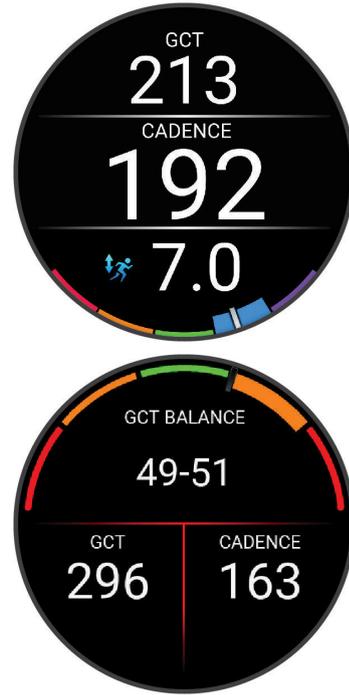
러닝 다이내믹스

러닝 다이내믹스는 러닝 자세에 대한 실시간 피드백입니다. Forerunner 위치에는 5가지 러닝 자세 지표를 계산하는 가속도계가 있습니다. 6가지 모든 러닝 자세 지표에 대해 Forerunner 위치를 HRM-Pro 시리즈 액세서리와 페어링하거나 몸통 움직임을 측정하는 러닝 다이내믹스 액세서리와 페어링해야 합니다. 자세한 내용은 www.garmin.com/performance-data/running/을 참조하십시오.

지표	센서 종류	설명
케이던스	시계 또는 호환되는 액세서리	케이던스는 분당 걸음 수입니다. 왼발 걸음 수와 오른발 걸음 수를 더한 총 걸음 수가 표시됩니다.
수직진폭	시계 또는 호환되는 액세서리	수직 진폭은 러닝 중의 반동력입니다. 몸통의 수직 운동을 표시하며, 센티미터 단위로 측정됩니다.
접지 시간 (GCT)	시계 또는 호환되는 액세서리	지면 접촉 시간은 러닝 중 각 발이 지면에서 보내는 시간의 양입니다. 밀리초 단위로 측정됩니다. 참고: 걷는 동안에는 지면 접촉 시간과 균형을 사용할 수 없습니다.

지표	센서 종류	설명
지면 접촉 시간 균형	호환되는 액세서리만	지면 접촉 시간 균형은 러닝 중에 지면 접촉 시간의 좌우 균형을 표시합니다. 백분율로 표시됩니다. 예를 들어, 53.2라는 숫자와 왼쪽 또는 오른쪽을 가리키는 화살표가 함께 표시됩니다.
보폭	시계 또는 호환되는 액세서리	보폭은 한 발이 떨어진 후 다음 발이 떨어질 때까지의 걸음거리입니다. 미터 단위로 측정됩니다.
수직 비율 (진폭율)	시계 또는 호환되는 액세서리	진폭율은 수직 진폭과 보폭의 비율입니다. 백분율로 표시됩니다. 일반적으로 수치가 낮을수록 러닝 자세가 더 좋습니다.

4 메트릭스를 보려면 러닝 다이내믹 화면으로 스크롤합니다.



러닝 다이내믹으로 훈련하기

호환되는 러닝 다이내믹스 액세서리를 페어링하지 않으면 위치는 자동으로 손목 측정 러닝 다이내믹스를 사용합니다 (30 페이지, 무선 센서 페어링하기). 러닝 다이내믹스 화면을 러닝 활동에 추가할 수 있습니다(44 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기).

- 1 **START**를 눌러 러닝 활동을 선택합니다.
- 2 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.
- 3 러닝을 시작하십시오.

- 주의:** 호환되는 러닝 다이내믹스 액세서리를 사용하는 경우에만 지면 접촉 시간 밸런스를 사용할 수 있습니다.
- 5 필요한 경우 **UP**을 선택하여 러닝 다이내믹 데이터 표시 방법을 편집합니다.

컬러 게이지 및 러닝 다이내믹스 데이터

러닝 다이내믹스 화면은 주요 수치에 대한 컬러 게이지를 표시합니다. 사용자는 케이던스, 수직 진동, 지면 접촉 시간, 지면 접촉 시간 밸런스, 수직 비를 주요 수치로서 표시할 수 있습니다. 컬러 게이지는 러닝 다이내믹스 데이터를 다른 러너의 자료와 비교한 결과를 보여줍니다. 컬러 존은 백분위(percentile)를 기준으로 하였습니다.

Garmin은 여러 가지 능력 수준을 가진 다양한 러너들을 연구하였습니다. 적색 또는 오렌지 존의 데이터 값은 경험이 적거나 느린 러너에게 일반적인 값입니다. 녹색, 청색, 보라색 존 안의 데이터 값은 좀더 숙련되거나 빠른 러너에게 일반적인 값입니다. 좀더 경험 많은 러너는 경험이 적은 러너에 비해 더 짧은 지면 접촉 시간, 더 낮은 수직 진동, 더 낮은 수직 비, 더 높은 케이던스를 나타내는 경향이 있습니다. 하지만 키가 큰 러너는 대개 약간 더 낮은 케이던스, 더 긴 보폭, 약간 더 높은 수직 진동을 가지고 있습니다. 수직 비는 수직 진동을 보폭으로 나눈 것입니다. 이 값은 키와는 상관이 없습니다.

러닝 다이내믹스에 대한 자세한 정보는 Garmin.kr/minisite/runningscience에서 확인할 수 있습니다. 러닝 다이내믹 데이터에 대한 추가적인 이론과 설명은 저명한 러닝 관련 출판물과 웹사이트에서 확인하실 수 있습니다.

컬러 영역	영역 백분위수	케이던스 범위	지면 접촉 시간 범위
자주색	>95	>183 spm	<218 ms
청색	70-95	174-183 spm	218-248 ms
녹색	30-69	164-173 spm	249-277 ms
주황색	5-29	153-163 spm	278-308 ms
적색	<5	<153 spm	>308 ms

지면 접촉 시간 밸런스 데이터

지면 접촉 시간 밸런스는 사용자의 러닝 균형을 측정하고 총 접촉 시간의 비율로 나타냅니다. 예를 들어 화살표가 왼쪽을 가리키고 있고 51.3%가 표시되면 러너의 좌측 발이 지면에 더 오래 머문다는 것을 뜻합니다. 만약 사용자의 데이터 화면이 두 개의 숫자를 모두 표시한다면, 예를 들어 48-52에서 48%는 왼쪽 발을 나타내며 52%는 오른쪽 발을 나타냅니다.

컬러 영역	적색	주황색	녹색	주황색	적색
대칭성	낮음	보통	좋음	보통	낮음
다른 러너의 비율	5%	25%	40%	25%	5%
지면 접촉 시간 밸런스	>52.2% L	50.8-52.2% L	50.7% L-50.7% R	50.8-52.2% R	>52.2% R

러닝 다이내믹스를 개발하고 테스트하는 동안, Garmin 팀은 특정한 러너의 상해와 큰 불균형 사이에 상관관계가 있음을 발견하였습니다. 많은 러너들의 지면 접촉 시간 밸런스가 50-50과는 차이를 나타내는 경향이 있었습니다. 대부분의 러닝 코치는 대칭적인(균형잡힌) 러닝 자세가 좋은 자세라는 점에 동의합니다. 엘리트 러너들은 걸음이 빠르고 균형이 잡혀 있는 경향이 있습니다.

사용자는 러닝을 실시하는 동안 컬러 게이지 또는 데이터 필드를 확인하거나 러닝을 마친 다음 Garmin Connect 계정에서 요약 정보를 확인할 수 있습니다. 다른 러닝 다이내믹스 데이터와 마찬가지로, 지면 접촉 시간 밸런스는 자신의 러닝 자세를 확인하는데 도움이 되는 정량적인 측정값입니다.

수직 진폭과 수직 비율 데이터

수직 진폭과 진폭률의 데이터 범위는 센서에 따라 약간씩 다르며 센서가 가슴에 위치하는지(HRM-Pro, HRM-Tri 또는 HRM-Run 액세서리) 아니면 허리에 위치하는지(러닝 다이내믹스 팟 액세서리)에 따라 약간의 차이가 나타납니다.

컬러 영역	영역 백분위수	케이던스 범위	수직 진폭 범위	수직 비율	지면 접촉 시간 범위
자주색	>95	<6.4 cm	<6.8 cm	<6.1%	<6.5%
청	70-95	6.4-8.1 cm	6.8-8.9 cm	6.1-7.4%	6.5-8.3%
녹색	30-69	8.2-9.7 cm	9.0-10.9 cm	7.5-8.6%	8.4-10.0%
주황색	5-29	9.8-11.5 cm	11.0-13.0 cm	8.7-10.1%	10.1-11.9%
적색	<5	>11.5 cm	>13.0 cm	>10.1%	>11.9%

러닝 다이내믹스 데이터 누락에 대한 팁

이 항목에서는 호환되는 러닝 다이내믹스 액세서리를 사용하기 위한 팁을 제공합니다. 액세서리를 위치에 연결하지 않으면 위치는 손목 측정 러닝 다이내믹스로 자동으로 전환됩니다.

- HRM-Pro 액세서리와 같은 러닝 다이내믹스 액세서리를 가지고 있어야 합니다.
러닝 다이내믹스 액세서리는 모듈의 전면에 를 가지고 있습니다.
- 설명에 따라 러닝 다이내믹스 액세서리를 위치와 다시 한번 페어링합니다.
- HRM-Pro 액세서리를 사용하는 경우, 블루투스 기능보다는 ANT+ 기능을 사용하여 이 액세서리를 위치와 페어링합니다.
- 러닝 다이내믹스 데이터 표시창에 0 값만 나타나는 경우, 심박계를 올바르게 착용했는지 확인합니다.

참고: 지면 접촉 시간 및 밸런스는 러닝 중에만 나타나며, 워킹 중에는 계산되지 않습니다.

주의: 지면 접촉 시간 밸런스는 손목 측정 러닝 다이내믹스에서 계산되지 않습니다.

수영 중 가슴 심박수 측정

The HRM-Pro, HRM-Swim, HRM-Tri 심박계 액세서리는 수영 도중에 심박수 데이터를 기록하고 저장합니다. 심박수 데이터를 보기 위해 심박수 데이터 필드를 추가할 수 있습니다(44 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기).

참고: 가슴 심박계가 물속에 있는 동안에는 호환 위치에서 심박수 데이터를 확인할 수 없습니다.

저장된 심박수 데이터를 나중에 보기 위해서는 페어링된

위치에서 시간 측정 활동을 시작해야 합니다. 물 밖에서 이루어지는 휴식 인터벌 동안 심박수 액세서리는 Forerunner 장치에 심박수 데이터를 전송합니다. Forerunner 장치는 사용자가 수영 활동을 저장할 때 심박수 데이터를 자동으로 다운로드합니다. 다운로드를 실시하는 도중에는 심박계 액세서리가 물 밖에서 작동되는 상태로 장치의 수신 범위(3 m) 이내에 위치해야 합니다. 이 심박계 데이터는 장치 기록 또는 Garmin Connect 계정에서 검토할 수 있습니다.

손목 기반 심박수 데이터와 가슴 심박수 데이터를 모두 사용할 수 있는 경우, 귀하의 시계는 가슴 심박수 데이터를 사용합니다.

별매 자전거 속도 및 케이던스 센서 사용하기

호환 가능한 자전거 속도 또는 케이던스 센서를 사용해서 위치로 데이터를 전송할 수 있습니다.

- 센서를 위치와 페어링 합니다(30 페이지, 무선 센서 페어링하기).
- 휠 크기를 설정합니다(60 페이지, 휠 크기 및 둘레).
- 라이딩을 시작합니다(2 페이지, 활동 시작하기).

파워미터를 사용하여 훈련하기

- 사용자의 Forerunner 장치(예: Rally와 Vector)와 호환되는 ANT+ 센서 목록 Garmin.co.kr/buy를 참조하십시오.
- 더 자세한 정보는 귀하의 파워미터의 사용자 설명서를 참조하십시오.
- 자신의 목표와 능력에 맞게 파워존을 조정합니다(36 페이지, 파워 존 설정하기).
- 지정된 파워존에 도달하였을 때 알려주는 범위 알림을 사용합니다(45 페이지, 알림 설정하기).

- 파워 데이터 필드를 사용자 지정합니다(44 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기).

상황 인식

Forerunner은 상황 인식을 향상시키기 위하여 Varia Vision 장치, Varia 스마트 바이크 라이트, 리어뷰 레이더와 함께 사용될 수 있습니다. 더 자세한 정보는 Varia 장치의 사용 설명서를 참조하십시오.

Varia 카메라 컨트롤 사용하기

주의

일부 관할권에서는 영상 녹화, 음성 녹음, 또는 사진 촬영을 금지 또는 규제하거나 모든 당사자가 이러한 기록 사실을 인지하고 동의하도록 요구할 수도 있습니다. 해당 장치를 사용할 관할권의 모든 법률, 규제 및 기타 모든 제한 사항을 알고 따르는 것은 사용자의 책임입니다.

Varia 카메라 제어를 사용하려면, 우선 센서와 장치를 서로 페어링해야 합니다(30 페이지, 무선 센서 페어링하기).

- 1 위치에 **RCT 카메라** 요약 정보를 추가합니다 (7 페이지, 요약 정보).
- 2 **RCT 카메라** 요약 정보에서 원하는 옵션을 선택합니다:
 - 카메라 설정을 보려면 **⋮**를 선택합니다.
 - 사진을 촬영하려면 **📷**를 선택합니다.
 - **▶**를 선택하여 클립을 저장합니다.

tempe

장치는 tempe 온도 센서와 호환이 가능합니다. 이 센서를 주변 공기에 노출된 고정 스트랩이나 루프에 부착함으로써 정확한 온도 데이터를 지속적으로 제공할 수 있습니다. Tempe가 측정된 온도를 표시하려면 장치와 tempe를 페어링시켜야 합니다. Tempe 센서 지침 및 자세한 정보를 확인하십시오 (www.garmin.com/manuals/tempe).

VIRB 원격 제어

VIRB 원격 기능을 사용하여 장치에서 VIRB 액션 카메라를 제어할 수 있습니다.

VIRB 액션 카메라 제어

VIRB 리모트 기능을 사용하려면, 먼저 VIRB 카메라의 리모트 설정을 활성화해야 합니다. 더 자세한 정보는 VIRB 시리즈의 사용 설명서를 참조하시기 바랍니다.

- 1 VIRB 카메라를 켭니다.
- 2 VIRB 카메라를 Forerunner 위치와 페어링하십시오 (30 페이지, 무선 센서 페어링하기).
VIRB 요약은 요약 목록에 추가됩니다.
- 3 시계 화면에서 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 VIRB 위젯 요약을 확인합니다.
- 4 필요 시, 위치가 카메라에 연결될 때까지 기다립니다.
- 5 옵션을 선택합니다:
 - 비디오를 녹화하려면 **녹화 시작**을 선택합니다. 비디오 카운터가 Forerunner 화면에 나타납니다.
 - 비디오 녹화 도중에 사진을 찍으려면 **DOWN**을 누릅니다.
 - 수동으로 녹화를 중지하려면, **STOP**을 선택합니다.

- 사진을 찍으려면, **사진 촬영**을 선택합니다.
- 연사 모드에서 여러 장의 사진을 촬영하려면 **연속 촬영**을 선택합니다.
- 카메라를 슬립 모드로 전환하려면 **카메라 슬립모드 진입**을 선택합니다.
- 카메라의 슬립 모드를 해제하려면 **카메라 깨우기**를 선택합니다.
- 비디오와 사진 설정을 변경하려면 **설정**을 선택합니다.

활동 중에 VIRB 액션 카메라 제어하기

VIRB 리모트 기능을 사용하려면, 먼저 VIRB 카메라의 리모트 설정을 활성화해야 합니다. 더 자세한 정보는 VIRB 시리즈의 사용 설명서를 참조하시기 바랍니다.

- 1 VIRB 카메라를 켭니다.
- 2 VIRB 카메라를 Forerunner 위치와 페어링합니다 (30 페이지, 무선 센서 페어링하기). 카메라가 페어링된 상태에서 VIRB 데이터 화면이 자동으로 활동에 추가됩니다.
카메라가 페어링된 상태에서 VIRB 데이터 화면이 자동으로 활동에 추가됩니다.
- 3 활동 중에 VIRB 데이터 화면을 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.
- 4 필요 시, 위치가 카메라에 연결될 때까지 기다립니다.
- 5 **UP**를 길게 누릅니다.
- 6 VIRB를 선택합니다.
- 7 옵션을 선택합니다:
 - 활동 타이머를 사용하여 카메라를 제어하려면, **설정 > 녹화 모드 > 타이머 시작/중지**를 선택합니다.
참고: 비디오 녹화는 활동을 시작하거나 중지할 때 자동으로 시작되거나 중지됩니다.
 - 메뉴 옵션을 사용하여 카메라를 제어하려면, **설정 > 녹화 모드 > 수동**을 선택합니다.
 - 수동으로 비디오를 녹화하려면, **녹화 시작**을 선택합니다. 비디오 카운터가 Forerunner 화면에 나타납니다.
 - 비디오 녹화 도중에 사진을 찍으려면 **DOWN**을 누릅니다.
 - 수동으로 녹화를 중지하려면, **STOP**을 누릅니다.
 - 연사 모드에서 여러 장의 사진을 촬영하려면 **연속 촬영**을 선택합니다.
 - 카메라를 슬립 모드로 전환하려면 **카메라 슬립모드 진입**을 선택합니다.
 - 카메라의 슬립 모드를 해제하려면 **카메라 깨우기**를 선택합니다.

사용자 프로필

위치 또는 Garmin Connect 앱에서 사용자 프로필을 업데이트할 수 있습니다.

사용자 프로필 설정하기

성별, 생년월일, 키, 체중, 자주 쓰는 손목, 심박 존, 파워 존과 임계 수영 속도 등 설정을 변경할 수 있습니다(21 페이지, 임계 수영 속도 테스트 기록하기). 위치는 이 정보를 사용하여 정확한 훈련 데이터를 계산합니다.

- 1 UP를 길게 누릅니다.
- 2 사용자 프로필을 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다.

성별 설정

위치를 처음 설정할 때 성별을 선택해야 합니다. 대부분의 피트니스 및 트레이닝 알고리즘은 바이너리입니다. 가장 정확한 결과를 얻으려면 출생 시 지정된 성별을 선택하는 것이 좋습니다. 초기 설정 후, Garmin Connect 계정에서 프로필 설정을 사용자 지정할 수 있습니다.

프로필 및 프라이버시: 공개 프로필의 데이터를 사용자 지정할 수 있습니다.

사용자 설정: 성별을 설정합니다. 미지정을 선택하면 바이너리 입력이 필요한 알고리즘에서는 위치를 처음 설정할 때 지정한 성별을 사용합니다.

체력 연령 보기

체력 연령은 자신의 체력을 같은 성별의 사람들과 비교하는 방법에 대한 아이디어를 제공합니다. 위치는 사용자 연령, 체질량지수(BMI), 안정시 심박수 데이터, 격렬한 활동의 기록을 활용하여 체력 연령을 제시합니다. 만일 Garmin Index 체중계를 보유하고 있다면, 위치는 BMI 대신 체지방 비율 지표를 사용하여 체력 연령을 알아냅니다. 운동과 라이프스타일의 변화는 체력 연령에 영향을 미칠 수 있습니다.

참고: 가장 정확한 체력 연령을 구하려면, 사용자 프로필 설정을 완료합니다(34 페이지, 사용자 프로필 설정하기).

- 1 UP를 길게 누릅니다.
- 2 사용자 프로필 > 피트니스 연령을 선택합니다.

심박존 정보

많은 운동선수들이 심박존을 사용하여 자신의 심혈관 건강을 강화하고 운동 능력을 향상시킵니다. 심박존은 설정된 분당 심장 박동수의 범위입니다. 일반적으로 용인되는 다섯 가지 심박존이 강도의 증가에 따라 1부터 5까지의 숫자로 지정됩니다. 일반적으로 심박존은 사용자의 최대 심박수의 비율(%)을 바탕으로 계산됩니다.

피트니스 목표

심박존을 알면 그 원리를 이해하고 적용해서 피트니스를 측정 및 개선하는데 도움을 줄 수 있습니다.

- 사용자의 심박은 운동 강도를 결정하는 우수한 척도입니다.
- 특정 심박존에서 운동이 심혈관 용량과 강도를 개선하는데 도움을 줄 수 있습니다.

최대 심박수를 알고 있는 경우, 사용자는 표(36 페이지, 심박존 계산)를 사용하여 자신의 운동 목표에 맞는 최고의 심박 존을 결정할 수 있습니다.

자신의 최대 심박수를 모르는 경우, 인터넷에서 제공하는 여러 가지 계산기 중 하나를 사용해 봅니다. 일부 체육관이나 헬스 센터는 최대 심박수를 측정하는 테스트를 제공할 수 있습니다. 기본 최대 심박수 값은 220에서 자신의 연령을 뺀 값입니다.

심박존 설정하기

위치는 초기 설정부터 기본 심박 존의 결정까지 사용자의

프로필 정보를 사용합니다. 러닝, 사이클링, 수영과 같은 스포츠 프로파일에 대하여 각각 별도의 심박존을 설정할 수 있습니다. 활동을 실시하는 동안 좀더 정확한 칼로리 데이터를 얻으려면 자신의 최대 심박수를 설정합니다. 또한 사용자는 각각의 심박 존을 설정한 다음 안정시 심박수를 직접 입력할 수 있습니다. 장치에서 자신의 존을 수동으로 조정하거나 Garmin Connect 계정을 사용하여 자신의 존을 수동 조정할 수 있습니다.

- 1 UP를 길게 누릅니다.
- 2 사용자 프로필 > 심박수 및 파워 존 > 심박수를 선택합니다.
- 3 최대 심박을 선택하고 최대 심박수를 입력합니다.
- 4 LTHR을 선택한 다음 젖산역치심박수를 입력합니다. 젖산 역치를 추정하기 위하여 안내된 테스트를 수행할 수 있습니다(12 페이지, 젖산 역치). 자동 감지 기능을 사용하여 운동 중에 자신의 젖산 역치를 자동으로 기록할 수도 있습니다(36 페이지, 운동 성과를 자동으로 측정하기).
- 5 안정 시 심박수를 선택하고 안정 시 심박수를 입력합니다. 자신의 사용자 프로필 정보를 바탕으로 하는 평균 안정시 심박수를 사용하거나 사용자 설정 안정시 심박수를 설정할 수 있습니다.
- 6 존 > 기준 단위를 선택합니다.
- 7 옵션을 선택합니다:
 - 분당 심박수의 존을 확인하거나 편집하려면 BPM을 선택합니다.
 - 자신의 최대 심박 퍼센티지로서 존을 확인하거나 편집하려면 최대심박%을 선택합니다.
 - 자신의 여유 심박수(최대 심박수 - 안정시 심박수)의 퍼센티지로서 심박 존을 검토하거나 편집하려면 여유심박%을 선택합니다.
 - 젖산 역치 심박수의 퍼센티지로서 존을 보고 편집하려면 %LTHR을 선택합니다.
- 8 존을 선택하고 각 존에 대한 값을 입력합니다.
- 9 스포츠 심박수 추가를 선택한 다음 스포츠 프로파일을 선택하여 별도의 심박존을 추가합니다(선택사항).
- 10 스포츠 심박존을 추가하려면 이 단계들을 반복합니다(선택사항).

장치가 심박존을 설정하도록 허용하기

장치는 기본 설정을 사용하여 최대 심박수를 감지하고 심박수 영역을 최대 심박수의 백분율로 설정합니다.

- 사용자 프로필 설정이 정확한지 확인합니다(34 페이지, 사용자 프로필 설정하기).
- 종종 손목 또는 흉부 심박계를 착용하고 달립니다.
- Garmin Connect 계정에서 구할 수 있는 몇 가지 심박 훈련 계획을 시도합니다.
- Garmin Connect 계정을 사용하여 심박 추세와 시간을 확인합니다.

심박존 계산

존	최대 심박수 백분율	운동 자각도	장점
1	50-60%	편안함, 쉬운 페이스, 일정한 호흡	초급 유산소 트레이닝, 스트레스 감소
2	60-70%	편안한 페이스, 약간 숨이 가쁨, 대화 가능	기본 심혈관 트레이닝, 양호한 회복 페이스
3	70-80%	중간 페이스, 대화를 하기가 더 어려움	향상된 유산소 능력, 최적의 심혈관 트레이닝
4	80-90%	빠른 페이스와 약간 불편함, 호흡하기 힘들	향상된 유산소 능력과 역치, 속도 향상
5	90-100%	전력 질주 페이스, 장기간 지속 불가능, 호흡 곤란	유산소 및 근지구력, 파워 향상

파워 존 설정하기

파워 존은 기본 값을 사용하며 사용자의 개인적인 능력과는 일치하지 않을 수도 있습니다. 만약 자신의 젓산역치파워(FTP 값을 알고 있다면 이것을 입력하여 소프트웨어가 사용자의 파워 존을 자동으로 계산하도록 할 수도 있습니다. 장치 상에서 존을 수동으로 조정하거나 Garmin Connect 계정을 사용하여 수동으로 조정하는 것도 가능합니다.

- 1 UP를 길게 누릅니다.
- 2 사용자 프로필 > 심박수 및 파워 존 > 파워 게이지를 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.
- 4 기준 단위를 선택합니다.
- 5 옵션을 선택합니다.
 - 존을 와트로 살펴보고 편집하려면 **와트**를 선택합니다.
 - 젓산역치 파워(FTP,functional threshold power)의 퍼센티지로서 존을 살펴보고 편집하려면 **%FTP** 또는 **%TP**를 선택합니다.
- 6 FTP 또는 역치 파워를 선택하고 값을 입력합니다.
- 7 존을 선택하고 각 존에 대한 값을 입력합니다.
- 8 필요 시, **최소**를 선택하고 최소 파워 비를 입력합니다.

운동 성과를 자동으로 측정하기

자동 감지 기능은 기본적으로 켜져 있습니다. 장치는 운동 중에 사용자의 최대 심박수, 젓산 역치를 자동으로 감지할 수 있습니다. 파워미터와 페어링되었다면 운동 중에 사용자의 젓산 역치 파워를 자동으로 감지합니다.

- 1 UP를 길게 누릅니다.
- 2 사용자 프로필 > 심박수 및 파워 존 > 자동 감지를 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다.

음악 기능

주의

서드파티 음악 서비스가 공급하는 음악의 저작권은 레코드 회사가 소유하고 있습니다. 이 레코드 회사들은 제한된 시간 동안 서드파티 뮤직 서비스 업체에게 음악 트랙 또는 앨범의 사용을 허가하며, 이러한 뮤직 라이선스는 주기적으로 업데이트하고 갱신해야 합니다.

다운로드한 음악을 오프라인으로 즐겨 듣는다면, 서드파티 오프라인 뮤직 서비스를 지속적으로 사용할 수 있도록 7일 안에 한 번씩 시계를 인터넷에 연결할 필요가 있습니다 (Wi-Fi 또는 Garmin Connect를 통해 연결).

참고: Forerunner 265 위치에는 세 가지의 음악 재생 옵션이 있습니다.

- 서드파티 음원공급업체 음악
- 개인 오디오 콘텐츠
- 핸드폰에 저장된 음악

컴퓨터 또는 서드파티 음악 앱으로부터 내 시계로 오디오 콘텐츠를 다운로드할 수 있으므로, 핸드폰이 근처에 있지 않을 때에도 음악을 들을 수 있습니다. 시계의 음악을 들으려면 블루투스 이어폰을 사용하셔야 됩니다.

개인 오디오 콘텐츠 다운로드하기

시계에 개인 음악을 전송하려면 우선 Garmin Express를 컴퓨터에 설치해야 합니다 (Garmin.co.kr/express).

내 컴퓨터로부터 Forerunner 265 시계로 개인적인 .mp3 또는 .m4a 확장자의 파일을 가져올 수 있습니다. 자세한 내용은 www.garmin.com/musicfiles를 참조하십시오.

- 1 USB 케이블을 사용해서 시계를 컴퓨터에 연결합니다.
- 2 컴퓨터에서 Garmin Express를 열고, 위치를 선택한 다음, **음악**을 선택합니다.

팁: Windows® 컴퓨터를 사용하는 경우에는 를 선택하고 오디오 파일이 포함된 폴더로 이동합니다. Apple® 컴퓨터를 사용하는 경우에는 Garmin Express 애플리케이션이 iTunes® 라이브러리를 사용합니다.
- 3 내 음악 또는 iTunes 라이브러리 목록에서 노래나 재생 목록과 같은 오디오 파일 카테고리를 선택합니다.
- 4 오디오 파일의 체크박스에 체크하고 **장치로 전송**을 선택합니다.
- 5 필요하다면 Forerunner 265 음악 목록에서 카테고리를 선택하고 체크박스에 체크하고 **장치에서 제거**를 선택합니다.

서드파티 음악 앱에 연결하기

지원되는 서드파티 음원 제공자로부터 시계에 음악 또는 그 밖의 오디오 파일을 다운로드하려면, 우선 음악 앱을 시계에 연결해야 합니다.

몇몇 서드파티 음원 제공자 옵션은 이미 위치에 설치되어 있습니다.

더 많은 옵션을 사용하기 위해 핸드폰에서 Connect IQ 앱을 다운로드할 수 있습니다(Garmin.co.kr/products/apps/connect-iq/).

- 1 **START**를 누릅니다.
- 2 **Connect IQ Store**를 선택합니다.
- 3 화면의 지침에 따라 서드 파티 음악 공급자를 설치합니다.

- 아무 화면에서 **DOWN**을 길게 눌러 음악 제어를 엽니다.
- 음원 제공자를 선택합니다.
참고: 다른 음원 제공자를 선택하기를 원한다면, **UP**을 길게 누르고 **음원 제공자**를 선택하고, 화면 상의 지시에 따릅니다.

서드파티 음악 앱으로부터 오디오 콘텐츠 다운로드하기

서드파티 음악 앱에서 오디오 콘텐츠를 다운로드하려면, 먼저 Wi-Fi 네트워크에 연결해야 합니다(39 페이지, *Wi-Fi 네트워크에 연결하기*).

- 아무 화면에서 **DOWN**을 길게 눌러 음악 제어를 엽니다.
- UP**을 길게 누릅니다.
- 음원 제공자**를 선택합니다.
- 연결된 음원 제공자를 선택합니다.
- 노래 리스트 또는 다른 아이템을 선택하여 위치로 다운로드합니다.
- 필요하다면 음원 서비스에 동기화하라는 메시지가 표시될 때까지 **BACK**을 누릅니다.
참고: 오디오 콘텐츠를 다운로드하면 배터리가 소모될 수 있습니다. 잔여 배터리가 충분하지 않다면 위치를 외부 전원에 연결해야 할 수도 있습니다.

서드파티 음악 앱 제거하기

- Garmin Connect 앱에서 **≡** 또는 **⋮**를 선택합니다.
- Garmin 장치**를 선택하여 사용하는 장치를 선택합니다.
- 음악**을 선택합니다.
- 설치된 서드 파티 음악 앱을 선택하고 화면 상의 지시에 따라 장치에서 이 서드 파티 음원 제공자를 제거하십시오.

블루투스 헤드폰 연결하기

Forerunner 265 시계에서 음악을 들으려면, 블루투스 헤드폰에 연결해야 합니다.

- 헤드폰을 시계에서 2m (6.6 ft.) 이내로 가지고 옵니다.
- 헤드폰에서 페어링 모드를 활성화합니다.
- UP**을 길게 누릅니다.
- 음악 > 헤드폰 > 새로 추가**를 선택합니다.
- 헤드폰을 선택하고 페어링 과정을 완성하십시오.

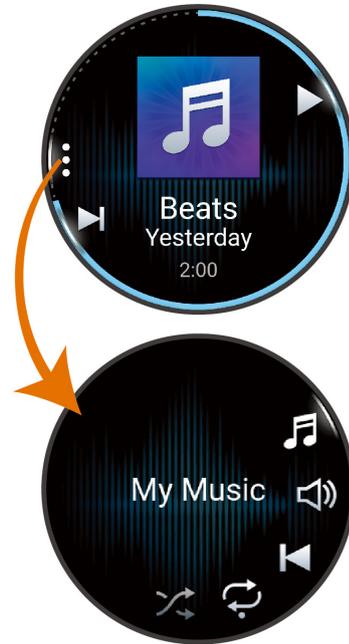
음악 듣기

- 아무 화면에서 **DOWN**을 길게 눌러 음악 제어를 엽니다.
- 필요하다면 Bluetooth 헤드폰에 연결합니다 (37 페이지, *블루투스 헤드폰 연결하기*).
- UP**을 길게 누릅니다.
- 음원 제공자**를 선택하여 옵션을 선택합니다:
 - 컴퓨터에서 다운로드한 음악을 위치에서 들으려면, **내 음악**을 선택합니다(36 페이지, *개인 오디오 콘텐츠 다운로드하기*).
 - 핸드폰의 음악 재생을 제어하려면, **핸드폰 제어**를 선택합니다.
 - 서드파티 음원 제공자로부터 받은 음악을 들으려면 음원 제공자의 이름을 선택하고, 재생목록을 선택합니다.

- ▶**를 선택합니다.

음악 재생 컨트롤

참고: 선택된 음원에 따라, 음악 재생 컨트롤의 외관이 다를 수도 있습니다.



⋮	더 많은 음악 재생 컨트롤을 보려면 선택합니다.
🎵	선택된 음원의 오디오 파일 또는 재생목록을 둘러보려면 선택합니다.
🔊	음량을 조절하려면 선택합니다.
▶	현재 오디오 파일을 재생하거나 일시중지합니다.
▶	재생목록에서 다음 오디오 파일로 건너뛰려면 선택합니다. 현재 오디오 파일을 빨리 감기하려면 길게 누릅니다.
◀	현재 오디오 파일을 다시 시작하려면 선택합니다. 재생 목록에서 이전 오디오 파일로 건너뛰려면 두 번 누릅니다. 현재 오디오 파일을 되감으려면 길게 누릅니다.
🔄	반복 모드를 키거나 끄려면 선택합니다.
🔁	셔플 모드를 키거나 끄려면 선택합니다.

연결된 핸드폰에서 음악 재생 컨트롤하기

- 핸드폰에서 노래 또는 노래 리스트를 재생합니다.
- Forerunner 265 위치에서 음악 컨트롤을 열려면 아무 화면에서나 **DOWN**을 길게 누릅니다.
- UP**을 길게 누릅니다.
- 음악 > 음원 제공자 > 휴대폰의 음악 제어**를 선택합니다.

오디오 모드 변경하기

음악 재생 방식을 스테레오에서 모노로 변경할 수 있습니다.

- UP**을 길게 누릅니다.

- 2 음악 > 오디오를 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다.

커넥티비티

호환되는 핸드폰과 페어링 한 경우에는 위치에서 연결 기능을 사용할 수 있습니다(38 페이지, [핸드폰 페어링하기](#)). 위치를 Wi-Fi 네트워크에 연결한 경우 추가 기능을 사용할 수 있습니다(39 페이지, [Wi-Fi 네트워크에 연결하기](#)).

핸드폰 커넥티비티 기능

Garmin Connect 앱을 사용하여 Enduro 위치를 페어링한 경우 위치에서 핸드폰 연결 기능을 사용할 수 있습니다(38 페이지, [핸드폰 페어링하기](#)).

- Garmin Connect 앱, Connect IQ 앱 등의 모든 앱 기능(39 페이지, [핸드폰 앱과 컴퓨터 애플리케이션](#))
- 요약 정보(7 페이지, [요약 정보](#))
- 컨트롤 메뉴 기능(16 페이지, [컨트롤](#))
- 안전 및 추적 기능(41 페이지, [안전 및 추적 기능](#))
- 알림과 같은 핸드폰 상호작용(38 페이지, [블루투스 스마트 알림 활성화 하기](#))

핸드폰 페어링하기

위치의 커넥티비티 기능을 사용하려면, 핸드폰 상의 블루투스 설정을 사용하는 대신, Garmin Connect 앱을 직접 통하여 위치를 페어링해야 합니다.

- 1 위치 초기 설정 중에 핸드폰과 페어링하라는 메시지가 표시되면 ✓를 선택합니다.

참고: 이전에 페어링 과정을 건너뛰었다면, UP를 길게 누른 후 커넥티비티 > 핸드폰 > 핸드폰과 페어링을 선택합니다.

- 2 핸드폰으로 QR코드를 스캔한 후, 앱 화면상의 지시에 따라 페어링과 설정 과정을 완료합니다.

블루투스 스마트 알림 활성화 하기

알림을 활성화하려면 반드시 위치를 호환되는 핸드폰과 페어링해야 합니다(38 페이지, [핸드폰 페어링하기](#)).

- 1 UP를 길게 누릅니다.
- 2 커넥티비티 > 핸드폰 > 스마트 알림 > 상태 > 켜짐을 선택합니다.
- 3 시계 모드 또는 운동 모드를 선택합니다.
- 4 알림 형식을 선택합니다.
- 5 상태, 톤, 진동 설정을 선택합니다.
- 6 BACK을 누릅니다.
- 7 프라이버시, 켜진 시간(타임아웃) 환경설정을 선택합니다.
- 8 BACK을 누릅니다.
- 9 서명을 선택하여 텍스트 메시지 응답에 서명을 추가합니다.

알림 보기

- 1 시계 화면에서 UP 또는 DOWN을 눌러 알림 요약을 확인합니다.

- 2 START를 누릅니다.
- 3 알림을 선택합니다.
- 4 START를 눌러 더 많은 옵션을 봅니다.
- 5 이전 화면으로 돌아가려면 BACK을 누릅니다.

전화 받기

연결된 핸드폰에서 전화를 수신하면, 전화를 건 사람의 이름과 전화번호가 Forerunner 위치에서 표시됩니다.

- 전화를 받으려면 START를 선택합니다.
- 전화를 거절하려면 DOWN를 선택합니다.
- 전화를 거절하고 즉시 문자 메시지 응답을 전송하려면, 을 선택한 다음 목록에서 메시지를 선택합니다.

참고: 문자 메시지 응답을 전송하려면, 블루투스 연결을 사용하여 호환 Android 핸드폰에 연결되어 있어야 합니다.

문자 메시지 답장 보내기

참고: 이 기능은 안드로이드(Android) 핸드폰에서만 사용할 수 있습니다.

위치에서 문자 메시지 알림을 수신한 경우, 메시지 목록에서 선택하여 빠른 응답을 전송할 수 있습니다. Garmin Connect 앱에서 이 메시지를 사용자 설정할 수 있습니다.

참고: 이 기능은 핸드폰을 사용하여 문자 메시지를 전송합니다. 사용자가 가입한 이동통신사와 핸드폰 요금제가 제공하는 일반적인 문자 메시지 제한 및 메시지 요금이 적용됩니다. 문자 메시지 요금 및 제한에 대한 더 자세한 정보는 핸드폰 이동통신사에 문의하시기 바랍니다.

- 1 시계 화면에서 UP 또는 DOWN을 눌러 알림 요약을 확인합니다.
- 2 START를 눌러 문자 메시지 알림을 선택합니다.
- 3 START를 누릅니다.
- 4 응답을 선택합니다.
- 5 리스트에서 메시지를 선택합니다.
핸드폰은 선택된 메시지를 SMS 문자 메시지로 전송합니다.

알림 관리

호환 가능한 핸드폰을 사용하여 Forerunner 위치에 표시되는 알림을 관리할 수 있습니다.

옵션을 선택합니다:

- iPhone®을 사용하는 경우, iOS® 알림 설정으로 이동하여 위치에 표시할 항목을 선택합니다.
- Android 핸드폰을 사용하는 경우, Garmin Connect 앱에서 **설정 > 알림**을 선택합니다.

핸드폰 블루투스 연결 끄기

컨트롤 메뉴에서 블루투스 핸드폰 연결을 끌 수 있습니다.

참고: 컨트롤 메뉴에 단축키를 추가할 수 있습니다(17 페이지, [컨트롤 메뉴 사용자 설정하기](#)).

- 1 LIGHT를 길게 눌러 컨트롤 메뉴를 표시합니다.
- 2 Forerunner 위치에서 핸드폰과의 블루투스 연결을 끄려면 를 선택합니다.

핸드폰에서 블루투스 무선 기술을 끄기 위해서 사용자의 핸드폰 장치 사용자 매뉴얼을 참고합니다.

핸드폰 연결 알림 켜기 및 끄기

페어링된 핸드폰이 블루투스 무선 기술을 사용하여 연결되고 연결 해제되는 경우 알려주도록 Forerunner 위치를 설정할 수 있습니다.

참고: 핸드폰 연결 알림은 기본적으로 꺼져 있습니다.

- 1 UP를 길게 누릅니다.
- 2 커넥티비티 > 핸드폰 > 연결 알림을 선택합니다.

활동 중에 음성 안내 재생하기

러닝 또는 그 밖의 활동을 실시하는 도중에 Forerunner 265 위치가 동기부여를 위한 상태 알림을 재생하도록 설정할 수 있습니다. 오디오 프롬프트는 블루투스를 통해 장치와 연결된 헤드폰에서 들을 수 있고 Garmin Connect 앱을 통해 페어링된 핸드폰에서도 들을 수 있습니다. 오디오 알림이 실시되는 도중에 위치 또는 핸드폰은 이 알림을 재생하기 위하여 다른 음향의 소리를 끕니다.

참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.

- 1 UP를 길게 누릅니다.
- 2 음성 안내를 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - 각 랩의 알림을 들으려면 **랩 경고**를 선택합니다.
 - 자신의 페이스와 속도 정보에 따라 알림을 사용자 설정하려면, **페이스/속도 알림**을 선택합니다.
 - 자신의 심박수 정보에 따라 알림을 사용자 설정하려면, **심박수 알림**을 선택합니다.
 - 파워 데이터 안내 기능을 사용자 설정하려면 **파워 알림**을 선택합니다.
 - 자동 일시중지 기능을 포함하여 활동 타이머를 시작하거나 정지할 때 알림을 들으려면, **타이머 이벤트**를 선택합니다.
 - 음성 안내 기능을 통해 워크아웃 알림을 듣고 싶다면 **워크아웃 알림**을 선택합니다.
 - 음성 안내 기능을 통해 활동 알림을 듣고 싶다면 **활동 알림**을 선택합니다(44 페이지, 활동 알림).
 - 오디오 알림 또는 프롬프트 표시 전에 소리를 들으려면, **오디오 소리**를 선택합니다.
 - 음성 알림의 언어를 변경하려면, **언어**를 선택합니다.

Wi-Fi 연결 기능

Garmin Connect 계정에 활동을 업로드: 활동의 기록을 완료하는 즉시 활동을 Garmin Connect 계정에 자동으로 전송합니다.

오디오 콘텐츠: 서드파티 음원 공급업체가 제공하는 오디오 콘텐츠에 동기화할 수 있습니다.

소프트웨어 업데이트: 최신 소프트웨어를 다운로드하여 설치할 수 있습니다.

운동 및 훈련 계획: Garmin Connect 사이트에서는 반복 운동과 훈련 계획을 검색하고 선택할 수 있습니다. 다음 번에 장치가 Wi-Fi와 연결되면, 이 파일들은 자동으로 사용자의 장치로 전송됩니다.

Wi-Fi 네트워크에 연결하기

Wi-Fi 네트워크에 연결하려면 우선 핸드폰의 Garmin Connect 앱 또는 컴퓨터의 Garmin Express에 위치를 연결해야 합니다.

- 1 UP를 길게 누릅니다.
- 2 커넥티비티 > Wi-Fi > 내 네트워크 > 네트워크 검색을 선택합니다.
장치는 인근 Wi-Fi 네트워크의 목록을 표시합니다.
- 3 네트워크를 선택합니다.
- 4 필요하다면 해당 네트워크의 패스워드를 입력합니다.

장치는 네트워크에 연결되며 저장된 네트워크 목록에 네트워크가 추가됩니다. 장치가 이 네트워크의 범위 안에 들어가면 장치는 자동으로 네트워크에 다시 연결됩니다.

핸드폰 앱과 컴퓨터 애플리케이션

동일한 Garmin 계정을 사용하여 위치를 여러 Garmin 앱들과 컴퓨터 애플리케이션에 연결할 수 있습니다.

Garmin Connect

Garmin Connect에서 친구와 연결할 수 있습니다. Garmin Connect는 서로를 추적, 분석, 공유, 격려하는 도구를 제공합니다. 달리기, 걷기, 자전거, 수영, 하이킹, 철인 3종 경기 등의 활동적인 라이프스타일을 기록할 수 있습니다. 핸드폰의 앱 스토어에서 앱을 다운로드(Garmin.co.kr/products/apps/garmin-connect-mobile/)하거나 connect.Garmin.com에서 다운로드할 수 있습니다.

내 활동기록 저장: 위치를 사용하여 정해진 활동을 완료하고 이를 저장하였다면 이 활동을 자신의 Garmin Connect 계정에 업로드하고 원하는 기간 동안 보관할 수 있습니다.

데이터 분석: 시간, 거리, 고도, 심박수, 소비한 칼로리, 케이던스, 러닝 다이내믹, 오버헤드 지도 보기, 페이스 및 속도 차트, 사용자 지정 보고서를 비롯하여 운동에 대한 자세한 정보를 볼 수 있습니다.

참고: 일부 데이터는 심박계와 같은 추가 액세서리가 필요합니다.



트레이닝 계획: 피트니스 목표를 선택하여 날짜별 트레이닝 계획 중 하나를 로드할 수 있습니다.

진행 상황 추적: 일일 걸음 수를 추적하고 친구들과 친선 경쟁에 참여하여 목표를 달성할 수 있습니다.

활동 공유: 즐겨 사용하는 소셜 미디어(SNS)에서 친구들과

접속하여 서로의 활동을 팔로우하거나 자신의 활동에 대한 링크를 게시할 수 있습니다.

설정 관리: Garmin Connect 계정에서 위치 및 사용자 설정을 커스터마이징할 수 있습니다.

Garmin Connect 앱 사용하기

핸드폰에 장치를 페어링한 후(38 페이지, [핸드폰 페어링하기](#)), Garmin Connect 앱을 사용하여 모든 활동 데이터를 Garmin Connect 계정에 업로드할 수 있습니다.

- 1 Garmin Connect 앱이 핸드폰에서 구동되고 있는지 확인합니다.
- 2 위치를 핸드폰으로부터 10m(30 피트) 이내에 위치시킵니다.
핸드폰은 데이터를 Garmin Connect 앱과 Garmin Connect 계정에 자동으로 동기화합니다.

Garmin Connect 앱을 사용하여 소프트웨어 업데이트하기

Garmin Connect 앱을 사용하여 위치의 소프트웨어를 업데이트하려면, 우선 Garmin Connect 계정을 보유해야 하며 위치를 호환되는 핸드폰과 페어링시켜야 합니다(38 페이지, [핸드폰 페어링하기](#)).

위치로 Garmin Connect 앱과 동기화합니다(40 페이지, [데이터를 Garmin Connect에 수동으로 업로드하기](#)).

새로운 소프트웨어를 사용할 수 있는 경우, Garmin Connect 앱은 업데이트를 사용자의 위치에 자동으로 전송합니다.

컴퓨터에서 Garmin Connect 이용하기

컴퓨터의 Garmin Express를 사용하여 위치를 Garmin Connect 계정에 연결합니다. 사용자는 Garmin Express를 사용하여 자신의 활동 데이터를 Garmin Connect 계정에 업로드하고, 워크아웃이나 훈련 계획과 같은 데이터를 Garmin Connect 웹사이트로부터 자신의 위치로 전송할 수 있습니다. 또한 음악을 위치에 추가할 수도 있습니다(36 페이지, [개인 오디오 콘텐츠 다운로드하기](#)). 또한 장치 소프트웨어 업데이트를 설치하고 Connect IQ 앱을 관리할 수도 있습니다.

- 1 USB 케이블을 사용해서 위치를 컴퓨터에 연결합니다.
- 2 Garmin.co.kr/express에 접속합니다.
- 3 Garmin Express를 다운로드하여 설치합니다.
- 4 Garmin Express를 열어 **장치 추가**를 선택합니다.
- 5 화면상의 지시에 따릅니다.

Garmin Express를 사용하여 소프트웨어 업데이트하기

장치 소프트웨어를 업데이트하려면 Garmin Connect 계정이 있어야 하며, Garmin Express를 다운로드해야 합니다.

- 1 USB 케이블을 사용해서 장치를 컴퓨터에 연결합니다.
새로운 소프트웨어를 사용할 수 있는 경우, Garmin Express는 이 소프트웨어를 장치에 전송합니다.
- 2 화면상의 지시에 따릅니다.
- 3 업데이트 도중에는 장치를 컴퓨터에서 분리하지 마시기 바랍니다.

참고: Wi-Fi 연결을 통해 장치를 설정하기 위하여 이전에 이미 Garmin Express를 사용하였다면, Wi-Fi를 통해 연결된 상태에서 Garmin Connect는 사용 가능한 소프트웨어 업데이트를 사용자의 장치에 자동으로

다운로드할 수 있습니다.

데이터를 Garmin Connect에 수동으로 업로드하기

참고: 컨트롤 메뉴에 단축키를 추가할 수 있습니다(17 페이지, [컨트롤 메뉴 사용자 설정하기](#)).

- 1 LIGHT를 길게 눌러 컨트롤 메뉴를 표시합니다.
- 2 동기화를 선택합니다.

Connect IQ 기능

Connect IQ 스토어를 위치나 스마트폰에서 사용해 앱, 데이터 필드, 위젯, 음악 제공 업체, 위치 페이스를 위치에 추가할 수 있습니다(Garmin.com/connectiqapp).

배경 이미지: 시계 화면을 사용자 지정할 수 있습니다.

장치 앱: 새로운 야외 활동 및 피트니스 활동 유형과 같은 인터랙티브 기능을 위치에 추가할 수 있습니다.

데이터 필드: 새로운 방식으로 센서, 활동 및 기록 데이터를 제공하는 새 데이터 필드를 다운로드할 수 있습니다.

Connect IQ 데이터 필드는 내장 기능 및 페이지에 추가할 수 있습니다.

음악: 위치에 음악 공급자를 추가합니다.

Connect IQ 기능 다운로드하기

Garmin Connect 앱으로부터 Connect IQ 기능을 다운로드하려면 Forerunner 위치를 핸드폰과 페어링해야 합니다(38 페이지, [핸드폰 페어링하기](#)).

- 1 핸드폰의 앱스토어에서 Connect IQ 앱을 설치하고 엽니다.
- 2 필요 시, 위치를 선택합니다.
- 3 Connect IQ 기능을 선택합니다.
- 4 화면상의 지시에 따릅니다.

컴퓨터를 사용하여 Connect IQ 기능 다운로드하기

- 1 USB 케이블을 사용하여 위치를 컴퓨터에 연결합니다.
- 2 Garmin.co.kr/products/apps으로 이동하여 로그인합니다.
- 3 Connect IQ 기능을 선택하고 다운로드합니다.
- 4 화면상의 지시에 따릅니다.

인스턴트 키보드를 사용하여 텍스트 입력하기

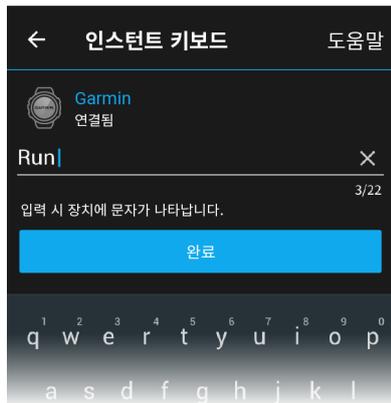
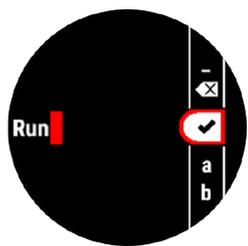
인스턴트 키보드를 사용하면 Garmin Connect 앱을 사용하여 장치에 텍스트를 빠르게 입력할 수 있습니다.

장치에 텍스트 입력 필드가 나타날 때마다 Garmin Connect에 키보드가 표시될 것입니다. 키보드를 타이핑하는 동시에 장치의 텍스트 필드에 문자가 입력될 것입니다.

인스턴트 키보드는 기본적으로 활성화되어 있습니다.

인스턴트 키보드를 비활성화하려면 Garmin Connect의 **설정 > 인스턴트 키보드**로 이동하십시오.

참고: 텍스트 필드가 나타나면 Garmin Connect를 열고 장치와 페어링시켜야 합니다.



안전 및 추적 기능

⚠ 주의

안전 및 추적 기능은 보조적 기능으로서 비상시 도움을 구하기 위한 주요 수단으로 의존해서는 안 됩니다. Garmin Connect 앱은 귀하를 대신하여 응급 서비스에 연락하지 않습니다.

주의

Forerunner 시계의 커넥티드 기능을 사용하려면, 핸드폰 상의 블루투스 설정을 사용하는 대신, Garmin Connect 앱을 직접 통하여 장치를 페어링해야 합니다. 페어링된 핸드폰은 반드시 데이터 요금제를 사용 중이어야 하며, 데이터를 사용할 수 있는 통신망 범위 내에 사용자가 위치해야 합니다. 사용자는 Garmin Connect 계정에서 비상 연락처를 입력할 수 있습니다.

안전 및 추적 기능에 대한 더 자세한 정보는 Garmin.co.kr/legal/idtermsofuse에서 확인하시기 바랍니다.

어시스턴스(지원): Garmin Connect 앱을 사용하여 비상 연락처에 자신의 이름, LiveTrack 링크, GPS 위치가 포함된 자동 문자 메시지를 전송할 수 있습니다.

사고 감지: Forerunner 시계는 일부 야외 운동 중에 사고를 감지하면 사용자의 비상 연락처에 자동 메시지, LiveTrack 링크, GPS 위치(사용 가능시)를 전송합니다.

LiveTrack: 친구와 가족이 레이스 및 트레이닝 활동을 실시간으로 추적할 수 있습니다. 이메일이나 소셜 미디어를 통해 팔로워를 초대하면, 해당 팔로워가 사용자의 실시간 데이터를 웹 페이지에서 확인할 수 있습니다.

Live Event Sharing: Allows you to send messages to friends and family during an event, providing real-time updates.

NOTE: This feature is available only if your watch is connected to a compatible Android phone.

비상 연락처 추가하기

비상 연락처 전화번호는 안전 및 추적 기능을 위하여 사용됩니다.

- 1 Garmin Connect 앱에서 ≡ 또는 ●●를 선택합니다.
- 2 안전 및 추적 > 안전 기능 > 비상 연락처 > 비상 연락처 추가를 선택합니다.

3 화면상의 지시에 따릅니다.

비상 연락처를 추가할 경우, 비상 연락처로 알림이 발송되고 해당 연락처에서 요청을 수락하거나 거부할 수 있습니다. 연락이 거부되면 다른 비상 연락처를 선택해야 합니다.

연락처 추가하기

최대 50 개의 연락처를 Garmin Connect 앱에 추가할 수 있습니다. 연락처 이메일은 LiveTrack 기능과 함께 사용할 수 있습니다. 이 연락처들 중 세 개를 비상 연락처로서 사용할 수 있습니다(41 페이지, 비상 연락처 추가하기).

- 1 Garmin Connect 앱에서 ≡ 또는 ●●를 선택합니다.
- 2 연락처를 선택합니다.
- 3 화면상의 지시에 따릅니다.

연락처를 추가한 후에는 데이터를 동기화하여 Forerunner 위치에 변경사항을 적용해야 합니다(40 페이지, 데이터를 Garmin Connect에 수동으로 업로드하기).

사고 감지 기능 켜거나 끄기

⚠ 주의

사고 감지는 주로 일정한 실외 활동을 위해 디자인된 보조 기능입니다. 하지만 비상시 도움을 받기 위한 주요 수단으로서 사고 감지 기능에 의존해서는 안 됩니다. Garmin Connect 앱은 사용자를 대신하여 응급 서비스에 연락하지 않습니다.

주의

장치의 사고 감지 기능을 활성화하기 전에 Garmin Connect 앱에서 비상연락처를 설정해야 합니다(41 페이지, 비상 연락처 추가하기). 페어링된 핸드폰은 반드시 데이터 요금제를 사용 중이어야 하며, 데이터를 사용할 수 있는 통신망 범위 내에 사용자가 위치해야 합니다. 사용자의 비상연락처는 문자 메시지를 수신할 수 있어야 합니다(표준 문자 메시지 요금 적용).

- 1 시계 화면에서 UP를 길게 누릅니다.
- 2 안전 및 추적 > 사고 감지를 선택합니다.
- 3 GPS 활동을 선택합니다.

참고: 일부 야외 활동에만 사용할 수 있습니다.

사용자의 핸드폰이 연결되어 있을 때 Forerunner 위치가 사고를 감지하면, Garmin Connect 앱은 사용자의 이름과 GPS 위치(사용 가능 시)가 담긴 자동 문자 메시지와 이메일을 긴급 연락처로 전송합니다. 15초가 지난 후 사용자의 긴급 연락처에 통보될 것임을 알려주는 메시지가 사용자의 기기 및 페어링된 핸드폰에 나타납니다. 만약 도움이 필요하지 않다면 자동 긴급 메시지를 취소할 수 있습니다.

지원 요청하기

참고: 페어링된 핸드폰은 반드시 데이터 요금제를 사용 중이어야 하며, 데이터를 사용할 수 있는 통신망 범위 내에 사용자가 위치해야 합니다.

지원을 요청하려면, Garmin Connet 앱에서 비상 연락처를 설정해야 합니다(41 페이지, 비상 연락처 추가하기). 사용자의 비상 연락처가 이메일 또는 문자 메시지(표준 문자 메시지 요금 적용)를 수신할 수 있어야 합니다

- 1 **LIGHT**를 길게 누릅니다.
- 2 세 번의 진동을 느끼면 키에서 손을 떼서 지원 기능을 활성화하십시오.
카운트다운 화면이 나타납니다.
팁: 카운트다운이 완료되기 전에 아무 버튼이나 눌러서 메시지를 취소할 수 있습니다.

실시간 이벤트 공유

실시간 이벤트 공유를 사용하면 이벤트 중에 친구와 가족에게 메시지를 전송하여 누적 시간 및 마지막 랩 시간을 포함한 실시간 업데이트를 제공할 수 있습니다. 이벤트 전에, Garmin Connect 앱에서 수신자 목록과 메시지 내용을 사용자 지정할 수 있습니다.

라이브 이벤트 공유 켜기

라이브 이벤트 공유를 사용하려면 먼저 Garmin Connect 앱에서 LifeTrack 기능을 설정해야 합니다.

참고: LiveTrack 기능은 블루투스 기술을 활용하여 호환되는 Android 핸드폰과 Garmin Connect 앱에 Forerunner 워치가 연결되어 있을 때 사용할 수 있습니다.

- 1 Garmin Connect 앱의 설정 메뉴에서 **안전 및 추적 > Live Event 공유**를 선택합니다.
메시지 트리거 및 옵션을 사용자 지정 설정할 수 있습니다.
- 2 야외로 나가서 Forerunner 워치에서 GPS 활동을 선택합니다.
참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.
- 3 **:** > **라이브 이벤트 공유 > 공유 중**을 선택합니다.
라이브 이벤트 공유는 24시간 동안 활성화됩니다.
- 4 **수신자**를 선택하여 연락처에 사람을 추가합니다.

시계

알람 설정하기

여러 개의 알람을 설정할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **UP**를 길게 누릅니다.
- 2 **시계 > 알람 > 알람 추가**를 선택합니다.
- 3 알람 시간을 입력합니다.

알람 편집하기

- 1 시계 화면에서 **UP**를 길게 누릅니다.
- 2 **시계 > 알람**을 선택합니다.
- 3 알람을 선택합니다.
- 4 옵션을 선택합니다:
 - 알람을 켜거나 끄려면, **상태**를 선택합니다.
 - 알람 시간을 변경하려면, **시간**을 선택합니다.
 - 알람이 정기적으로 반복되도록 설정하려면, **반복**을 선택하고, 알람을 반복할 때를 선택합니다.
 - 알람의 알림 유형을 선택하려면 **소리 및 진동**을 선택합니다.
 - 알람과 함께 백라이트를 켜거나 끄려면, **백라이트**를 선택합니다.

- 알람의 설명을 선택하려면, **레이블**을 선택합니다.
- 알람을 삭제하려면, **삭제**를 선택합니다.

스톱워치 사용하기

- 1 시계 화면에서 **UP**를 길게 누릅니다.
- 2 **시계 > 스톱워치**를 선택합니다.
- 3 **START**를 눌러 타이머를 시작합니다.
- 4 랩 타이머①를 다시 시작하려면 **BACK**을 누릅니다.



전체 스톱워치 시간②이 다시 흐르기 시작합니다.

- 5 두 타이머를 모두 멈추려면 **STOP**를 누릅니다.
- 6 옵션을 선택합니다:
 - 두 타이머를 모두 초기화하려면 **DOWN**을 누릅니다.
 - 스톱워치 시간을 활동으로서 저장하려면, **UP**를 누르고 **활동 저장**을 선택합니다.
 - 타이머를 리셋하고 스톱워치를 나가려면, **UP**를 누르고 **완료**를 선택합니다.
 - 랩 타이머를 확인하려면 **UP**를 눌러 **검토**를 선택합니다.
참고: 확인 옵션은 랩이 여러 개일 때만 나타납니다.
 - 타이머를 리셋하지 않고 시계 화면으로 복귀하려면, **MENU**를 누르고 **시계 화면으로 이동**을 선택합니다.
 - 랩 기록을 활성화하거나 비활성화하려면, **UP**를 누르고 **랩 키**를 선택하십시오.

카운트다운 타이머 시작하기

- 1 시계 화면에서 **UP**를 길게 누릅니다.
- 2 **시계 > 타이머**를 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - 처음으로 카운트다운 타이머를 설정하고 저장하려면, 시간을 입력하고 **UP**를 누르고, **타이머 저장**을 선택합니다.
 - 추가 카운트다운 타이머를 설정하고 저장하려면, **타이머 추가**를 선택하고 시간을 입력합니다.
 - 저장을 하지 않고 카운트다운 타이머를 설정하려면, **퀵 타이머**를 선택하고 시간을 입력합니다.
- 4 필요 시, **UP**를 눌러 옵션을 선택합니다:
 - 시간을 변경하려면 **시간**을 선택합니다.
 - 타이머 만료 후에 타이머를 자동으로 재시작하려면 **다시 시작 > 켜짐**을 선택합니다.
 - **소리 및 진동**을 선택하고 알림 형식을 선택합니다.
- 5 **START**를 눌러 타이머를 시작합니다.

타이머 삭제하기

- 1 시계 화면에서 **UP**를 길게 누릅니다.
- 2 **시계 > 타이머**를 선택합니다.
- 3 타이머를 선택합니다.
- 4 **UP**를 누르고 **삭제**를 선택합니다.

GPS와 시간 동기화하기

장치를 켜고 위성 신호를 포착할 때마다, 장치는 자동으로 시간대와 현재 시간을 감지합니다. 또한 시간대를 변경하거나 일광절약시간으로 업데이트하기 위하여 GPS와 시간을 수동으로 동기화할 수도 있습니다.

- 1 **UP**를 길게 누릅니다.
- 2 **시스템 > 시간 > GPS와 동기화**를 선택합니다.
- 3 장치가 위성을 수신할 때까지 기다립니다(51 페이지, [위성 신호 수신하기](#)).

수동으로 시간 설정하기

- 1 시계 화면에서 **UP**를 길게 누릅니다.
- 2 **시스템 > 시간 > 시간 설정 > 수동**을 선택합니다.
- 3 **시간**을 선택하여 시간을 입력합니다.

시계 사용자 설정하기

활동 및 앱 설정

이 설정들로 사용자가 필요에 따라 미리 로드한 활동 앱을 수정할 수 있습니다. 예를 들어, 사용자는 데이터 페이지를 수정하고 경보와 훈련 기능을 가능하게 할 수 있습니다. 다만, 모든 설정들을 전체 활동 유형들에서 다 이용할 수 있는 것은 아닙니다.

UP를 길게 누르고 **활동 및 앱**을 선택한 다음, 해당 활동의 설정을 선택합니다.

3D 거리: 고도 변화와 지면 위 수평 움직임을 사용해서 사용자의 주행 거리를 계산합니다.

3D 속도: 고도 변화와 지면 위 수평 움직임을 사용해서 사용자의 속도를 계산합니다.

강조 색: 각 활동에 대해 강조색을 설정해서 어떤 활동이 활성화되어 있는지 파악하는데 도움을 줍니다.

활동 추가: 사용자가 멀티스포츠 활동을 설정할 수 있습니다.

알림: 트레이닝 또는 내비게이션을 위한 알림을 설정합니다(44 페이지, [활동 알림](#)).

자동 상승 감지: 위치가 자동으로 내장 고도계를 사용해서 고도 변화를 감지할 수 있게 해줍니다(45 페이지, [자동 상승 감지 활성화하기](#)).

자동 일시중지: 이동을 정지하거나 이동 속도가 지정된 속도 아래로 떨어질 때 데이터 기록을 정지하도록 자동 정지 기능의 옵션을 설정합니다. 이 기능은 활동에 정지등이나 기타 멈춰야 하는 장소들이 포함되는 경우 도움이 됩니다.

자동 휴식: 풀 수영 도중에 휴식을 할 때를 자동으로 감지하고 휴식 인터벌을 생성하도록 위치를 설정할 수 있습니다(5 페이지, [자동 휴식 및 수동 휴식](#)).

자동 스크롤: 사용자가 타이머가 작동 중일 때 자동으로 활동

데이터 화면으로 이동할 수 있게 해줍니다.

자동 세트: 근력 훈련 중에 위치가 세트를 자동으로 시작하거나 정지하도록 설정할 수 있습니다.

심박수 전송: 활동을 시작할 때 자동으로 심박수를 전송할 수 있습니다(27 페이지, [심박수 전송하기](#)).

카운트다운 시작: 수영장 수영 인터벌을 위한 카운트다운 타이머를 작동시킵니다.

데이터 화면: 데이터 화면을 사용자 설정하고 활동에 대한 새로운 데이터 화면을 추가할 수 있습니다(44 페이지, [데이터 화면 사용자 설정하기](#)).

드라이버 비거리: 골프를 플레이하는 도중 드라이버 샷에서 공이 이동하는 평균 거리를 설정합니다.

중량 편집: 근력 훈련 또는 카дио 운동 중에 운동 세트에 사용할 중량을 추가할 수 있습니다.

GPS: 활동에 사용할 위성 시스템을 설정합니다(45 페이지, [GPS 설정](#)).

레인 번호: 러닝 추적을 위해 레인 번호를 설정합니다.

랩 버튼: 활동 중 랩과 휴식을 기록하기 위한 **BACK** 버튼 기능을 활성화 또는 비활성화할 수 있습니다.

랩: 랩을 자동으로 표시하도록 자동 랩(Auto Lap) 기능의 옵션을 설정합니다. 자동 거리 설정(Auto Distance) 옵션은 지정된 거리에서 랩을 자동으로 표시합니다. 랩을 모두 완료하면 사용자 설정이 가능한 랩 알림 메시지가 나타납니다. 이 기능은 활동의 서로 다른 부분에서 자신의 퍼포먼스를 비교하는데 도움이 됩니다.

장치 잠금: 멀티스포츠 활동 중 터치스크린과 버튼을 잠가서 의도치 않은 버튼 누름과 터치스크린 스와이프를 예방합니다.

메트로놈: 일정한 리듬의 음향 또는 진동을 올려 더 빠른 속도, 더 느린 속도, 더욱 일정한 케이던스로 훈련함으로써 운동 성과를 개선하도록 도와줍니다. 자신이 유지하기를 원하는 케이던스의 BPM(beat per minute, 분당 횟수), 비트 프래퀀시, 음향을 설정할 수 있습니다.

풀 길이: 풀 수영을 위하여 풀 길이를 설정합니다.

평균 파워: 위치가 페달링을 하지 않을 때 발생하는 제로 값을 파워 데이터에 포함할지 여부를 조절합니다.

절전모드 진입시간: 위치가 훈련 모드를 유지하는 시간(예를 들면 경주의 시작을 기다리는 시간)으로서 절전모드 진입시간의 길이를 설정합니다. 보통(Normal) 옵션은 5분 동안 활동을 하지 않으면 저전력 시계 모드로 들어가도록 위치를 설정합니다. 연장됨(Extended) 옵션은 25분 동안 활동하지 않으면 저전력 시계 모드로 들어가도록 위치를 설정합니다. 연장 모드를 사용하면 배터리가 빨리 소모되어 충전 주기가 짧아질 수 있습니다.

온도 기록: 특정 활동 중에 위치 주위의 온도를 기록합니다.

VO2 Max. 기록: 트레일 런과 울트라 런 활동의 VO2 max. 기록을 활성화합니다.

이름 변경: 활동 이름을 설정합니다.

반복수 계산: 워크아웃 중에 반복수 측정을 활성화하거나 비활성화합니다. **워크아웃만** 옵션은 가이드 된 워크아웃에서만 반복 수를 측정합니다.

반복: 멀티스포츠 활동을 위한 반복 옵션을 활성화합니다. 예를 들어 수영 러닝(swimrun)과 같이 다수의 전환을

포함하는 활동을 위하여 이 옵션을 사용할 수 있습니다.

기본값으로 복원: 활동 설정을 리셋할 수 있습니다.

러닝 파워: 러닝 파워를 기록하고 설정을 사용자 지정할 수 있습니다(31 페이지, 러닝 파워).

활강: 스키나 스노우보드 활강 선호 사항을 설정합니다. 자동 활강을 활성화하여 내장 가속도계로 자동으로 활강을 감지할 수 있습니다. 또한 랩 키나 랩 알람 설정을 활성화할 수도 있습니다.

자기 평가: 스스로 인지한 활동 강도의 평가를 얼마나 자주 실시할 것인지 설정합니다(2 페이지, 활동 평가하기)

스트로크 감지: 풀 수영에서 스트로크를 감지할 수 있게 해줍니다.

터치: 활동 중 터치스크린을 활성화 또는 비활성화합니다.

전환: 멀티스포츠 활동을 위한 전환 기능을 활성화합니다.

진동 알림: 호흡 운동 중에 들숨과 날숨을 알려주는 알림을 활성화합니다.

워크아웃 비디오: 근력, 카디오, 요가, 필라테스 에 대한 운동 설명 애니메이션을 활성화합니다. Garmin Connect 에서 다운로드한 워크아웃에 대하여 애니메이션이 제공됩니다.

데이터 화면 사용자 설정하기

각 활동에 대한 데이터 화면의 레이아웃과 내용을 표시, 감춤 및 변경할 수 있습니다.

- 1 UP를 길게 누릅니다.
- 2 활동 및 앱을 선택합니다.
- 3 사용자 설정할 활동을 선택합니다.
- 4 해당 활동의 설정을 선택합니다.
- 5 데이터 화면을 선택합니다.
- 6 사용자 설정할 데이터 화면을 선택합니다.
- 7 옵션을 선택합니다:
 - 데이터 화면의 데이터 필드 수를 조정하려면 **레이아웃**을 선택합니다.
 - 데이터 화면에 표시된 데이터를 변경하려면 **데이터 항목**을 선택합니다.

팁: 사용 가능한 모든 데이터 필드의 목록 확인은 53 페이지, 데이터 필드를 참조하시기 바랍니다. 모든 데이터 필드를 모든 유형의 활동에서 사용할 수 있는 것은 아닙니다.
 - 루프에서 데이터 화면의 위치를 변경하려면 **순서 변경**을 선택합니다.
 - 목록으로부터 데이터 화면을 제거하려면 **제거**를 선택합니다.
- 8 필요 시, **새로 추가**를 선택하여 목록에 데이터 화면을 추가합니다.

사용자 설정한 데이터 화면을 추가하거나 내장된 데이터 화면 중 하나를 선택할 수 있습니다.

활동 맵 설정하기

활동에 대한 데이터 화면들에 지도를 추가할 수 있습니다.

- 1 UP를 길게 누릅니다.
- 2 활동 및 앱을 선택합니다.
- 3 사용자 설정할 활동을 선택합니다.

4 해당 활동의 설정을 선택합니다.

5 데이터 화면 > 새로 추가 > 지도를 선택합니다.

활동 알림

각각의 활동에 대한 알림을 설정할 수 있으며, 이 기능은 사용자가 특정한 목표를 향해 운동하고, 운동 환경에 대한 인식을 증진시키며, 목적지로 길을 탐색하도록 도울 수 있습니다. 일부 알림은 특정한 활동에서만 사용할 수 있습니다. 알림에는 다음 세 가지 종류가 있습니다: 이벤트 알림, 범위 알림, 반복 알림.

이벤트 알림: 이벤트 알림은 한 번 알림을 발생립니다. 이벤트는 특정 값으로, 예를 들어 특정한 양의 칼로리를 소모하면 위치가 사용자에게 알림을 보내도록 설정할 수 있습니다.

범위 알림: 범위 알림은 위치가 특정한 값의 범위를 초과하거나 해당 범위 아래로 떨어질 때마다 알려줍니다. 예를 들어, 심박수가 60 bpm(분당심박수) 미만으로 떨어지거나 210 bpm을 초과하는 경우에 사용자에게 알려주도록 설정할 수 있습니다.

반복 알림: 반복 알림은 위치가 특정한 값 또는 인터벌을 기록할 때마다 이를 사용자에게 알려 줍니다. 예를 들어 장치가 매 30분마다 알려도록 설정할 수 있습니다.

알림 이름	알림의 종류	설명
케이던스	범위	사용자는 최소 및 최대 케이던스 값을 설정할 수 있습니다.
칼로리	이벤트, 순환	칼로리 수를 설정할 수 있습니다.
사용자 설정	이벤트, 순환	사용자는 기존 메시지를 선택하거나 원하는 사용자 설정 메시지를 생성하고 알림 종류를 선택할 수 있습니다.
거리	순환	거리 인터벌을 설정할 수 있습니다.
고도	범위	최소 및 최대 고도 값을 설정할 수 있습니다.
심박수	범위	최소 및 최대 심박수 값을 설정하거나 존 변경을 선택할 수 있습니다. 35 페이지, 심박존 정보, 36 페이지, 심박존 계산을 참조하십시오.
페이스	범위	최소 및 최대 페이스 값을 설정할 수 있습니다.
페이스	순환	목표 수영 페이스를 설정할 수 있습니다.
파워	범위	고 또는 저 파워 수준을 설정할 수 있습니다.
근접	이벤트	저장된 위치로부터의 반경을 설정할 수 있습니다.
러닝/걷기	순환	규칙적인 간격으로 정해진 시간 동안 워킹 휴식을 설정할 수 있습니다.
속도	범위	최소 및 최대 속도 값을 설정할 수 있습니다.

알림 이름	알림의 종류	설명
스트로크 울 범위		높은 분당 스트로크와 낮은 분당 스트로크를 설정할 수 있습니다.
시간	이벤트, 순환	시간 간격을 설정할 수 있습니다.
트랙 타이머	순환	초 단위로 트랙 타임 인터벌을 설정할 수 있습니다.

알림 설정하기

- 1 UP를 길게 누릅니다.
- 2 활동 및 앱을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.
참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.
- 4 해당 활동의 설정을 선택합니다.
- 5 알림을 선택합니다.
- 6 옵션을 선택합니다:
 - 활동에 대해 새로운 알림을 추가하려면 **새로 추가**를 선택합니다.
 - 기존 알림의 이름을 편집하려면 해당 알림 이름을 선택합니다.
- 7 필요 시, 알림 종류를 선택합니다.
- 8 영역을 선택하고, 최소 및 최대 값을 입력하거나, 사용자 설정 알림 값을 입력합니다.
- 9 필요 시, 알림을 켭니다.

이벤트 및 재발 알림의 경우, 알림 값에 도달할 때마다 메시지가 나타납니다. 범위 알림의 경우, 특정 범위를 초과하거나 그 이하일 때(최소 및 최대값)마다 메시지가 나타납니다.

자동 상승 감지 활성화하기

고도 변화를 자동으로 감지하기 위해 자동 등반 기능을 사용할 수 있습니다. 등산, 하이킹, 러닝 또는 자전거 타기 같은 활동 중에 이를 사용할 수 있습니다.

- 1 UP를 길게 누릅니다.
 - 2 활동 및 앱을 선택합니다.
 - 3 활동을 선택합니다.
참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.
 - 4 해당 활동의 설정을 선택합니다.
 - 5 자동 상승 감지 > **상태**를 선택합니다.
 - 6 항상 또는 **내비 비활성 시** 중에서 선택합니다.
 - 7 옵션을 선택합니다:
 - 러닝 도중에 어떤 데이터 화면이 표시되는지 확인하려면 **러닝화면**을 선택합니다.
 - 클라이밍 중에 어떤 데이터 화면이 나타나는지 설정하려면 **상승시 화면**을 선택합니다.
 - 모드 변경 시 표시창의 색상을 반전시키려면 **색 반전**을 선택합니다.
 - 시간에 따른 상승률을 설정하려면 **수직 속도**를 선택합니다.
 - 장치가 모드를 얼마나 빨리 변경할지를 설정하려면 **모드 전환**을 선택합니다.
- 참고:** 현재 화면 옵션을 사용하면 자동 상승 전환이

일어나기 전에 가장 최근에 보던 화면으로 자동으로 전환할 수 있습니다.

GPS 설정을

GPS 설정을 변경하여 각 활동에 사용되는 위성 시스템을 사용자 지정할 수 있습니다. 자세한 내용은 www.garmin.com/aboutGPS를 참조하십시오.

팁: GPS 설정은 배터리 수명에 영향을 줍니다 ([50 페이지, 배터리 수명](#)).

UP를 길게 누르고 **활동 및 앱**을 선택한 다음 활동을 선택합니다. 활동 설정을 선택하고 **GPS**를 선택합니다.

참고: 이 설정은 모든 활동에서 사용 가능한 것은 아닙니다.

꺼짐: 해당 활동의 위성 시스템을 비활성화합니다.

GPS만: GPS 위성 시스템을 활성화합니다.

모든 시스템: 여러 위성 시스템을 활성화합니다. 여러 위성 시스템을 함께 사용하면 GPS만 단독으로 사용하는 것보다 까다로운 환경에서 향상된 성능을 제공하며 더 빠르게 위치 정보를 얻을 수 있습니다.

멀티 시스템 + 밴드: 여러 주파수 대역에서 여러 위성 시스템을 활성화합니다. 멀티 밴드 시스템은 여러 개의 주파수 대역을 사용하며, 까다로운 환경에서 위치를 사용할 때 더 일관적인 트랙 로그, 개선된 위치 측정, 개선된 멀티-패스 에러, 더 적은 환경 에러를 달성할 수 있습니다.

자동 선택: 위치에서 SatIQ™ 기술을 사용하여 사용자 환경을 기반으로 최적의 멀티 밴드 시스템을 동적으로 선택할 수 있습니다. 자동 선택 설정은 배터리 수명을 우선적으로 고려하면서 최고의 위치 확인 정확성을 제공합니다.

울트라트랙(UltraTrac): 트랙 포인트와 센서 데이터를 더 낮은 빈도로 기록합니다. 울트라 트랙 기능을 활성화하면 배터리 수명이 증가하지만 활동 기록의 품질을 저하됩니다. 긴 배터리 수명이 필요하거나 잦은 빈도의 센서 데이터 업데이트가 그다지 중요하지 않은 활동에서는 UltraTrac을 사용해야 합니다.

센서 설정하기

나침반 설정하기

UP를 길게 누르고 **센서 > 나침반**을 선택합니다.

보정: 직접 나침반 센서를 보정할 수 있게 해줍니다 ([45 페이지, 수동으로 나침반 보정하기](#)).

디스플레이: 나침반의 방위를 문자, 도 또는 밀리(Mils)-라디안으로 설정합니다.

방위 설정: 나침반의 북방위 설정을 실시합니다 ([46 페이지, 방위 설정하기](#)).

모드: 나침반이 전자-센서 데이터만을 사용(켜짐), 이동 시 GPS와 전자-센서 데이터를 모두 사용할 지(자동) 혹은 GPS 데이터만을 사용할지(꺼짐) 설정합니다.

수동으로 나침반 보정하기

주의

전자 나침반 보정은 야외에서 실시하십시오. 방위 정확도를 개선하기 위해, 자동차, 건물 및 가공전선 등 자기장에 영향을 주는 물체 주변에 서있지 않아야 합니다.

이 위치는 공장에서 미리 보정되어 출고되며 자동 보정을

기본 설정으로 사용합니다. 나침반이 불규칙적으로 작동하는 경우(예: 장거리 이동 후 또는 극단적인 기후 변화 후) 나침반을 수동으로 보정할 수 있습니다.

- 1 UP를 길게 누릅니다.
- 2 **센서 > 나침반 > 보정**을 선택합니다.
- 3 화면상의 지시에 따릅니다.

팁: 메시지가 나타날 때까지 손목을 작은 8자 형태로 움직입니다.

방위 설정하기

방위 정보 계산에 사용된 지향성 방위를 설정할 수 있습니다.

- 1 UP를 길게 누릅니다.
- 2 **센서 및 부품 > 나침반 > 방위설정**을 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - 진북을 북방위로 설정하기 위해서, **진북**을 선택합니다.
 - 해당 위치의 자기 편각을 자동으로 설정하기 위해, **자북**을 선택합니다.
 - 도북(000°)을 북방위로 설정하기 위해, **도북**을 선택합니다.
 - 자기 편차 값을 직접 설정하기 위해, **사용자**를 선택하고 자기 편차를 입력한 뒤 **완료**를 선택합니다.

고도계 설정하기

UP를 길게 누르고 **센서 > 고도계**를 선택합니다.

보정: 고도계 센서를 수동으로 보정할 수 있습니다.

자동 보정: 위성 시스템을 켜 때마다 고도계가 자체적으로 자체보정을 하게 해줍니다.

센서 모드: 센서를 사용하기 위한 모드를 설정합니다. 자동 옵션은 사용자의 움직임에 따라 고도계와 기압계를 모두 사용합니다. 자신의 활동이 고도와 관련된 경우에는 고도계만 옵션을 사용할 수 있으며, 자신의 활동이 고도의 변화와 관련이 없는 경우에는 기압계만 옵션을 사용할 수 있습니다.

해발 고도: 고도의 측정 단위를 설정합니다.

기압 고도계 보정하기

이 위치는 공장에서 미리 보정되어 출고되며, GPS 시작 지점에서 위치는 기본 설정으로 자동 보정 기능을 사용합니다. 올바른 고도를 알고 있다면 기압 고도계를 수동으로 보정할 수도 있습니다.

- 1 UP를 길게 누릅니다.
- 2 **센서 및 부품 > 고도계**를 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - GPS 시작 지점에서 자동으로 보정을 하기 위해 **자동 보정**을 선택한 다음 옵션을 선택합니다.
 - 현재 고도에 들어가려면 **보정 > 수동 입력**를 선택합니다.
 - GPS 시작 지점으로부터 현재 고도를 입력하려면 **보정 > GPS 사용**을 선택합니다.

기압계 설정하기

UP를 길게 누르고 **센서 > 기압계**를 선택합니다.

보정: 기압계 센서를 사용자가 수동으로 보정할 수 있습니다.

구성도: 기압계 요약의 차트에 사용되는 시간 척도를

설정합니다.

폭풍우 경고: 폭풍우 알림을 시작하는 기압 변화율을 설정합니다.

센서 모드: 센서를 사용하기 위한 모드를 설정합니다. 자동 옵션은 사용자의 움직임에 따라 고도계와 기압계를 모두 사용합니다. 자신의 활동이 고도와 관련된 경우에는 고도계만 옵션을 사용할 수 있으며, 자신의 활동이 고도의 변화와 관련이 없는 경우에는 기압계만 옵션을 사용할 수 있습니다.

압력: 위치가 압력 데이터를 화면에 표시하는 방식을 설정합니다.

기압계 보정하기

이 위치는 공장에서 미리 보정되어 출고되며, GPS 시작 지점에서 위치는 기본 설정으로 자동 보정 기능을 사용합니다. 올바른 고도 또는 해면기압을 알고 있다면 기압계를 수동으로 보정할 수 있습니다.

- 1 UP를 길게 누릅니다.
- 2 **센서 및 부품 > 기압계 > 보정**을 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - 현재 고도 및 해면 기압을 입력하려면(선택 사항) **수동 입력**을 선택합니다.
 - GPS 시작 지점으로부터 자동으로 보정하려면 **GPS 사용**을 선택합니다.

지도 설정하기

지도 앱과 데이터 화면에 지도가 표시되는 방식을 사용자 설정할 수 있습니다.

참고: 필요 시, 시스템 설정을 사용하는 대신 특정한 활동에 대하여 지도를 사용자 설정할 수 있습니다([44 페이지, 활동 맵 설정하기](#)).

UP를 길게 눌러 **맵**을 선택합니다.

방향: 지도의 방향을 설정합니다. 북쪽고정(North Up) 옵션은 북쪽을 화면 상단으로 하여 지도를 표시합니다. 진행 방향(Track Up) 옵션은 현재 이동 방향을 화면 상단으로 하여 지도를 표시합니다.

사용자 위치: 지도상에 저장된 위치를 보여주거나 숨깁니다.

구간 표시: 지도 상에 컬러 라인으로 구간을 표시하거나 숨깁니다.

자동 줌: 최적의 지도 사용을 위하여 줌 수준을 자동으로 선택합니다. 이 기능이 해제되면 수동으로 지도를 확대하거나 축소할 수 있습니다.

내비게이션 설정하기

목적지 탐색할 때 맵 기능과 외관을 원하는대로 설정할 수 있습니다.

내비게이션 데이터 화면 사용자 설정하기

- 1 UP를 길게 누릅니다.
- 2 **내비게이션 > 데이터 화면**을 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - **지도 > 상태**를 켜거나 끄도록 선택합니다.
 - 지도 상에 경로 정보를 보여주는 데이터 항목을 켜거나 끄려면 **지도 > 데이터 항목**을 선택합니다.
 - 다가오는 코스 포인트에 관한 정보를 켜거나 끄려면

주변 정보를 선택합니다.

- **나침반**을 선택하면 나침반을 켜거나 끌 수 있습니다.
- 고도표를 켜거나 끄려면 **고도표**를 선택합니다.
- 추가 또는 제거하거나 사용자 설정을 하려면 화면을 선택합니다.

방향 지시계 설정하기

내비게이션 중에 데이터 페이지에 표시할 방향 지표를 설정할 수 있습니다. 이 지표는 목표 방향을 향합니다.

- 1 UP를 길게 누릅니다.
- 2 내비게이션 > **방향 지시계**를 선택합니다.

내비게이션 알림 설정하기

원하는 목적지로 탐색하도록 돕는 알림을 설정할 수 있습니다.

- 1 UP를 길게 누릅니다.
- 2 내비게이션 > **알림**을 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - 최종 목적지로부터 지정된 거리에 대한 알림을 설정하려면, **최종 목적지 거리**를 선택합니다.
 - 최종 목적지에 도달할 때까지 남은 예상 시간에 대한 알림을 설정하려면, **최종 목적지 ETE**를 선택합니다.
 - 코스에서 벗어날 때 알려주는 알림을 설정하려면, **코스 이탈**을 선택합니다.
 - 턴-바이-턴 내비게이션 알림을 활성화하려면 **방향 안내**를 선택합니다.
- 4 알림을 켜려면 **상태**를 선택합니다.
- 5 거리 또는 시간 값을 입력하고 ✓를 선택합니다.

파워 관리 설정

주의

표시된 추정치는 각 기능의 배터리 소비량을 바탕으로 계산된 평균적인 값으로서, 실제 배터리 지속 시간은 사용 방식에 따라 크게 달라질 수 있습니다.

UP를 길게 누르고, **파워 관리**를 선택합니다.

배터리 세이버: 특정 기능을 꺼서 배터리 지속시간을 극대화합니다.

배터리 잔량(%): 퍼센티지 단위로 남아 있는 배터리 지속시간을 표시합니다.

배터리 사용가능 시간: 남은 날짜 또는 시간의 예상 값으로 남아 있는 배터리 지속시간을 표시합니다.

시스템 설정하기

UP를 길게 눌러 시스템을 선택합니다.

언어: 위치에 표시되는 언어를 설정합니다.

시간: 시간 설정을 조정합니다(47 페이지, [시간 설정하기](#)).

디스플레이: 화면 설정을 조정합니다 (48 페이지, [화면 설정을 변경하기](#)).

터치: 일반적인 사용이나 활동 시 터치스크린을 활성화 또는 비활성화할 수 있도록 설정합니다.

사운드 및 진동: 버튼음과 같은 위치의 음향과 진동을 설정합니다.

수면 모드: 수면 시간과 수면 모드 환경설정을 사용자가

설정할 수 있습니다(20 페이지, [수면 모드 사용자 설정하기](#)).

방해 금지: 방해 금지 모드를 활성화할 수 있습니다. 화면, 알림, 경보, 손목 제스처의 환경설정을 편집할 수 있습니다.

단축키: 장치의 버튼에 단축키 명령을 할당할 수 있습니다 (48 페이지, [단축키 사용자 설정하기](#)).

자동 잠금: 버튼과 터치스크린을 자동으로 잠가서 실수로 버튼을 누르거나 터치스크린을 스와이프하는 것을 방지합니다. 정기적인 활동 도중에 버튼이나 터치스크린을 잠그려면 **운동 모드** 옵션을 사용합니다. 정기적인 활동을 기록하는 중이 아닐 때 버튼과 터치스크린을 잠그려면 **시계 모드** 옵션을 사용합니다.

표시 형식: 활동 중에 표시되는 측정 단위, 페이스, 속도, 한 주의 시작, 지리적 위치 형식과 기준점(datum) 옵션과 같은 일반적인 표시 형식을 설정합니다(48 페이지, [측정 단위 변경하기](#)).

수행 상태: 활동 중 수행 상태 기능을 활성화합니다 (12 페이지, [운동 성과](#)).

데이터 기록: 위치가 활동 데이터를 기록하는 방식을 설정합니다. 스마트 기록 옵션(기본)을 통해 더 오랜 시간 동안의 활동 기록이 가능합니다. 매초(Every Second) 기록 옵션은 더욱 세부적인 활동 기록을 제공하지만 오랜 시간 동안 지속되는 활동은 모두 기록하지 못할 수도 있습니다.

USB 모드: 위치가 대규모 저장장치 모드나 컴퓨터 연결 시 Garmin 모드를 사용하도록 설정합니다.

재설정: 사용자 데이터와 설정을 초기화할 수 있습니다 (51 페이지, [기본 설정으로 재설정하기](#)).

소프트웨어 업데이트: 다운로드한 소프트웨어 업데이트를 설치할 수 있으며, 자동 업데이트를 활성화하거나 업데이트를 수동으로 확인할 수 있습니다(50 페이지, [제품 업데이트](#)).

상세정보: 장치, 소프트웨어, 라이선스, 규제 정보를 표시합니다.

시간 설정하기

UP를 길게 누르고 **시스템 > 시간**을 선택합니다.

시간 형식: 12시간 형식, 24 시간 형식 또는 군 표준 형식으로 시간을 표시하도록 장치를 설정합니다.

시간 설정: 위치에 대한 시간 영역을 설정합니다. 자동 옵션은 사용자의 GPS 위치를 토대로 시간 구역을 자동으로 설정합니다.

시간: 수동 옵션으로 설정한 경우, 사용자가 시간을 조정할 수 있게 해줍니다.

알림: 매시간 알림뿐만 아니라 실제 일출과 일몰이 일어나기 몇 분 또는 몇 시간 전에 음향으로 알려주는 일출 및 일몰 알림을 설정할 수 있습니다 (47 페이지, [시간 알림 설정하기](#)).

GPS와 동기화: 시간대를 변경할 때와 일광절약시간을 업데이트할 때 GPS와 수동으로 동기화가 가능합니다 (43 페이지, [GPS와 시간 동기화하기](#)).

시간 알림 설정하기

- 1 UP를 길게 누릅니다.
- 2 **시스템 > 시간 > 알림**을 선택합니다.

3 옵션을 선택합니다:

- 실제로 일몰이 일어나기 몇 분 또는 몇 시간 전에 알림이 울리도록 설정하려면, **일몰까지 > 상태 > 켜짐**을 선택하고, **시간**을 선택한 다음, 시간을 입력합니다.
- 실제로 일출이 일어나기 몇 분 또는 몇 시간 전에 알림이 울리도록 설정하려면, **일출까지 > 상태 > 켜짐**을 선택하고, **시간**을 선택한 다음, 시간을 입력합니다.
- 매 시간마다 알림이 울리도록 설정하려면, **매시간 > 켜짐**을 선택합니다.

화면 설정을 변경하기

1 UP를 길게 누릅니다.

2 시스템 > 디스플레이를 선택합니다.

3 옵션을 선택합니다:

- 운동 모드를 선택합니다.
- 시계 모드를 선택합니다.
- 수면 중을 선택합니다.
참고: 수면 중에는 **항상 표시**와 **제스처**를 사용할 수 없습니다.

4 옵션을 선택합니다:

- 시계 화면 데이터를 항상 표시하고 밝기를 낮추려면 **항상 표시**를 선택합니다. 이 옵션은 배터리 및 디스플레이 수명에 영향을 미칩니다(48 페이지, [AMOLED 디스플레이에 대하여](#)).
- 화면의 밝기를 설정하려면 **밝기**를 선택합니다.
- 손목의 장치를 보기 위하여 팔을 들어 올려 돌리면 화면이 켜지도록 하려면 **제스처**를 선택합니다.
- 화면이 꺼질 때까지 걸리는 시간을 설정하려면 **꺼진 시간**을 선택합니다.

단축키 사용자 설정하기

개별 버튼의 길게 누름과 버튼 조합의 기능을 사용자 설정합니다.

1 UP를 길게 누릅니다.

2 시스템 > 단축키를 선택합니다.

3 사용자 설정할 버튼 또는 버튼 조합을 선택합니다.

4 기능을 선택합니다.

측정 단위 변경하기

거리, 페이스 속도, 고도 등에 대한 측정 단위를 사용자 설정할 수 있습니다.

1 UP를 길게 누릅니다.

2 시스템 > 표시 형식 > 측정 단위를 선택합니다.

3 측정 유형을 선택합니다.

4 측정 단위를 선택합니다.

장치 정보

장치 정보 보기

기기 ID, 소프트웨어 버전, 규제 정보 및 라이선스 계약과 같은 장치의 정보를 확인할 수 있습니다.

1 UP를 길게 누릅니다.

2 시스템 > 상세정보를 선택합니다.

E-라벨 규제 및 준수 정보 보기

이 장치의 라벨은 전자적인 방식으로 제공됩니다. e-라벨은 제품 정보와 라이선스 정보뿐만 아니라 FCC가 제공하는 식별 번호 또는 지역별 컴플라이언스 표시와 같은 규제 정보를 제공할 수도 있습니다.

1 UP를 길게 누릅니다.

2 시스템 메뉴에서 상세정보를 선택합니다.

AMOLED 디스플레이에 대하여

기본적으로 시계의 설정은 배터리 지속시간과 성능에 최적화되어 있습니다 (51 페이지, [배터리 수명 최대화하기](#)).

이미지 잔상 또는 픽셀 "번인(burn-in),"은 AMOLED 장치의 정상적인 동작입니다. 디스플레이 수명을 연장하려면 정적 이미지를 높은 밝기로 장시간 동안 표시하지 않도록 해야 합니다. 번인을 최소화하기 위해, Forerunner 디스플레이는 선택한 타임아웃이 지난 후에 꺼집니다(48 페이지, [화면 설정을 변경하기](#)). 손목을 몸 쪽으로 돌리거나, 터치스크린을 탭하거나, 버튼을 눌러 시계 화면을 다시 켤 수 있습니다.

위치 충전하기

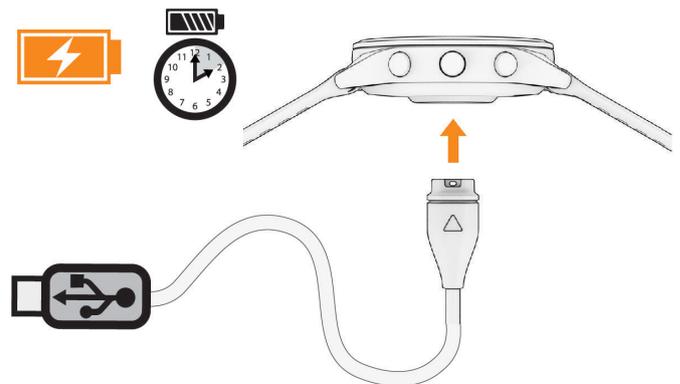
⚠ 경고

이 장치에는 리튬 이온 배터리가 들어 있습니다. 빠른 시작 설명서에 포함된 **중요한 안전 및 제품 정보** 안내서에서 제품 경고 및 기타 중요한 정보를 참조하십시오.

주의

부식을 방지하기 위해 충전하거나 컴퓨터에 연결하기 전에 접촉부 및 주변 부위를 깨끗하게 청소한 후 건조시키십시오. 청소 설명을 참조하십시오(49 페이지, [장치 유지관리](#)).

1 케이블(X쪽 끝)을 위치의 충전 포트에 꽂습니다.



2 케이블의 다른 쪽 끝을 USB 충전 포트에 꽂습니다.

시계는 현재 배터리 충전 수준을 표시합니다.

장치 충전에 대한 팁

1 USB 케이블을 사용하여 시계를 충전하려면 장치에 충전기를 확실하게 연결하십시오 (48 페이지, [위치 충전하기](#)).

USB 케이블을 표준적인 벽 콘센트에 꽂은 Garmin 승인 AC 어댑터에 연결하거나 컴퓨터의 USB 포트에

연결하여 장치를 충전할 수 있습니다. 완전히 방전된 배터리를 충전하려면 두 시간 정도 걸립니다.

- 2 배터리 충전량이 100%에 도달한 후에는 장치에서 충전기를 뺍으십시오.

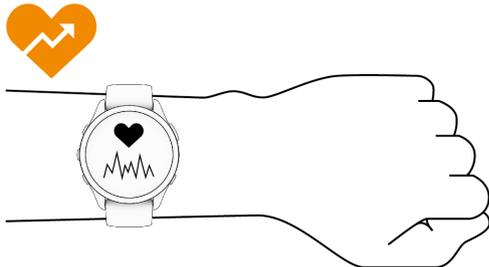
장치 착용

주의

일부 사용자들은 장시간 동안 시계를 사용한 후 피부 자극을 경험할 수도 있으며, 특히 사용자가 민감성 피부를 가지고 있거나 알레르기를 앓는 경우에 그러합니다. 피부 자극을 느낀 경우, 시계를 제거하고 피부가 치유할 시간을 주십시오. 피부 자극을 방지하는데 도움이 될 수 있도록, 시계를 청결하고 건조하게 유지하고, 시계로 손목을 과도하게 조이지 마십시오. 더 자세한 정보는 Garmin.co.kr/legal/fit-and-care를 방문하여 확인하십시오.

- 워치를 손목 뼈 옆에 착용합니다.

참고: 시계는 손목에 딱 맞되 편안하게 착용해야 합니다. 시계에서 더욱 정확한 심박수 계측을 실시하기 위해서는 러닝 또는 운동 중에 장치를 벗어서는 안 됩니다. 더욱 정확한 펄스 옥시미터 계측을 위해서는 움직이지 않고 가만히 있어야 합니다.



참고: 광센서는 워치의 뒷면에 위치합니다.

- 손목 심박에 대해 보다 자세한 정보는 [26 페이지, 심박수 데이터 오류에 대한 팁](#)을 참고하시기 바랍니다.
- 펄스 옥시미터에 대한 보다 자세한 정보는 [28 페이지, 펄스 옥시미터 데이터 오류에 대한 팁](#)을 참고하시기 바랍니다.
- 정확도에 대한 보다 자세한 정보는 Garmin.co.kr/legal/atdisclaimer를 방문하여 확인하십시오.
- 시계의 착용과 관리에 대한 더 자세한 정보는 Garmin.co.kr/legal/fit-and-care에서 확인하십시오.

장치 유지관리

주의

지나친 충격을 주거나 거칠게 다루면 제품 수명이 저하될 수 있으므로 주의하십시오.

수중에서 워치의 버튼을 누르지 마십시오.

장치를 청소할 때 뾰족한 물체를 사용하지 마십시오.

터치스크린을 사용하기 위하여 단단하거나 날카로운 물체를 사용하지 마십시오. 장치가 손상될 수도 있습니다.

플라스틱 부품과 마감재를 손상시킬 수 있는 화학 세척제, 용제 및 방충제를 사용하지 마십시오.

염소, 바닷물, 자외선 차단제, 화장품, 알코올 또는 기타 유독성 화학 물질에 노출된 경우 깨끗한 물로 장치를 충분히

씻어 내십시오. 이러한 물질에 장시간 노출되면 케이스가 손상될 수 있습니다.

장치를 극심한 온도에 장시간 노출될 수 있는 곳에 보관하지 마십시오. 장치가 영구적으로 손상될 수 있습니다.

시계 청소

주의

일부 사용자들은 장시간 동안 워치를 사용한 후 피부 자극을 경험할 수도 있으며, 특히 사용자가 민감성 피부를 가지고 있거나 알레르기를 앓는 경우에 그러합니다. 피부 자극을 느낀 경우, 워치를 제거하고 피부가 치유할 시간을 주십시오. 피부 자극을 방지하는데 도움이 될 수 있도록, 워치를 청결하고 건조하게 유지하고, 워치로 손목을 과도하게 조이지 마십시오.

팁: 자세한 내용은 Garmin.co.kr/legal/fit-and-care를 참조하십시오.

- 1 물로 헹구거나 물에 적신 보풀 없는 천을 사용합니다.
- 2 시계를 완전히 건조시킵니다.

밴드 교체하기

이 장치는 표준형 퀵-릴리즈 밴드와 호환됩니다. 시계 작은 버전이 18mm 밴드를 사용하고 있고 큰 버전이 22mm 밴드를 사용합니다.

- 1 스프링 바의 퀵-릴리즈 핀을 밀어서 밴드를 제거합니다.



- 2 새로운 밴드의 스프링 바의 한쪽 끝을 시계에 삽입합니다.
- 3 퀵 릴리즈 핀을 밀어 스프링 바를 시계의 반대 쪽에 맞추어 끼웁니다.
- 4 다른 밴드로 교체하려면 1 ~ 3 단계를 반복하십시오.

사양

주의

배터리 사용시간은 표준 상태에서 Garmin 실험실에서 측정한 예측값입니다. 정확한 배터리 사용시간은 이 장치의 활동 추적, 손목 심박 측정, 스마트폰 알림, GPS, 내부 센서, 연결된 ANT+ 센서와 같은 기능 중에서 활성화된 기능이 무엇인지 또는 환경 요소에 따라 달라집니다.

배터리 종류	충전 가능, 내장형 리튬이온 배터리
방수 등급	수영, 5 ATM ¹
미디어 저장	최대 8 GB
작동 온도 범위	-20° ~ 60°C (-4° ~ 140°F)
충전 온도 범위	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)

¹장치는 수심 50m에 상당하는 수압을 견딜 수 있습니다. 자세한 내용은 Garmin.co.kr/legal/waterrating을 참조하십시오.

배터리 수명

정확한 배터리 수명은 이 시계의 활동 추적, 손목 심박 측정, 핸드폰 알림, GPS, 연결된 ANT+ 센서와 같은 기능 중에서 활성화된 기능이 무엇인지에 따라 달라집니다.

모드	Forerunner 265S 배터리 수명	Forerunner 265 배터리 수명
GPS만 허용 모드의 활동 모드 및 손목 기반 심박 박동	최대 24 시간	최대 20 시간
자동 선택 GPS 모드와 손목 측정 심박수가 있는 활동 모드	최대 18 시간	최대 16 시간
모든 시스템 + 멀티밴드 GPS 모드와 손목 측정 심박수가 있는 활동 모드	최대 15 시간	최대 14 시간
GPS만 모드, 손목 측정 심박수, 음악 재생이 있는 활동 모드	최대 7.5 시간	최대 7 시간
자동 선택 GPS 모드, 손목 측정 심박수, 음악 재생이 있는 활동 모드	최대 7 시간	최대 6.5 시간
모든 시스템 + 멀티밴드 GPS 모드, 손목 측정 심박수, 음악 재생이 있는 활동 모드	최대 6 시간	최대 6 시간
스마트워치 모드(활동 추적, 핸드폰 알림, 손목 심박수 측정)	일반 사용 시 최대 15 일	일반 사용 시 최대 13 일

문제 해결

제품 업데이트

귀하의 장치는 블루투스 또는 Wi-Fi에 연결된 상태에서 업데이트를 자동으로 확인합니다. 귀하는 시스템 설정으로부터 업데이트를 수동으로 확인할 수 있습니다 (47 페이지, 시스템 설정하기). 컴퓨터에 Garmin Express (Garmin.co.kr/express)를 설치합니다. 핸드폰에 Garmin Connect 앱을 설치합니다.

아래와 같은 방법으로 Garmin 장치를 위한 서비스에 쉽게 접근할 수 있습니다:

- 소프트웨어 업데이트
- 지도 업데이트
- Garmin Connect에 데이터 업로드

- 제품 등록

Garmin Express 설치하기

- 1 USB 케이블을 사용해서 장치를 컴퓨터에 연결합니다.
- 2 Garmin.co.kr/express에 접속합니다.
- 3 화면상의 지시에 따릅니다.

더 자세한 정보 얻기

- 추가적인 설명서, 자료, 소프트웨어 업데이트가 필요하시다면 support.Garmin.com/ko-KR을 방문하십시오.
 - 액세서리와 교체용 부품에 대한 자세한 정보는 Garmin.co.kr/buy에서 확인하거나 Garmin 판매자에게 문의하십시오.
 - Garmin.co.kr/legal/atdisclaimer을 방문하십시오.
- 본 제품은 의료장비가 아닙니다. 펄스옥시미터 기능은 일부 지역에서 사용할 수 없습니다.

운동량 측정

활동 추적 정확도에 관련된 더 자세한 정보는 Garmin.co.kr/legal/atdisclaimer에서 확인하십시오.

내 일일 걸음 수가 표시되지 않는 문제

일일 스텝 수는 매일 밤 자정에 재설정됩니다.

스텝 수 대신 대신 기호가 표시되는 경우 장치가 위성 신호를 수신하고 시간을 자동으로 설정할 때까지 기다리십시오.

걸음 수 계산이 정확하지 않은 경우

걸음수 계수 결과가 정확하지 않은 것 같으면 다음과 같은 방법을 시도해 볼 수 있습니다.

- 왼팔 손목(왼손잡이는 오른팔 손목)에 시계를 착용합니다.
- 유모차나 잔디깎기를 밀 때는 주머니에 위치를 휴대합니다.
- 손과 팔만을 사용하여 운동할 때는 주머니에 위치를 휴대합니다.

참고: 위치는 설거지, 빨래접기, 박수 치기와 같은 몇몇 반복적인 동작을 걸음으로 해석할 수도 있습니다.

내 장치와 Garmin Connect 계정의 걸음 수가 서로 일치하지 않습니다.

Garmin Connect 계정의 걸음 수는 시계와 동기화될 때 업데이트됩니다.

- 1 옵션을 선택합니다:
 - Garmin Express 애플리케이션을 사용하여 걸음 수를 동기화합니다 (40 페이지, 컴퓨터에서 Garmin Connect 이용하기).
 - Garmin Connect 앱과 걸음수를 동기화합니다 (40 페이지, 데이터를 Garmin Connect에 수동으로 업로드하기).
- 2 데이터가 동기화될 때까지 기다립니다. 동기화는 몇 분 정도 걸릴 수 있습니다.

참고: Garmin Connect 앱 또는 Garmin Express 응용프로그램을 새로고침 하더라도 데이터가 동기화되거나 걸음수가 업데이트되지 않습니다.

오른 층 수가 정확하지 않은 것으로 보입니다

워치는 내부 기압계를 사용하여 고도의 변화를 측정합니다. 한 층은 3 m(10 피트)로 볼 수 있습니다.

- 계단을 올라갈 때는 계단 난간을 잡거나 여러 칸씩 뛰어 올라가지 않습니다.
- 바람이 많이 부는 환경에서는 돌풍이 계측값의 오류를 일으킬 수 있으므로, 소매 또는 재킷으로 위치를 덮습니다.

중고강도 운동시간이 깎박입니다

중고강도 운동시간 목표에 대하여 운동능력을 검증하기 위하여 중고 강도에서 운동하는 경우, 중고강도 운동시간이 깎박입니다.

위성 신호 수신하기

위성 신호를 수신하기 위해 하늘이 잘 보이는 곳에 장치를 위치해야 할 수 있습니다. 날짜와 시간은 GPS 위치를 기준으로 자동으로 설정됩니다.

팁: GPS에 대한 더 자세한 정보는 Garmin.co.kr/about-gps 를 방문하여 확인하십시오.

- 탁 트인 곳을 찾아 밖으로 나갑니다.
장치의 전면이 하늘을 향해야 합니다.
- 장치가 위성을 수신할 때까지 기다립니다.
위성 신호를 수신하는데 약 30-60초 정도가 걸립니다.

GPS 위성 수신 개선하기

- Garmin 계정에 위치를 자주 동기화합니다:
 - USB 케이블과 Garmin Express 애플리케이션을 사용하여 위치를 컴퓨터에 연결합니다.
 - 블루투스가 활성화된 스마트폰을 사용하여 Garmin Connect 앱에 위치를 동기화합니다.
 - Wi-Fi 무선 네트워크를 사용하여 Garmin Connect 계정에 위치를 연결합니다.

Garmin 계정에 연결된 동안 위치는 몇 일간의 위성 데이터를 다운로드하여 위성 신호의 위치를 빠르게 잡아낼 수 있게 해줍니다.

- 워치를 높은 건물과 나무가 없는 탁 트인 곳으로 가지고 나갑니다.
- 몇 분간 움직이지 않습니다.

시계 다시 시작하기

시계가 반응하지 않는 경우, 장치를 다시 시작해야 할 수도 있습니다.

참고: 시계를 재시작하면 데이터 또는 설정이 삭제될 수도 있습니다.

- LIGHT**를 15초 동안 길게 누릅니다.
워치를 종료합니다.
- LIGHT**를 1초 동안 길게 눌러 장치를 켭니다.

기본 설정으로 재설정하기

모든 기본 설정을 초기화하기 전에, 장치와 Garmin Connect 앱을 동기화하여 활동 데이터를 업로드해야 합니다.

위치의 모든 설정을 공장 기본 값으로 초기화할 수 있습니다.

- 시계 화면에서 **UP**를 길게 누릅니다.
- 시스템 > **재설정**를 선택합니다.
- 옵션을 선택합니다:
 - 모든 장치 설정을 공장 기본값으로 초기화하고 사용자가 입력한 모든 정보와 활동 기록을 보존하려면 **기본 설정 초기화**를 선택합니다.
 - 운동 기록에서 모든 활동을 삭제하려면 **모든 활동 삭제**를 선택합니다.
 - 모든 거리와 시간 총계를 초기화하려면 **총계 초기화**를 선택합니다.
 - 모든 위치 설정을 공장 기본값으로 초기화하고 사용자가 입력한 모든 정보와 활동 기록을 삭제하려면 **데이터 삭제 및 설정 초기화**를 선택합니다.
참고: Garmin Pay 전자 지갑을 설정하였다면, 이 옵션을 선택하는 경우에 장치에서 지갑도 삭제됩니다. 위치에 음악을 저장하였다면 이 옵션을 선택하는 경우에 저장된 음악이 삭제됩니다.

배터리 수명 최대화하기

배터리 수명을 늘이는 몇 가지 방법이 있습니다.

- 음악을 끕니다.
- 디스플레이 밝기를 줄이고 **항상 표시** 화면 설정을 비활성화합니다(48 페이지, [화면 설정을 변경하기](#)).
- 전원 관리자의 사용자 지정 설정 배터리 절약에서 배터리 절약 환경 설정을 설정하십시오 (48 페이지, [화면 설정을 변경하기](#)).
- 연결 기능을 사용하지 않는 경우에는 블루투스 기능을 끕니다 (38 페이지, [핸드폰 커넥티비티 기능](#)).
- 디스플레이 타임아웃을 줄입니다(48 페이지, [화면 설정을 변경하기](#)).
- 심박수 데이터를 페어링된 Garmin 장치로 전송하는 것을 중지하십시오 (27 페이지, [심박수 전송하기](#)).
- 손목 심박수 모니터링을 끕니다 (26 페이지, [손목 심박계 기능 끄기](#)).
- 참고:** 손목 심박계를 사용해서 초고 강도 시간과 소모 칼로리를 계산합니다.
- 워치가 표시하는 핸드폰 알림을 제한합니다 (38 페이지, [알림 관리](#)).
- 펄스 옥시미터 기능을 끕니다 (26 페이지, [손목 심박계 기능 끄기](#)).
- 오랫동안 활동을 일시 중지할 때, 다음에 재개 옵션을 사용합니다(2 페이지, [활동 중지하기](#)).
- 자동(Smart) 기록 간격을 선택합니다 (47 페이지, [시스템 설정하기](#)).
- 운동 시에 UltraTrac GPS 모드를 사용합니다 (45 페이지, [GPS 설정을](#)).
- 매초마다 업데이트되지 않는 Connect IQ 시계 화면을 사용합니다.
예를 들면, 초침이 없는 시계 화면을 사용합니다

(7 페이지, 시계 화면 사용자 설정하기).

내 장치가 잘못된 언어로 표시됩니다

- 1 UP를 길게 누릅니다.
- 2 목록을 스크롤하여 마지막 항목까지 내리고 선택합니다.
- 3 목록에서 첫 번째 항목을 선택합니다.
- 4 UP과 DOWN을 사용하여 언어를 선택합니다.

내 핸드폰이 위치와 호환되나요?

Forerunner 시계는 블루투스 기능을 사용하는 핸드폰과 호환됩니다.

블루투스 호환성에 대한 정보는 Garmin.kr/ble를 방문하여 확인하십시오.

내 핸드폰이 위치에 연결되지 않습니다

핸드폰이 위치와 연결되지 않는 경우, 다음과 같은 팁을 시도할 수 있습니다.

- 핸드폰과 위치를 꺾다가 다시 꺾습니다.
- 핸드폰에서 블루투스 무선 기술을 활성화시킵니다.
- Garmin Connect 앱을 최신 버전으로 업데이트합니다.
- Garmin Connect 앱에서 위치를 제거하고 핸드폰의 블루투스 설정을 해제하여 페어링 과정을 다시 시도합니다.
- 새로운 핸드폰을 구매한 경우, 핸드폰에 설치된 Garmin Connect 앱에서 사용하지 않을 장치를 제거합니다.
- 핸드폰과 위치의 거리를 10m(33피트) 이내로 위치시킵니다.
- 핸드폰에서는 Garmin Connect 앱을 열고,  또는 를 선택한 다음 **Garmin 장치 > 장치 추가**를 선택하여 페어링 모드로 들어갑니다.
- 시계 화면에서 UP를 길게 눌러 **핸드폰 > 핸드폰과 페어링**을 선택합니다.

온도 값이 정확하지 않다

사용자의 체온이 내부 온도 센서의 온도 측정 값에 영향을 줍니다. 보다 정확한 온도 값을 얻기 위해서, 손목에서 위치를 풀고 20~30분간 기다려야 합니다.

또한, 옵션 *tempe* 외부 온도 센서를 사용해서 위치를 착용하고 있을 때 정확한 주변 온도를 볼 수 있습니다.

수동으로 센서를 페어링하려면 어떻게 해야 하나요?

ANT+ 또는 블루투스 기술을 사용하여 위치에 무선 센서를 처음으로 연결할 때는 장치와 센서를 반드시 페어링해야 합니다. 센서가 ANT+와 블루투스 기술을 모두 지원하는 경우, Garmin은 ANT+ 기술을 사용하여 페어링을 하는 것을 권장합니다. 위치와 센서가 서로 페어링되면, 사용자가 활동을 시작하고 센서가 작동 중이며 범위 안에 있을 때, 위치는 센서에 자동으로 연결됩니다.

- 1 센서로부터 3 m(10 ft) 이내에 위치를 위치시킵니다.
참고: 페어링 도중에는 다른 무선 센서와 10 m(33 피트) 이상 떨어져야 합니다.
- 2 심박계를 페어링할 때는, 심박계를 착용하십시오.

심박계는 착용하기 전까지 데이터를 전송하거나 수신하지 않습니다.

- 3 UP를 길게 누릅니다.
- 4 **센서 및 부품 > 새로 추가**를 선택합니다.
- 5 옵션을 선택합니다:
 - **모두 검색**을 선택합니다.
 - **센서 종류**를 선택합니다.

센서가 시계와 페어링되면, 센서 상태는 **검색 중**에서 **연결됨**으로 바뀝니다. 센서 데이터는 데이터 스크린 루프나 사용자 설정 데이터 필드에 나타납니다.

내 위치에서 블루투스 센서를 사용할 수 있나요?

이 장치는 몇몇 블루투스 센서와 호환됩니다. 센서를 Garmin 장치에 처음으로 연결할 때는 반드시 장치를 센서와 페어링해야 합니다. 페어링이 완료되면, 활동이 시작되고 센서가 작동 중이며 센서와 장치가 서로 범위 내에 있을 때, 센서와 장치가 자동으로 연결됩니다.

- 1 UP를 길게 누릅니다.
- 2 **센서 및 부품 > 새로 추가**를 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - **모두 검색**을 선택합니다.
 - **센서 종류**를 선택합니다.

선택적인 데이터 필드를 사용자 지정할 수 있습니다 (44 페이지, *데이터 화면 사용자 설정하기*).

내 헤드폰이 위치에 연결되지 않습니다

Bluetooth 헤드폰이 이전에 휴대전화에 연결된 적이 있는 경우, 이 헤드폰은 위치에 자동으로 핸드폰에 연결될 수도 있습니다. 이 경우에는 다음 팁을 시도해 볼 수 있습니다.

- 핸드폰에서 블루투스 기능을 끕니다.
더 자세한 정보는 핸드폰의 사용 설명서를 참고하시기 바랍니다.
- 장치에 헤드폰을 연결하는 동안 스마트폰으로부터 10 m(33 피트) 이상 떨어져 있습니다.
- 헤드폰을 위치와 페어링합니다(37 페이지, *블루투스 헤드폰 연결하기*).

음악이 끊어지며 헤드폰이 연결 상태를 유지하지 못합니다

블루투스 헤드폰에 연결된 Forerunner 위치를 사용할 때는 위치와 헤드폰 안테나 사이에 장애물이 없어야 신호가 강하게 수신됩니다.

- 신호가 사용자의 몸을 통과하는 경우, 신호 손실을 경험할 수도 있으며 헤드폰의 연결이 끊어질 수도 있습니다.
- Forerunner 위치를 왼쪽 손목에 착용했다면 헤드폰의 블루투스 안테나가 왼쪽 귀에 있어야 합니다.
- 헤드폰은 모델마다 다르기 때문에 위치를 다른 쪽 손목에 착용해 볼 수도 있습니다.
- 가죽 위치 밴드를 사용하는 경우, 신호 강도를 향상시키기 위해 실리콘 위치 밴드로 교체할 수 있습니다.

부록

데이터 필드

참고: 모든 활동 유형에 모든 데이터 필드를 사용할 수 있는 것은 아닙니다. 일부 데이터 필드에서 데이터를 표시하려면 호환되는 액세스서가 필요합니다. 일부 데이터 필드는 시계에서 두 개 이상의 카테고리에 표시됩니다.

팁: Garmin Connect 앱의 시계 설정에서 또한 데이터 필드를 사용자 설정할 수 있습니다.

케이던스 항목

명칭	설명
평균 케이던스	사이클링. 현재 활동에 대한 평균 케이던스.
평균 케이던스	러닝. 현재 활동에 대한 평균 케이던스.
케이던스	사이클링. 크랭크 암의 회전 수. 이 데이터를 표시하려면 장치가 케이던스 액세스서에 연결되어 있어야 합니다.
케이던스	러닝. 분당 걸음 수(좌측 및 우측).
랩 케이던스	사이클링. 현재 랩에 대한 평균 케이던스.
랩 케이던스	러닝. 현재 랩에 대한 평균 케이던스.
최종랩 케이던스	사이클링. 마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 케이던스.
최종랩 케이던스	러닝. 마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 케이던스.

차트

명칭	설명
기압계 차트	시간에 따른 기압을 보여주는 차트
고도 차트	시간에 따른 고도를 보여주는 차트
심박수 차트	활동 중 사용자의 심박수를 보여주는 차트
페이스 차트	활동 중 사용자의 페이스를 보여주는 차트
파워 차트	활동 중 사용자의 파워를 보여주는 차트
속도 차트	활동 중 사용자의 속도를 보여주는 차트

나침반 항목

명칭	설명
나침반 방위	나침반을 기준으로 사용자가 움직이고 있는 방향.
GPS 방위	GPS를 기준으로 사용자가 움직이고 있는 방향
방향	사용자가 움직이고 있는 방향

거리 항목

명칭	설명
거리	현재 트랙 또는 활동에서 이동한 거리.
인터벌 거리	현재 인터벌 동안 이동한 거리.
랩 거리	현재 랩에 대한 이동 거리.
최종 랩 거리	마지막으로 완료된 랩에 대한 이동 거리.
항해 거리	해상 미터 또는 해상 마일(해리)로 나타낸 이동 거리

고도 항목

명칭	설명
평균 상승	마지막 리셋 이후의 평균 수직 상승 이동 거리.
평균 하강	마지막 리셋 이후의 평균 수직 하강 이동 거리.
고도	현재 위치의 해수면 위 또는 아래 고도.
활공비	수직 거리의 변화량에 대한 수평 이동 거리의 비.
GPS 고도	GPS를 사용하여 측정한 현재 위치의 고도.

명칭	설명
경사도	이동(거리)에 대한 상승(고도 변화)의 비의 계산. 예를 들어 고도가 3 m(10 ft) 상승할 때마다 60 m(200 ft)를 이동하였다면 경사도는 5%입니다.
랩 상승	현재 랩에 대한 수직 상승 거리.
랩 하강	현재 랩에 대한 수직 하강 거리.
최근 랩 상승	마지막으로 완료된 랩에 대한 수직 상승 거리.
최근 랩 하강	마지막으로 완료된 랩에 대한 수직 하강 거리.
최고 상승속도	마지막 리셋 이후의 최고 상승 속도(피트/분 또는 미터/분)
최고 하강속도	마지막 리셋 이후의 최고 하강 속도(피트/분 또는 미터/분)
최고 고도	마지막 리셋 이후에 도달한 최고 고도.
최저 고도	마지막 리셋 이후에 도달한 가장 낮은 고도.
총 상승	마지막 리셋 후 올라온 총 수직 이동 거리.
총 하강	마지막 리셋 후 내려온 총 수직 이동 거리.

오른 총 수 항목

명칭	설명
올라간 총 수	그날 올라간 층의 총 개수.
내려간 총 수	그날 내려간 층의 총 개수.
분당 오른 총 수	1분당 올라간 총 수.

그래픽

명칭	설명
케이던스 게이지	러닝. 현재 케이던스 범위를 보여주는 컬러 게이지.
방위	나침반을 기준으로 사용자가 움직이고 있는 방향.
접지시간 밸런스 게이지 (GCT 밸런스)	러닝 중 접지시간의 좌/우 균형을 보여주는 컬러 게이지.
접지시간 게이지	러닝 중에 각 걸음마다 발이 지면에 닿은 동안 측정된 시간을 밀리초 단위로 보여주는 컬러 게이지.
심박수 그래픽	현재 심박수를 보여주는 컬러 게이지.
PacePro 게이지	러닝. 현재 분할 페이스와 타겟 분할 페이스.
파워 게이지	현재 파워 존을 보여주는 컬러 게이지.
체력 게이지(거리)	현재 체력의 남은 거리를 보여주는 게이지.
체력 게이지(시간)	현재 체력의 남은 시간을 보여주는 게이지.
총 상승/하강 게이지	활동 중 또는 마지막 리셋 이후에 상승하거나 하강한 총 연직거리.
훈련 효과 게이지	현재 활동이 유산소 및 무산소 체력 수준에 미치는 영향.
수직 진폭 게이지	러닝 중 수직 방향의 움직임을 보여주는 컬러 게이지.
수직 비 게이지	수직진폭 대 보폭의 비를 보여주는 컬러 게이지.

심박수 항목

명칭	설명
여유심박(%HRR)	여유심박수의 비율(최대 심박수 - 안정시 심박수)
유산소 효과	유산소 운동 능력에 끼치는 현재 활동의 영향.
무산소 효과	무산소 운동 능력에 끼치는 현재 활동의 영향.
평균 여유심박%	현재 활동에 대한 여유 심박수의 평균 퍼센티지(최대 심박수 - 안정시 심박수)
평균 심박	현재 활동에 대한 평균 심박수.
평균 최대심박%	현재 활동에 대한 최대 심박수의 평균 퍼센티지.
심박수	분당 심박수(bpm) 단위로 표시되는 사용자의 심박수. 장치가 호환 심박계에 연결되어 있어야 합니다.

명칭	설명
최대 심박%	최대 심박수의 백분율.
심박 존	심박수의 현재 범위(1~5). 기본 존은 사용자 프로필과 최대 심박수를 기준으로 설정됩니다 (220 - 연령).
인터벌 평균%HRR (인터벌 %HRR)	현재의 수영 인터벌에 대한 여유 심박수(최대 심박수 - 안정시 심박수)의 평균 퍼센티지.
인터벌 평균 최대심박% (인터벌 평균%Max)	현재 수영 인터벌에 대한 최대심박수 평균 퍼센티지.
인터벌 평균 심박 (인터벌 평균HR)	현재 수영 인터벌에 대한 평균 심박 수.
인터벌 최대 여유심박% (인터벌 최대%HRR)	현재 수영 인터벌에 대한 여유심박수(최대 심박수 - 안정시 심박수)의 최대 퍼센티지.
인터벌 최대심박%	현재 수영 인터벌에 대한 최대 심박수의 최대 퍼센티지.
인터벌 최대심박	현재 수영 인터벌에 대한 최대 심박수.
랩 여유심박%(랩 %HRR)	현재 랩에 대한 여유 심박수(최대 심박수 - 안정시 심박수)의 평균 퍼센티지.
랩 심박	현재 랩에 대한 평균 심박수.
랩 최대 심박%	현재 랩에 대한 최대 심박수의 평균 비율.
최종 랩 여유심박% (최종 랩 HRR%)	마지막 완성한 랩에 대한 여유 심박수의 평균 퍼센티지(최대 심박수 - 안정시 심박수).
최종 랩 심박	마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 심박수.
최종 랩%심박/최대 (최종랩%HR/MAX)	마지막으로 완료된 랩에 대한 최대 심박수의 평균 비율.
존 시간	각 심박존에서 경과한 시간.

길이 항목

명칭	설명
인터벌 길이	현재 인터벌 동안 완료된 풀 길이의 수.
길이	현재 활동을 실시하는 동안 완료된 풀 길이의 수.

기타 항목

명칭	설명
활성 칼로리	활동 중 소모된 칼로리.
주변 기압	보정되지 않은 주변 기압.
대기압	현재의 보정된 대기압.
배터리 잔량	남은 배터리 전원.
eBike 배터리	ebike의 남은 배터리 전원.
eBike 범위	ebike가 지원을 제공할 수 있는 남은 예상 거리.
GPS	GPS 위성 신호의 강도.
랩	현재 활동에서 완료된 랩의 수.
훈련 부하	현재 운동의 훈련 부하. 훈련 부하는 초과산소소비량(EPOC) 값으로서, 사용자의 워크아웃이 얼마나 격렬한지를 나타냅니다.
운동 상황	운동 상황 점수는 운동 수행능력에 대한 실시간 평가입니다.
회	근력 운동을 수행하는 동안 워크아웃 세트를 반복한 횟수.
분당 호흡수	1분당 호흡 횟수(brpm).
러닝	해당 활동의 러닝 수.
걸음/스텝	현재 활동을 실시하는 동안의 걸은 걸음 수.
스트레스	현재 스트레스 수준.
일출	GPS 위치를 기반으로 한 일출 시간.

명칭	설명
일몰	GPS 위치를 기반으로 한 일몰 시간.
현재 시간	사용자의 현재 위치 및 시간 설정(형식, 표준 시간대, 일광 절약 시간제)에 기반한 시간.
현재 시간(초)	초 단위를 포함한 시간.
총 칼로리	소모한 총 칼로리량.

페이스 항목

명칭	설명
500m 페이스	현재의 500미터 당 수영 페이스.
500m 평균 페이스	현재의 활동에 대한 500m 당 평균 수영 페이스.
평균 페이스	현재 활동에 대한 평균 페이스.
경사 조정 페이스	해당 지형의 경사도에 따라 조정되는 평균 페이스.
인터벌 페이스	현재 인터벌의 평균 페이스.
랩 500m 페이스	현재 랩에 대한 500m 당 평균 수영 페이스.
랩 페이스	현재 랩에 대한 평균 페이스.
최근 랩 500m 페이스 (L Lap 500m Pace)	마지막 랩 동안 500 미터당 평균 수영 페이스.
최근 랩 페이스	마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 페이스.
최근 풀길이 페이스	마지막으로 완료된 풀 길이에 대한 평균 페이스.
페이스	현재 페이스.

PacePro 항목

명칭	설명
다음 스플릿(분할) 거리	러닝. 다음 스플릿의 총 거리.
다음 스플릿(분할) 목표 페이스	러닝. 다음 스플릿의 목표 페이스.
스플릿(분할) 거리	러닝. 현재 스플릿의 총 거리.
남은 스플릿(분할) 거리	러닝. 현재 스플릿의 남은 거리.
스플릿(분할) 페이스	러닝. 현재 스플릿의 페이스.
스플릿(분할) 목표 페이스	러닝. 현재 스플릿의 목표 페이스.

파워 항목

명칭	설명
3초 파워	파워 출력의 3초 이동 평균.
30초 파워	파워 출력의 30초 이동 평균.
평균 파워	현재 활동의 평균 파워 출력.
랩 파워	현재 랩에 대한 평균 파워 출력.
최종 랩 파워	마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 파워 출력.
최고 랩 파워	현재 랩에 대한 최고 파워 출력
파워	현재 파워 출력(단위: 와트).
파워	킬로줄 단위로 나타낸 파워(파워 출력).

휴식 항목

명칭	설명
총 시간(Repeat On)	마지막 인터벌 + 현재 휴식에 대한 타이머(풀 수영).
휴식 타이머	현재 휴식에 대한 타이머(풀 수영).

러닝 다이내믹스

명칭	설명
평균 접지시간 밸런스 (평균 GCT 밸런스)	현재 세션에 대한 평균 지면 접촉 시간 밸런스.
평균 접지시간	현재 활동에 대한 평균 지면 접촉 시간.
평균 보폭	현재 세션에 대한 평균 보폭.
평균 수직진폭	현재 활동에 대한 수직 진폭의 평균 크기.
평균 수직 비율	현재 활동에 대한 수직 진폭 대 평균 보폭의 평균 비.
접지시간 밸런스(GCT 밸런스)	러닝을 실시하는 동안의 지면 접촉 시간의 좌/우측 균형.
접지 시간(GCT)	러닝을 실시하는 동안 지면에 접촉한 동안의 각각 걸음의 시간 밀리초 단위로 측정. 지면 접촉 시간은 걷기를 실시하는 도중에는 계산되지 않습니다.
랩 접지시간 밸런스	현재 랩에 대한 평균 지면 접촉 시간 밸런스.
랩 접지시간	현재 랩에 대한 평균 지면 접촉 시간.
랩 보폭	현재 랩에 대한 평균 보폭.
랩 수직 진폭	현재 랩에 대한 수직 진폭의 평균 진폭.
랩 수직비율	현재 랩의 보폭에 대한 수직 진폭의 평균 비.
보폭	미터 단위로 나타낸 하나의 발걸음부터 다음 발걸음까지의 보폭.
수직진폭	달리는 동안 상하 흔들림의 크기. 매 걸음마다 센티미터 단위로 측정된 몸통의 수직 운동.
수직 비율(진폭율)	수직 비율은 수직 진폭을 보폭 길이의 비율로 표시합니다. 비율이 낮을 수록 러닝 자세가 좋음을 나타냅니다.

속도 항목

명칭	설명
평균 이동 속도	현재 활동에서 이동 중에 측정된 평균 속도.
평균 향해 속도	노트 단위로 나타낸 현재 활동의 평균 속도.
전체 평균 속도	이동 속도와 정지 속도를 모두 포함하여 계산된 현재 활동의 평균 속도.
평균 향해 속도	노트 단위로 나타낸 현재 활동의 평균 속도.
랩 속도	현재 랩에 대한 평균 속도.
최종 랩 속도	마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 속도.
최고 속도	현재 활동에 대한 최고 속도.
최대 향해 속도	현재 활동의 최고 속도(단위:노트).
향해 속도	노트 단위로 나타낸 현재 속도.
속도	현재 이동 속도.
속도 차트	현재 속도를 보여주는 차트.
수직 속도	시간에 대한 오르막길 또는 내리막길 비율.

스트로크 항목

명칭	설명
평균 스트로크 거리	수영. 현재 활동 중의 스트로크 당 평균 이동 거리.
평균 스트로크 거리	패들 스포츠. 현재 활동 중의 스트로크 당 평균 이동 거리.
평균 스트로크 율	패들 스포츠. 현재 활동 중의 분당 평균 스트로크 횟수(spm).
평균 길이당 스트로크 (평균 스트로크/길이)	현재 활동에 대한 풀 길이 당 평균 스트로크 횟수.
스트로크당 거리	패들 스포츠. 스트로크 당 이동 거리.
인터벌 스트로크 율	현재 인터벌 동안의 평균 분당 스트로크 횟수(spm).
인터벌 길이당 스트로크	현재 인터벌 동안의 풀 길이 당 평균 스트로크 횟수.
인터벌 스트로크 종류	인터벌에 대한 현재의 스트로크 종류.

명칭	설명
랩 스트로크당 거리 (랩 스트로크 거리)	수영. 현재 랩 동안의 스트로크당 평균 이동 거리.
랩 스트로크당 거리 (랩 스트로크 거리)	패들 스포츠. 현재 랩 동안의 스트로크당 평균 이동 거리.
랩 스트로크 율	수영. 현재 랩에 대한 평균 분당 스트로크 횟수(spm).
랩 스트로크 율	패들 스포츠. 현재 랩에 대한 평균 분당 스트로크 횟수(spm).
랩 스트로크 수	수영. 현재 랩에 대한 총 스트로크 횟수.
랩 스트로크 수	패들 스포츠. 현재 랩에 대한 총 스트로크 횟수.
최근 랩 스트로크당 거리 (최근 랩 거리/스트로크)	수영. 마지막으로 완료된 랩 동안 스트로크 당 평균 이동거리.
최근 랩 스트로크당 거리 (최근 랩 거리/스트로크)	패들 스포츠. 마지막으로 완료된 랩 동안 스트로크 당 평균 이동거리.
최종 랩 스트로크 율	수영. 마지막으로 완료된 랩 동안의 평균 분당 스트로크 횟수(spm).
최근 랩 스트로크 율	패들 스포츠. 마지막으로 완료된 랩 동안의 평균 분당 스트로크 횟수(spm).
최종 랩 스트로크 수	수영. 마지막으로 완료된 랩에 대한 총 스트로크 횟수.
최종 랩 스트로크 수	패들 스포츠. 마지막으로 완료된 랩에 대한 총 스트로크 횟수.
최근 풀길이 스트로크 율	마지막으로 완료된 풀 길이에 대한 길이당 평균 스트로크 수.
최근 풀길이 스트로크 수	마지막으로 완료된 풀 길이 동안의 총 스트로크 수.
최근 풀길이 스트로크 종류	마지막으로 완료된 풀 길이 동안 사용된 스트로크 종류.
스트로크 율	수영. 분당 스트로크 횟수(spm).
스트로크 율	패들 스포츠. 분당 스트로크 횟수(spm).
스트로크 수	수영. 현재 활동에 대한 총 스트로크 횟수.
스트로크 수	패들 스포츠. 현재 활동에 대한 총 스트로크 횟수.

Swolf 항목

명칭	설명
평균 Swolf	현재 활동에 대한 평균 Swolf 점수. Swolf 점수는 한번의 길이에 대한 시간과 이 길이에 대한 스트로크 횟수의 합계입니다(4 페이지, 수영 용어). 오픈 워터 스위밍에서는 25 미터를 Swolf 점수 책정에 사용합니다.
인터벌 Swolf	현재 인터벌의 평균 Swolf 점수.
랩 Swolf	현재 랩에 대한 Swolf 점수.
최종 랩 Swolf	마지막으로 완료된 랩에 대한 Swolf 점수.
최종 풀길이 Swolf	마지막으로 완료된 풀 길이에 대한 Swolf 점수.

온도 항목

명칭	설명
24 시간 최고온	최근 24시간 안에 기록된 최대 온도.
24 시간 최저온	최근 24시간 안에 기록된 최소 온도.
온도	활동 중 환경 온도. 체온은 센서 온도에 영향을 줍니다. 온도 센서를 장치와 페어링하여 정확한 온도 데이터를 지속적으로 제공할 수 있습니다.

타이머 항목

명칭	설명
평균 랩타임	현재 평균 랩 타임.
경과 시간	기록된 총 시간. 예를 들어, 활동 타이머 시작 후 10분간의 러닝을 마치고 타이머를 5분간 중지시켰다가 다시 타이머를 시작하여 20분간 러닝 한다면, 경과 시간은 35분입니다.
인터벌 시간	현재 인터벌에 대한 스톱워치 시간.
랩 타임	현재 랩에 대한 스톱워치 시간.

명칭	설명
최근 랩타임	마지막으로 완료된 랩에 대한 스톱워치 시간.
이동 시간	현재 활동에서 이동한 총 시간.
멀티스포츠 시간	멀티스포츠 활동에서 모든 스포츠에 대한 총 소요 시간(전환 시간).
경주용 타이머	현재 세일링 경주에서 경과한 시간.
세트 시간	근력 운동을 수행하는 동안 현재 워크아웃 세트에서 소비한 시간.
정지 시간	현재 활동에서 정지한 총 시간.
수영 시간	휴식 시간을 제외한 현재 활동의 수영 시간.
타이머	카운트다운 타이머의 현재 시간.

운동계획 필드

명칭	설명
남은 반복	운동 중 남은 반복 횟수.
단계 거리	운동 단계 중 이동한 현재 거리.
단계 페이스	운동 단계 중 현재 페이스.
단계 속도	운동 단계 중 현재 속도.
단계 시간	운동 단계 중 지난 시간.

VO2 Max. 표준 등급

이 표는 연령과 성별에 따른 VO2 max. 추정치에 대한 표준화된 분류 등급을 포함합니다.

남성	백분위수	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
최상	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
매우 좋음	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
좋음	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
보통	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
낮음	0-40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

여성	백분위수	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
최상	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
매우 좋음	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
좋음	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
보통	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
낮음	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

데이터는 Cooper Institute의 승인 하에 복사되었습니다. 자세한 내용은 www.CooperInstitute.org를 참조하시기 바랍니다.

FTP 등급

이 표는 성별에 따른 FTP(functional threshold power) 추정치에 대한 분류 등급을 포함합니다.

남성	킬로그램당 와트(W/kg)
최상	5.05 이상
매우 높음	3.93에서 5.04
좋음	2.79에서 3.92
보통	2.23에서 2.78
낮음	2.23 미만

여성	킬로그램당 와트(W/kg)
최상	4.30 이상
매우 높음	3.33에서 4.29
좋은	2.36에서 3.32
보통	1.90에서 2.35
낮음	1.90 미만

FTP 등급은 Hunter Allen 및 Andrew Coggan 박사의 Training and Racing with a Power Meter(Boulder, CO: VeloPress, 2010) 연구 결과에 기반합니다.

휠 크기 및 둘레

사용자의 속도 센서는 휠 크기를 자동으로 감지합니다. 필요하다면 속도 센서 설정에서 휠의 둘레를 수동으로 입력할 수 있습니다.

타이어 크기는 타이어의 양쪽에 표시되어 있습니다. 휠의 둘레를 측정하거나 인터넷에 있는 계산기 중 하나를 사용할 수 있습니다.

