GARMIN®



FORERUNNER 970

사용 설명서

Rev. B

© 2026 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 정보를 원하는 경우 *Garmin.com*을 방문하여 확인하시기 바랍니다.

Garmin, Garmin 로고, Enduro, ANT, ANT+, Approach, Auto Lap, Auto Pause, Edge, inReach, QuickFit, TracBack, VIRB, Virtual Partner와 Xero는 Garmin 또는 그 자회사의 상표로서, 미국과 미국 외의 국가에 등록되어 있습니다. Body Battery, Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin Connect, Garmin AutoShot, Garmin Explore, Garmin Express, Garmin Golf, Garmin Index, Garmin Move IQ, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Dual, HRM-Pro, HRM-Run, HRM-Swim, HRM-Tri, Rally, SatIQ, tempe, TrueUp, Varia와 Vector은 Garmin 또는 그 자회사의 상표입니다. 이 상표는 Garmin의 명시적 허가 없이 사용할 수 없습니다.

American Academy of Sleep Medicine®은 American Academy of Sleep Medicine(AASM)의 등록 상표입니다. Android™는 Google Inc.의 상표입니다. Apple®, iPhone®, iTunes®, Mac®은 Apple Inc.의 상표이며, 미국과 미국 외 국가에 등록되어 있습니다. BLUETOOTH® 워드 마크와 로고는 Bluetooth SIG가 소유하고 있으며 Garmin는 허가 하에 마크를 사용하고 있습니다. Cooper Institute®와 관련 상표들은 Cooper Institute의 자산입니다. Advanced heartbeat analytics는 Firstbeat의 기술입니다. iOS®는 Cisco Systems의 등록 상표이며, Apple Inc.은 허가 하에 마크를 사용하고 있습니다. Iridium®은 Iridium Satellite LLC.의 등록 상표입니다. Shimano®는 Shimano Inc.의 등록 상표입니다. USB-C®는 USB Implementers Forum의 등록 상표입니다. Wi-Fi®는 Wi-Fi Alliance Corporation의 등록 상표입니다. Windows® 및 Windows NT®는 미국과 미국 외 국가에서 Microsoft Corporation의 등록 상표입니다. Zwift™는 Zwift, Inc 의 상표입니다. 상기 이외의 상표 및 상품명은 각 소유권자의 소유입니다.

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

M/N: A04907

목차

제품 소개 1
워치 설정하기 1
버튼 기능 1
GPS 상태 및 상태 아이콘 1
터치스크린 기능 2
터치스크린 활성화 또는 비활성화하기 2
시계 화면 사용자 설정하기 2
앱 및 활동 2
앱 2
워크아웃 3
워크아웃 시작하기 3
Garmin Connect 의 워크아웃 따라하기 4
일일 워크아웃 제안 따라하기 4
인터벌 워크아웃 시작하기 4
임계 수영 속도 테스트 기록하기 5
가상 파트너 사용하기 5
트레이닝 일정에 대하여 5
맞춤형 트레이닝 계획 6
저장함 앱 사용하기 6
음성 명령 사용하기 6
시계 음성 명령 6
장치 및 화면 기능 6
시계 기능 6
앱 및 활동 기능 6
내비게이션 기능 7
미디어 기능 7
Garmin Pay 7
Garmin Pay 전자지갑 설치하기 7
워치를 사용하여 구매 금액 결제하기 7
Garmin Pay 지갑에 카드 추가하기 7
Garmin Pay 암호 변경하기 8
티머니 비접촉 결제 8
활동 8
활동 시작하기 8
활동의 기록을 위한 팁 9
활동 중지하기 9
활동 평가하기 9
러닝 9
러닝하기 9
실외 트랙에서 러닝하기 10
가상 러닝 실행하기 10
트레드밀 거리 보정하기 10
울트라 런 활동 기록하기 10
장애물 경주 활동 기록하기 10
PacePro 트레이닝 11
사이클링 11
실내 트레이너 사용하기 11
파워 가이드 12
수영하기 12
수영 용어 12
스트로크 형태 12
수영 운동에 대한 팁 12
수영 자동 휴식 및 수동 휴식 13
드릴 로그를 사용해 훈련하기 13
멀티스포츠 13
철인 3 종 훈련 13
멀티스포츠 운동 생성하기 13
헬스장 운동 13
근력 훈련 기록하기 13
모빌리티 활동 기록하기 14
HIIT 활동 기록하기 14
실내 클라이밍 활동 기록하기 14
실외 활동 15
골프 15
골프 설정하기 15
수동으로 샷 측정하기 16
통계 기록하기 16
스코어링 설정 16
스테이블포드 채점에 대하여 16
볼더링 활동 기록하기 17
탐험 시작하기 18
트랙 포인트 보기 18
낚시 하기 18
사냥하기 18
겨울 스포츠 18
스키 활강 보기 18
백컨트리 스키 혹은 스노보드 활동 기록하기 18
크로스컨트리 스키 파워 데이터 19
수상 스포츠 19
수상 스포츠 활강 보기 19
세일 19
택 어시스트 19
세일 레이싱 20
출발선 설정하기 20
레이스 시작하기 20
기타 활동 20

호흡 운동 기록하기 20
명상 활동 기록하기 20
활동 및 앱 사용자 설정하기 21
앱 목록 사용자 설정하기 21
즐겨찾는 활동 목록 사용자 설정하기 21
목록에 즐겨찾는 활동 고정하기 21
데이터 화면 사용자 설정하기 21
지도 데이터 화면 추가하기 21
사용자 설정 활동 생성하기 21
활동 설정 22
알림 설정하기 24
Strava ™ 구간 25
구간 세부 사항 보기 25
컨트롤 26
컨트롤 메뉴 사용자 설정하기 27
LED 플래시라이트 사용하기 27
플래시라이트 스트로브 편집하기 27
요약 정보 28
요약 정보 보기 29
요약 정보 목록 사용자 설정하기 29
요약 정보 폴더 생성하기 29
바디 배터리 30
정확한 바디 배터리 데이터를 위한 팁 30
운동 성과 측정 30
VO2 Max. 추정치에 대하여 30
러닝에 대한 VO2 Max 추정치 얻기 31
사이클링에 대한 VO2 Max 예상치 얻기 31
예상 레이스 시간 보기 31
심박수 변이 상태 31
운동 성과 32
사용자의 운동 성과 보기 32
러닝 이코노미 32
러닝 이코노미 보기 32
FTP 추정치 얻기 32
젖산 역치 33
실시간 체력 보기 33
파워 곡선 보기 33
훈련 상태 33
훈련 상태 레벨 34
훈련 상태를 알아내기 위한 팁 34
급격한 운동부하 34
훈련부하 포커스 34
부하 비율 35
훈련 효과에 대하여 35
회복 시간 35
회복 심박수 35
열 및 고도 적응 35
훈련 상태 기능 일시중지 또는 재개하기 36
트레이닝 준비 상태 36
러닝 내성 36
인듀어런스 스코어 37
힐 스코어 37
사이클링 능력 보기 37
레이스 캘린더 및 주요 레이스 37
레이스 이벤트를 위한 훈련 37
날씨 위치 추가하기 38
시차 어드바이저 사용하기 38
Garmin Connect 앱에서 여행 계획하기 38
시계 38
알람 설정하기 38
알람 편집하기 38
카운트다운 타이머 사용하기 38
타이머 삭제하기 38
스톱위치 사용하기 39
대체 시간대 추가하기 39
대체 시간대 편집하기 39
카운트다운 이벤트 추가하기 39
카운트다운 이벤트 편집하기 39
운동 기록 40
운동기록 사용하기 40
멀티스포츠 운동 기록 40
개인 기록 40
개인 기록 보기 40
개인 기록 복원하기 40
개인정보 기록 삭제하기 40
총계 데이터 보기 40
알림 및 경고 설정 40
건강 및 웰니스 알림 41
비정상적인 심박수 알림 설정하기 41
모닝 리포트 41
모닝 리포트 사용자 설정하기 41
이브닝 리포트 41
이브닝 리포트 사용자 설정하기 41
시간 알람 설정하기 41
폭풍우 경고 설정하기 41
핸드폰 연결 알림 켜기 42
사운드 및 진동 설정 42

디스플레이 및 밝기 설정 42
커넥티드 42
센서 및 액세서리 42
무선 센서 42
무선 센서 페어링하기 43
러닝 페이스 및 거리 43
러닝 다이나믹스 44
러닝 파워 44
수영 중 가슴 심박수 측정 45
Varia 카메라 컨트롤 사용하기 45
inReach 리모콘 45
핸드폰 커넥티비티 기능 45
핸드폰 페어링하기 45
시계로 전화 걸기 45
핸드폰 어시스턴스 사용하기 46
핸드폰 알림 활성화하기 46
알림 보기 46
전화 받기 46
문자 메시지 답장 보내기 46
알림 관리 46
핸드폰 블루투스 연결 끄기 47
내 핸드폰 찾기 알림 켜기 및 끄기 47
GPS 활동 중 분실된 핸드폰 찾기 47
Wi-Fi 연결 기능 47
Wi-Fi 네트워크에 연결하기 47
Garmin 공유 47
Garmin 공유로 데이터 공유하기 47
Garmin 공유로 데이터 수신하기 47
Garmin 공유 설정 48
핸드폰 앱과 컴퓨터 애플리케이션 48
Garmin Connect 48
Garmin Connect+ 구독 48
Garmin Connect 앱 사용하기 48
활동 및 운동 성과 측정치 동기화하기 49
컴퓨터에서 Garmin Connect 이용하기 49
데이터를 Garmin Connect 에 수동으로 업로드하기 49
Connect IQ 기능 49
Connect IQ 기능 다운로드하기 49
컴퓨터를 사용하여 Connect IQ 기능 다운로드하기 49
Garmin Explore 50
Garmin Messenger 앱 50
Messenger 기능 사용하기 50
Garmin Golf 앱 50
포커스 모드 50
수면 포커스 모드 사용자 설정하기 50
활동 포커스 모드 사용자 설정하기 51
건강 및 웰니스 설정 51
손목 심박수 51
장치 착용 51
심박수 데이터 오류에 대한 팁 51
손목 심박계 설정 51
심박수 전송하기 52
펄스 옥시미터 52
펄스 옥시미터 계측값 측정하기 52
펄스 옥시미터 모드 설정하기 52
불규칙한 펄스 옥시미터 데이터에 대한 팁 52
목표 자동 생성 53
중고강도 운동시간 53
중고강도 운동시간 구하기 53
수면 추적하기 53
자동 수면 추적기능 사용하기 53
호흡 변화 53
지도 53
지도 보기 53
지도 상에 위치를 저장하거나 이 위치로 탐색하기 54
지도 설정하기 54
지도 관리 54
Outdoor Maps+ 지도 다운로드 54
TopoActive 지도 다운로드하기 54
지도 삭제하기 55
맵 데이터 표시하거나 숨기기 55
내비게이션 55
목적지로 안내하기 55
근처 관심지점 (POI) 으로 이동하기 55
활동 중에 시작점으로 안내하기 55
입수자 발생 (Man Overboard) 위치를 표시하고 이 위치 탐색하기 56
내비게이션 안내 중지하기 56
위치 저장하기 56
위치 저장하기 56
듀얼 그리드 위치 저장하기 56
Garmin Connect 앱을 사용하여 지도에서 위치 공유하기 56
공유 위치에서 GPS 활동 시작하기 56
활동 중에 시작점으로 안내하기 56
코스 56

Garmin Connect 에서 코스 만들기 57
코스를 장치에 전송하기 57
장치에서 코스를 만들어 코스를 따라 이동하기 57
왕복 코스 생성하기 57
Sight N Go 를 사용한 내비게이션 57
나침반 방위 설정하기 57
참조 포인트 설정 57
웨이포인트 투영하기 58
안전 및 추적 기능 58
비상 연락처 추가하기 58
연락처 추가하기 58
사고 감지 기능 켜거나 끄기 58
지원 요청하기 58
GroupTrack 시작하기 59
GroupTrack 세션에 대한 팁 59
음악 59
서드파티 음악 앱에 연결하기 59
서드파티 음악 앱으로부터 오디오 콘텐츠 다운로드하기 59
개인 오디오 콘텐츠 다운로드하기 60
음악 듣기 60
음악 재생 컨트롤 60
블루투스 헤드폰 연결하기 60
오디오 모드 변경하기 60
사용자 프로필 61
사용자 프로필 설정하기 61
성별 설정 61
체력 연령 보기 61
심박존 정보 61
피트니스 목표 61
심박존 설정하기 61
장치가 심박존을 설정하도록 허용하기 62
심박존 계산 62
파워 존 설정하기 62
운동 성과를 자동으로 측정하기 62
파워 관리 설정 62
배터리 세이버 기능 사용자 설정히기 62
활동의 파워 모드 사용자 설정하기 62
파워 모드 사용자 설정하기 63
시스템 설정하기 63
버튼 단축키 사용자 설정하기 63
워치 암호 설정하기 63
워치 암호 변경하기 63
나침반 63
나침반 설정하기 63
수동으로 나침반 보정하기 64
북쪽 참조 설정하기 64
고도계 및 기압계 64
고도계 및 기압계 설정 64
시간 설정하기 64
시간 동기화하기 64
고습 시스템 설정 64
측정 단위 변경하기 65
데이터 기록 설정하기 65
설정 복원 및 재설정 65
Garmin Connect 에서 설정 및 데이터 복원하기 65
기본 설정으로 재설정하기 65
장치 정보 보기 65
E- 라벨 규제 및 준수 정보 보기 65
장치 정보 66
AMOLED 디스플레이에 대하여 66
시계 충전하기 66
장치 유지관리 66
워치 청소 66
밴드 교체하기 66
사양 67
배터리 수명 67
문제 해결 67
제품 업데이트 67
더 자세한 정보 얻기 67
내 장치가 잘못된 언어로 표시됩니다 67
배터리 지속시간 최대화를 위한 팁 67
장치 다시 시작하기 68
내 핸드폰이 워치와 호환되나요 ? 68
내 핸드폰이 워치에 연결되지 않습니다 68
내 워치에서 블루투스 센서를 사용할 수 있나요 ? 68
내 헤드폰이 시계에 연결되지 않습니다 68
음악이 끊어지며 헤드폰이 연결 상태를 유지하지 못합니다 68
스피커 또는 마이크가 물에 들어간 후 조용합니다 68
랩 버튼을 누른 후 이를 취소하려면 어떻게 해야 하나요 ? 68
위성 신호 수신하기 69
GPS 위성 수신 개선하기 69
내 워치의 심박수가 정확하지 않음 69
온도 값이 정확하지 않다 69
데모 모드 종료 69

운동량 측정 69
걸음 수 계산이 정확하지 않은 경우 69
내 워치와 Garmin Connect 계정의 걸음 수가 서로 일치하지 않습니다 69
오른 층 수가 정확하지 않은 것으로 보입니다 69
데이터 필드 69
부록 79
컬러 게이지 및 러닝 다이나믹스 데이터 79
지면 접촉 시간 밸런스 데이터 79
수직 진폭과 수직 비율 데이터 80
VO2 Max. 표준 등급 80
러닝 이코노미 등급 80
FTP 등급 80
인듀어런스 스코어 등급 81
휠 크기 및 둘레 81

제품 소개

⚠ 경고

빠른 시작 설명서에 포함된 *중요한 안전 및 제품 정보* 안내서에서 제품 경고 및 기타 중요한 정보를 참조하세요.

운동 프로그램을 시작하거나 수정하기 전에 반드시 의사와 상의하세요.

워치 설정하기

Forerunner의 기능을 충분히 활용하기 위해서는 이 작업을 완료하세요.

- 를 길게 눌러 장치를 켜세요(*1 페이지, 버튼 기능*).
- 화면상의 지시에 따라 초기 설정을 완료하세요.

  초기 설정 중에 핸드폰과 워치를 페어링하면 알림을 받고 활동 데이터 동기화 등을 설정할 수 있습니다(*47 페이지, Wi-Fi 네트워크에 연결하기*). 호환되는 워치에서 업그레이드하는 경우 신형 Forerunner 워치를 핸드폰과 페어링하면 워치 설정과 저장된 코스 등을 이동시킬 수 있습니다.
- 워치를 충전하세요(*66 페이지, 시계 충전하기*).
- 소프트웨어 업데이트를 확인하세요(*63 페이지, 시스템 설정하기*).

  가장 좋은 성능을 누리려면 소프트웨어를 최신 상태로 유지해야 합니다. 소프트웨어를 업데이트하면 개인정보 보호, 보안, 기능이 개선되고 변경 사항이 적용됩니다.
- Wi-Fi 네트워크를 설정하세요(*47 페이지, Wi-Fi 네트워크에 연결하기*).
- 안전 기능을 설정하세요(*58 페이지, 안전 및 추적 기능*).
- 음악 기능을 설정하세요(*59 페이지, 음악*).
- Garmin Pay 전자지갑을 설정하세요(*7 페이지, Garmin Pay 전자지갑 설치하기*).
- 러닝을 시작하세요(*9 페이지, 러닝하기*).

버튼 기능



팁: 일부 버튼 길게 누름 기능을 사용자 설정하고 새로운 버튼 단축키를 만들 수 있습니다(*63 페이지, 버튼 단축키 사용자 설정하기*).

① 왼쪽 상단 버튼	• 버튼을 누르면 화면을 켤 수 있습니다. • 빠르게 두 번 누르면 플래시라이트를 켜거나 끌 수 있습니다(X페이지, 플래시라이트 사용하기). • 버튼을 2초간 길게 누르면 컨트롤 메뉴를 볼 수 있습니다(*26 페이지, 컨트롤*). • 버튼을 3초간 길게 누르면 장치를 켤 수 있습니다. • 버튼을 5초 동안 길게 누르면 어시스턴스를 요청할 수 있습니다(*58 페이지, 지원 요청하기*).
② 왼쪽 중간 버튼	• 버튼을 누르면 시계 화면에서 알림 센터를 볼 수 있습니다(*46 페이지, 알림 보기*). • 버튼을 누르면 메뉴나 데이터 화면을 스크롤할 수 있습니다. • 버튼을 길게 누르면 시계 화면에서 주 메뉴를 사용할 수 있습니다.
③ 왼쪽 하단 버튼	• 시계 화면에서 버튼을 누르면 요약 정보 목록을 스크롤할 수 있습니다(*29 페이지, 요약 정보 보기*). • 버튼을 누르면 메뉴나 데이터 화면을 스크롤할 수 있습니다. • 버튼을 길게 누르면 음악 컨트롤을 볼 수 있습니다(*60 페이지, 음악 듣기*).
④ 오른쪽 상단 버튼	• 버튼을 누르면 메뉴에서 옵션을 선택하세요. • 앱 또는 활동 메뉴를 열려면 버튼을 누르세요(*2 페이지, 앱 및 활동*). • 활동을 시작하거나 중지하려면 누르세요(*8 페이지, 활동 시작하기*).
⑤ 오른쪽 하단 버튼	• 이전 화면으로 돌아가려면 누르세요. • 활동 중에 랩 또는 휴식을 기록하거나 워크아웃의 다음 단계로 넘어가려면 버튼을 누르세요.

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
	배터리 상태
	핸드폰 연결 상태
	Wi-Fi 연결 상태
	LiveTrack 상태
	GroupTrack 상태

	심박계 연결 상태
	러닝 다이나믹 포드 상태
	속도 및 케이던스 센서
	자전거 라이트 상태
	자전거 레이더 상태
	확장 디스플레이 모드 상태
	스마트 트레이너 상태
	파워미터 상태
	온도 센서 상태
	VIRB 카메라 상태

터치스크린 기능



- 메뉴에서 옵션을 선택하려면 터치하세요.
- 요약 정보 또는 기능을 열려면 시계화면을 길게 누르세요.

  참고: 이 기능은 일부 시계 화면에는 적용되지 않습니다.
- 활성화된 앱이나 활동을 다시 사용하려면 시계 화면 맨 위의 아이콘을 탭하세요.
- 컨트롤, 요약 정보 또는 앱 메뉴에서 시계 화면을 길게 눌러 옵션을 편집, 추가 또는 재정렬할 수 있습니다.
- 알림 센터를 보려면 시계 화면을 아래로 밀어 보세요.
- 요약 정보 목록을 보려면 시계 화면을 위로 밀어 보세요.
- 메뉴를 스크롤하려면 화면을 위 또는 아래로 미세요.
- 이전 화면으로 돌아가려면 화면을 오른쪽으로 미세요.
- 시계 화면으로 돌아오고 화면 밝기를 낮추려면 손바닥으로 화면을 덮으세요.

터치스크린 활성화 또는 비활성화하기

일반적인 워치 사용, 각 활동 프로필(*22 페이지, 활동 설정*), 각 포커스 모드(*50 페이지, 포커스 모드*)에 따라 터치스크린을 사용자 설정할 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.

- 를 길게 눌러 를 선택하세요.

  이 항목을 컨트롤 메뉴에 추가하려면 (*27 페이지, 컨트롤 메뉴 사용자 설정하기*)를 참조하세요.
- 를 길게 누르고 **시계 설정** > **디스플레이 및 밝기** > **터치**를 선택한 다음 원하는 옵션을 선택하세요.
- 터치스크린을 일시적으로 활성화 또는 비활성화하는 단축키를 사용자 설정하려면 를 길게 누르고 **워치 설정** > **시스템** > **단축키**를 선택하세요.

시계 화면 사용자 설정하기

시계 화면 정보 및 외관을 원하는대로 설정하거나 설치된 Connect IQ 시계 화면을 활성화할 수 있습니다(*49 페이지, Connect IQ 기능*).

1. 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
2. 시계 화면을 선택하세요.
3. 또는 를 눌러 시계 화면 옵션을 미리보세요.
4. 더 많은 워치 화면 옵션 중에서 선택하려면 **새로 추가**를 선택하세요.
5. 시계 환면으로 스크롤하여 를 누르고 를 선택하세요.
6. 옵션을 선택하세요:

   참고: 이 기능은 일부 워치페이스에는 적용되지 않습니다.
   - 시계 화면을 활성화하려면, **적용**을 선택하세요.
   - 글꼴과 그래픽의 스타일을 변경하려면 **스타일**을 선택하세요.
   - 시계 화면에 표시되는 데이터를 변경하려면 **데이터**를 선택하세요.
   - 시계 화면의 강조색을 추가하거나 변경하려면, **강조색**을 선택하세요.
   - 시계 화면에 표시되는 데이터의 색깔을 변경하려면 **데이터 색상**을 선택하세요.
   - 시계 화면을 제거하려면 **삭제**를 선택하세요.

앱 및 활동

시계에는 여러 가지 내장 앱과 활동이 포함되어 있습니다.

앱: 워치에서 워크아웃 보기나 전화 걸기 등 대화형 기능을 사용할 수 있습니다(*2 페이지, 앱*).

활동: 귀하의 시계는 러닝, 사이클링, 근력 훈련, 골프 등의 실내 및 실외 활동 앱을 내장하고 있습니다(*8 페이지, 활동*). 활동을 시작하면 시계는 센서 데이터를 표시하고 기록하며, 사용자는 이 데이터를 저장하거나 Garmin Connect 커뮤니티에 공유할 수 있습니다.

활동 추적 및 운동 측정 정확도에 관련된 더 자세한 정보는 *Garmin.com/ataccuracy*에서 확인하실 수 있습니다.

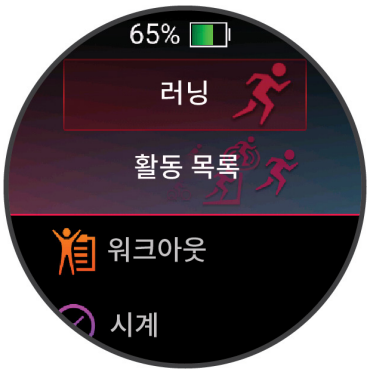
Connect IQ 앱: Connect IQ 앱에서 여러가지 앱을 설치해 워치의 기능을 확장할 수 있게 해줍니다 (*49 페이지, Connect IQ 기능*).

앱

앱 메뉴를 사용하여 시계를 사용자 설정할 수 있습니다. 앱 메뉴를 통해서 시계 기능과 옵션에 빠르게 액세스할 수 있습니다. 일부 앱은 호환되는 핸드폰에 블루투스로 연결해야 합

니다. 요약 화면(*28 페이지, 요약 정보*) 또는 컨트롤 메뉴(*26 페이지, 컨트롤*)에서도 많은 앱을 볼 수 있습니다.

시계 화면에서 를 누른 다음 를 눌러 앱목록을 스크롤하세요.



명칭	자세한 정보
ABC	통합적인 고도계, 기압계, 나침반 정보를 확인하려면 선택하세요.
심박수 전송	심박수 데이터를 페어링된 장치에 전송할 수 있습니다(*52 페이지, 심박수 전송하기*).
캘린더	핸드폰 캘린더 상의 앞으로 다가오는 일정을 확인하려면 선택하세요.
시계	알람, 타이머, 스톱워치를 설정하거나 다른 시간대를 보기 위해 워치 앱을 열려면 선택하세요(*38 페이지, 시계*).
Connect IQ	워치에서 Connect IQ 스토어를 사용하려면 선택합니다(*49 페이지, Connect IQ 기능*).
Garmin 공유	다른 Garmin 장치와 데이터를 보내거나 받으려면 선택하세요(*47 페이지, Garmin 공유*).
건강 스냅샷	가만히 2분간 있는 동안 평균 심박, 스트레스 레벨, 분당 호흡수와 같은 주요 건강 지표를 몇 가지를 기록하도록 선택하세요. 전체적인 심혈관 상태를 간단히 확인할 수 있습니다.
운동 기록	활동 로그, 기록, 총계를 보려면 선택하세요(*40 페이지, 운동기록 사용하기*).
지도	지도를 보려면 선택하세요(*53 페이지, 지도 보기*).
지도 관리	다운로드한 지도를 보고 관리하려면 선택하세요(*54 페이지, 지도 관리*).
메신저	Garmin Messenger 핸드폰 앱에서 메시지를 보고 보내려면 선택하세요(*50 페이지, Garmin Messenger 앱*).
달 위상	GPS 위치를 기반으로 달 위상와 함께 월출 및 월몰 시간을 확인하려면 선택하세요.
음악	워치를 사용하여 오디오 재생을 컨트롤하려면 선택하세요(*60 페이지, 음악 듣기*).
알림	핸드폰 알림을 보려면 선택하세요(*46 페이지, 알림 보기*).
핸드폰	연락처, 다이얼 패드와 같은 핸드폰 컨트롤 기능을 열려면 선택하세요(*45 페이지, 시계로 전화 걸기*).
핸드폰 어시스턴스	핸드폰 음성 어시스턴스에 명령을 말하려면 선택하세요(*46 페이지, 핸드폰 어시스턴스 사용하기*).
지점 투영	현재 웨이포인트로부터 새로운 위치까지의 거리와 방위를 표시해서 새 웨이포인트를 저장하려면 선택하세요(*58 페이지, 웨이포인트 투영하기*).
펄스 옥시미터	펄스 옥시미터 계측값을 측정하려면 선택하세요(*52 페이지, 펄스 옥시미터 계측값 측정하기*).
참조 포인트	참조 포인트를 설정하여 위치나 방위의 방향과 거리를 확인하려면 선택합니다(*57 페이지, 참조 포인트 설정*).
저장됨	저장된 위치, 노선과 웨이포인트(지점)를 보려면 선택하세요(*6 페이지, 저장함 앱 사용하기*.
설정	설정 메뉴를 열려면 선택하세요.
일출 및 일몰	일출, 일몰, 시민박명 시간을 표시하세요.
팁	대화형 팁을 확인하고 시계 사용 설명서로 바로 연결되는 *support.Garmin.com* 링크를 스캔할 수 있습니다.
음성 명령	워치에 명령을 말하려면 선택하세요(*6 페이지, 음성 명령 사용하기*).
지갑	Garmin Pay 지갑을 엽니다 (*7 페이지, Garmin Pay*).
날씨	현재 온도와 날씨 예보를 확인하려면 선택하세요.
워크아웃	저장된 워크아웃을 보려면 선택하세요 (*3 페이지, 워크아웃*).

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.

워치에서: 활동 목록에서 워크아웃 앱을 열어서 현재 워치에 로딩된 모든 워크아웃을 확인할 수 있습니다(*2 페이지, 앱 및 활동*).

또한 워크아웃 이력도 볼 수 있습니다.

앱에서: 더 많은 워크아웃을 생성 및 검색할 수 있습니다. 또한, 내장 워크아웃이 포함된 훈련 계획을 선택하여 시계로 전송할 수 있습니다(*4 페이지, Garmin Connect의 워크아웃 따라하기*).

워크아웃을 계획할 수 있습니다.

현재 워크아웃을 업데이트하거나 편집할 수 있습니다.

워크아웃 시작하기

장치는 워크아웃의 여러 단계를 안내할 수 있습니다.

1 시계 화면에서 를 누르세요.

팁: 오늘 예정된 워크아웃이나 제안 워크아웃이 있다면

아래로 스크롤하여 **워크아웃**을 선택하세요.

2. **활동**을 선택한 다음 활동 항목을 선택하세요.
3. ◯를 누르고 **트레이닝**을 선택하세요.
4. 옵션을 선택하세요:
   - 인터벌 워크아웃이나 훈련 목표가 있는 워크아웃을 시작하려면 **퀵 워크아웃**을 선택하세요(*4 페이지, 인터벌 워크아웃 시작하기*, *5 페이지, 트레이닝 목표 설정하기*).
   - 내장되거나 저장된 워크아웃을 시작하려면 **운동 라이브러리**를 선택하세요(*4 페이지, Garmin Connect의 워크아웃 따라하기*).
   - Garmin Connect 트레이닝 캘린더에 예정된 워크아웃을 시작하려면 **트레이닝 캘린더**를 선택하세요(*5 페이지, 트레이닝 일정에 대하여*).

   참고: 이 기능은 일부 워치페이스들에는 적용되지 않습니다.
5. 워크아웃을 선택하세요.

   참고: 선택된 활동과 호환되는 워크아웃만 목록에 나타납니다.
6. 필요하다면 **워크아웃 실행**을 선택하세요.
7. ◯를 눌러 활동 타이머를 시작하세요.

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

워크아웃 수행 점수

워크아웃을 마치면 워치가 워크아웃을 완료한 정확도에 따라 워크아웃 수행 점수를 표시합니다. 활동적인 워크아웃 단계는 가장 우선도가 높으며 활동 수준이 단계의 목표와 얼마나 일치하는지, 그리고 모든 단계를 완료했는지 측정합니다. 워밍업과 회복 단계는 점수에 미치는 영향이 적습니다. 쿨다운 단계는 워크아웃 수행 점수에 전혀 영향을 미치지 않습니다.

참고: 워크아웃 수행 점수는 심박수, 속도, 페이스 또는 파워 목표가 있는 워크아웃에만 표시됩니다.

■	좋음, 67~100%
■	평균, 34~66%
■	낮음, 0~33%

Garmin Connect의 워크아웃 따라하기

Garmin Connect에서 워크아웃을 다운로드하려면 Garmin Connect 계정이 있어야 합니다(*48 페이지, Garmin Connect*).

1. 옵션을 선택하세요:
   - Garmin Connect 앱을 열어 •••를 선택하세요.
   - *connect.Garmin.com*를 방문하세요.
2. **트레이닝 및 플래닝** > **워크아웃**을 선택하세요.
3. 워크아웃을 찾거나, 새로운 워크아웃을 생성하고 저장하세요.
4. 또는 **장치로 전송**을 선택하세요.
5. 화면상의 지시에 따르세요.

일일 워크아웃 제안 따라하기

워치가 일일 러닝 혹은 사이클링 워크아웃을 제안하려면, 우선 VO2 max 추정치가 있어야 합니다(*30 페이지, VO2 Max. 추정치에 대하여*).

1. 시계 화면에서 ◯를 누르세요.
2. **활동**을 선택하세요.
3. 옵션을 선택하세요:
   - 하나의 활동을 선택하여 **러닝**을 선택하세요.
   - 하나의 활동을 선택하여 **사이클링**을 선택하세요.
4. ◯를 눌러 일일 워크아웃 제안을 선택하세요.

   참고: 휴식일이 예정되어 있거나 다른 훈련 계획을 따르고 있는 경우 제안 워크아웃은 표시되지 않습니다.
5. 운동 걸음수와 예상 효과 등의 세부 정보를 보려면 화면을 아래로 스크롤하세요.
6. ◯를 눌러 옵션을 선택하세요:
   - 워크아웃을 수행하려면 **워크아웃 실행**을 선택하세요.
   - 워크아웃을 버리려면 **뒤로**를 선택하세요.
   - 다음주를 위한 제안 운동을 보려면, **추가 제안**을 선택하세요.
   - 트레이닝 일수, 목표 유형, 워크아웃 알림 등 워크아웃 설정을 보려면 **설정**을 선택하고 옵션을 선택하세요.

     팁: 워크아웃 알림 옵션을 비활성화해도 나중에 다시 활성화할 수 있습니다. 활동에서 **트레이닝** > **워크아웃 라이브러리** > **일일 제안**을 선택하고 워크아웃을 선택한 후 ◯ 버튼을 누르고 **설정** > **워크아웃 알림**을 선택하세요.

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

인터벌 워크아웃 시작하기

참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.

1. 시계 화면에서 ◯를 누르세요.
2. **활동**을 선택한 다음 활동 항목을 선택하세요.
3. ◯를 누르세요.
4. **트레이닝** > **퀵 워크아웃** > **인터벌**을 선택하세요.
5. 옵션을 선택하세요:
   - ◯를 눌러 자신의 인터벌 및 휴식 시간을 수동으로 표시하려면 **반복 열기**를 선택하세요.
   - 거리 또는 시간을 기반으로 하는 인터벌 워크아웃을 사용하려면 **구조화된 반복**을 선택한 다음 ◯를 누르고 **워크아웃 실행**을 선택하세요.
6. 필요한 경우 ✔를 선택하여 운동 전에 준비운동을 포함하세요.
7. ◯를 눌러 활동 타이머를 시작하세요.
8. 인터벌 운동에 워밍업이 있는 경우 ◯를 눌러 첫 번째 인터벌을 시작하세요.
9. 화면상의 지시에 따르세요.
10. 언제든 ◯를 눌러 현재 인터벌 또는 휴식 시간을 중지하고 다음 인터벌 또는 휴식 시간으로 전환할 수 있습니다(선택사항).

모든 인터벌을 완료하면 메시지가 나타납니다.

인터벌 워크아웃 사용자설정하기

1. 시계 화면에서 ◯를 누르세요.

2 **활동**을 선택한 다음 활동 항목을 선택하세요.
3 를 누르세요.
4 **트레이닝** > **퀵 워크아웃** > **인터벌** > **구조화된 반복**을 선택하세요.
5 를 눌러, **워크아웃 편집**을 선택하세요.
6 하나 또는 그 이상의 옵션을 선택하세요:
   - 인터벌 시간과 종류를 설정하려면, **인터벌**을 선택하세요.
   - 휴식 시간과 종류를 설정하려면, **휴식**을 선택하세요.
   - 반복 횟수를 설정하려면, **반복**을 선택하세요.
   - 워크아웃에 오픈 엔드 웜업 (사용자가 조정할 수 있는 준비운동)을 추가하려면, **웜업** > **켜짐**을 선택하세요.
7 를 누르세요.

사용자가 워크아웃을 다시 편집할 때까지 시계는 사용자 설정 워크아웃을 저장합니다.

임계 수영 속도 테스트 기록하기

임계 수영 속도(CSS) 값은 시간-트라이얼 기반 테스트의 결과입니다. CSS 값은 탈진하지 않고 꾸준히 유지할 수 있는 이론적 속도입니다. 훈련 페이스를 유지하고 실력 향상을 모니터링하는데 CSS를 사용할 수 있습니다.

1 시계 화면에서 를 누르세요.
2 **활동** > **수영** > **풀 수영**을 선택하세요.
3 를 누르세요.
4 **트레이닝** > **운동 라이브러리** > **임계 수영 속도** > **임계 수영 속도(CSS) 테스트**를 선택하세요.
5 를 눌러 워크아웃 단계(선택사항)를 미리 보세요.
6 를 누르세요.
7 를 눌러 활동 타이머를 시작하세요.
8 화면상의 지시에 따르세요.

가상 파트너 사용하기

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

참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.

1 시계 화면에서 를 누르세요.
2 **활동**을 선택한 다음 활동 항목을 선택하세요.
3 를 누르세요.
4 해당 활동의 설정을 선택하세요.
5 **데이터 화면** > **새로 추가** > **가상 파트너**를 선택하세요.
6 페이스 또는 속도 값을 입력하세요.
7 • 또는 를 눌러 가상 파트너 화면의 위치를 변경하세요(선택사항).
8 활동을 시작하세요(*8 페이지, 활동 시작하기*).
9 • 또는 를 눌러 가상 파트너 화면을 스크롤하고 누가 앞서고 있는지 확인하세요.

트레이닝 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, 워치는 자신의 운동 목표에 얼마나 가까이 접근하였는지를 알려주는 실시간 피드백을 제공합니다.

1 시계 화면에서 를 누르세요.
2 **활동**을 선택한 다음 활동 항목을 선택하세요.
3 를 누르고 **트레이닝**을 선택하세요.
4 옵션을 선택하세요:
   - **목표 설정**을 선택하세요.
   - **퀵 워크아웃**을 선택하세요.

   참고: 이 기능은 일부 워치페이스들에는 적용되지 않습니다.
5 옵션을 선택하세요:
   - 미리 설정된 거리를 선택하거나 직접 사용자 설정 거리를 직접 입력해서 **거리만**을 선택하세요.
   - 거리 및 시간 목표를 선택하려면 **거리 및 시간**을 선택하세요.
   - 거리와 페이스 또는 속도 목표를 선택하려면 **거리 및 페이스** 또는 **거리 및 속도**를 선택하세요.

   운동 목표 화면이 나타나고 예상된 종료 시간을 표시합니다.
6 를 눌러 활동 타이머를 시작하세요.

   팁: • 를 길게 누르고, 목표 취소를 눌러 훈련 목표를 취소할 수 있습니다.

활동 기록과 경기하기

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

참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.

1 시계 화면에서 를 누르세요.
2 **활동**을 선택한 다음 활동 항목을 선택하세요.
3 를 누르세요.
4 **트레이닝** > **혼자 경주하기**를 선택하세요.
5 옵션을 선택하세요:
   - 장치에서 기존에 기록된 활동을 선택하려면 **운동기록에서**를 선택하세요.
   - Garmin Connect 계정에서 다운로드한 활동을 선택하려면 **다운로드한 파일**을 선택하세요.
6 활동을 선택하세요.

   가상 파트너 화면이 나타나서 예상 종료 시간을 표시합니다.
7 를 눌러 활동 타이머를 시작하세요.
8 활동을 종료한 후 를 눌러 **저장**을 선택하세요.

트레이닝 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 요약 정보에 표시됩니다. 훈련 캘린더 내의 날짜를 선택하면 워크아웃을 확인하거나 실시할 수 있습니다. 예정된 워크아웃을 완료하든 건너뛰든 상관없이 이 워크아웃은 귀하의 시계에 남아있습니다. 예정된 워크아웃을 Garmin Connect로부

터 전송하면 이것은 기존의 훈련 캘린더를 겹쳐씁니다.

Garmin Connect 훈련 계획 사용하기

Garmin Connect에서 훈련 계획을 다운로드하고 이를 사용하려면 Garmin Connect 계정이 있어야 하며, Forerunner 워치를 호환 핸드폰과 페어링해야 합니다(*48 페이지, Garmin Connect*).

1. Garmin Connect 앱에서 •••를 선택하세요.
2. **트레이닝 및 플래닝** > **Garmin 트레이너 계획**을 선택하세요.
3. 트레이닝 계획을 선택하고 예약하세요.
4. 화면상의 지시에 따르세요.
5. 캘린더에서 트레이닝 계획을 검토해 보세요.

맞춤형 트레이닝 계획

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

저장함 앱 사용하기

저장함 앱을 사용하여 저장된 위치와 코스를 볼 수 있습니다.

1. 시계 화면에서 ◯를 누르세요.
2. **저장함**을 선택하세요.
3. 저장 아이템을 선택하세요.
4. 옵션을 선택하세요:
   - 위치를 탐색하려면 **출발**을 선택하세요.
   - 코스를 탐색하려면 **실행**을 선택하세요.
   - 반대 방향으로 코스를 시작하려면, **더 보기** > **역방향 출발**을 선택하세요.
   - 위치 세부 정보를 보려면 **더 보기** > **세부 정보**를 선택하세요.
   - 위치 또는 코스 세부 정보를 편집하려면 **더 보기** > **편집**을 선택하세요.
   - 코스 내의 오르막의 리스트를 확인하려면 **더 보기** > **상승정보 보기**를 선택하세요.
   - 탐색하지 않을 때도 지도에 코스를 표시하려면 **더 보기** > **맵에 표시 하기**를 선택하세요.
   - Garmin 공유 기능으로 위치나 코스를 공유하려면 **더 보기** > **공유하기**를 선택하세요(*47 페이지, Garmin 공유*).
   - 위치 또는 코스를 삭제하려면, **더 보기** > **삭제**를 선택하세요.

음성 명령 사용하기

1. 옵션을 선택하세요:
   - 시계 화면에서 ◯를 눌러 **음성 명령**을 선택하세요.
   - ◯를 길게 눌러 **음성 명령**을 선택하세요.
   - 시계 화면에서 ◯를 눌러 **음성 명령**을 선택하세요.

   참고: 컨트롤 메뉴를 사용자 설정할 수 있습니다(*27 페이지, 컨트롤 메뉴 사용자 설정하기*).
2. 워치에 명령을 말하세요(*6 페이지, 음성 명령 사용하기*).

시계 음성 명령

음성 명령 시스템은 자연스러운 음성을 감지합니다. 이는 일반적으로 사용되는 음성 명령 목록이지만, 이렇게 정확하게 말하지 않아도 됩니다. 이러한 명령을 원래 말하던 대로 여러 형태로 바꿔가며 말해 보세요. 음성 명령 팁과 문제 해결 정보는 *Garmin.com/voicecommand/tips*에서 확인하세요.

음성 도움말 명령	기능
무슨 말을 해야 할까요?	일반적으로 사용되는 음성 명령 목록을 표시합니다.

장치 및 화면 기능

음성 명령	기능
내 핸드폰 찾기	블루투스 범위 내인 경우 페어링된 핸드폰에서 음성 알림이 울립니다.
방해 금지 모드 꺼줘	방해 금지 모드를 비활성화하면 화면이 어두워지고 알림이 울리지 않습니다.
비행기 모드 켜줘	비행기 모드를 활성화하면 모든 무선 통신을 끕니다.
더 밝게	밝기 레벨을 높입니다.
더 어둡게	밝기 레벨을 낮춥니다.
밝기를 80으로 설정	밝기 레벨을 지정한 백분율로 설정합니다. 0~100% 사이의 숫자를 사용할 수 있습니다.

시계 기능

음성 명령	기능
15분 타이머를 설정해줘	지정된 시간으로 카운트다운 타이머를 설정합니다.
타이머를 멈춰줘	현재 실행 중인 카운트다운 타이머를 일시 중지합니다.
타이머를 다시 켜줘	일시 중지된 카운트다운 타이머를 다시 시작합니다.
타이머를 취소해줘	현재 실행 중인 카운트다운 타이머를 취소합니다.
스톱워치를 시작해줘	스톱워치를 시작합니다.
스톱워치를 멈춰줘	스톱워치를 중지합니다.
오전 3:15에 깨워줘	지정된 시간으로 일회성 알람을 설정합니다.

앱 및 활동 기능

음성 명령	기능
날씨 예보를 보여줘	날씨 예보 앱을 켜줘
갤린더를 열어줘	갤린더 앱을 켜줘
러닝 활동을 켜줘	러닝 활동을 켜줘
하이킹 활동을 켜줘	하이킹 활동을 켜줘
철인 3종 앱을 켜줘	철인 3종 활동을 켜줘

참고: 나열된 앱과 활동은 단순한 예시로, 음성 명령으로 모든 기본 앱과 활동을 제어할 수 있습니다(*2 페이지, 앱*), (*8 페이지, 활동*).

내비게이션 기능

음성 명령	기능
내비게이션을 켜줘	내비게이션 메뉴를 열어 목적지로 이동합니다.
위치 저장	현재 위치를 저장합니다.
나침반 앱으로 전환해줘	나침반을 켜줘

미디어 기능

음성 명령	기능
볼륨 8로 설정해줘	볼륨을 지정된 레벨로 조정합니다. 0~10 또는 0~100% 사이의 숫자를 사용할 수 있습니다.
음량 높여줘	오디오 볼륨을 높입니다.
음량 줄여줘	오디오 볼륨을 낮춥니다.
음악 켜줘	현재 선택한 미디어 트랙을 재생합니다.
다음 곡으로 넘어가	다음 미디어 트랙을 재생합니다.
이전 곡으로 돌려줘	이전 미디어 트랙을 재생합니다.
트랙 일시중지	현재 재생 중인 미디어를 일시중지합니다.
음소거	모든 오디오를 음소거합니다.
음소거 해제	모든 오디오 음소거를 해제합니다.

Garmin Pay

주의

일부 지역에서는 이 기능이 제공되지 않습니다.

워치의 Garmin Pay 기능을 이용하여 제휴 금융 기관이 발급한 신용 카드와 직불 카드를 사용하여 제휴 매장에서 구매 금액 결제가 가능합니다.

Garmin Pay 전자지갑 설치하기

Garmin Pay 지갑에 하나 이상의 제휴 신용 카드 또는 현금 카드를 추가할 수 있습니다. 제휴 금융사를 확인하려면 *Garmin.com/garminpay/banks*를 방문하여 주세요.

1. Garmin Connect 앱에서 •••를 선택하세요.
2. **Garmin Pay** > **시작하기**를 선택하세요.
3. 화면상의 지시에 따르세요.

워치를 사용하여 구매 금액 결제하기

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

특정 지역에서 워치를 사용하여 결제할 수 있습니다.

1. 옵션을 선택하세요:
   - 시계 화면에서 ◯를 누르세요.
   - ◯를 길게 누르세요.
2. **지갑**을 선택하세요.
3. 네 자리의 암호를 입력하세요.

   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 ◯를 누르세요(선택사항).
5. 60초 이내에 워치 화면이 결제 리더기를 향하도록 리더기에 워치를 가져다 대세요.

   리더기와 워치의 통신이 완료되면 워치가 진동하고 체크 마크가 표시됩니다.
6. 필요하다면 카드 리더기의 지시에 따라 거래를 완료하세요.

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

Garmin Pay 지갑에 카드 추가하기

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

1. Garmin Connect 앱에서 •••를 선택하세요.
2. **Garmin Pay** > ⋮ > **카드 추가**를 선택하세요.
3. 화면상의 지시에 따르세요.

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 •••를 선택하세요.
2. **Garmin Pay**를 선택하세요.
3. 카드를 선택하세요.
4. 옵션을 선택하세요:
   - 카드를 일시 정지하거나 정지해제를 하려면 **카드 정지**를 선택하세요.

     이 카드로 결제를 하려면 Forerunner 장치를 사용하여 카드를 활성화해야 합니다.
   - 카드를 삭제하려면 🗑를 선택하세요.

Garmin Pay 암호 변경하기

패스코드를 변경하려면 현재의 패스코드를 알아야 합니다. 패스코드를 잊어버린 경우에는 Garmin Pay를 리셋하고 새로운 비밀번호를 설정한 후 카드 정보를 다시 입력해야 합니다.

1. Garmin Connect 앱에서 •••를 선택하세요.
2. **Garmin Pay** > **암호 변경**을 선택하세요.
3. 화면상의 지시에 따르세요.

다음 번에 장치를 사용하여 결제를 할 때 새로운 패스코드를 입력해야 합니다.

티머니 비접촉 결제

참고

결제에 실패하거나 카드 리더기에서 워치를 인식하지 못하는 경우, 다시 시도하거나 결제 단말기가 티머니를 지원하는지 확인하십시오.

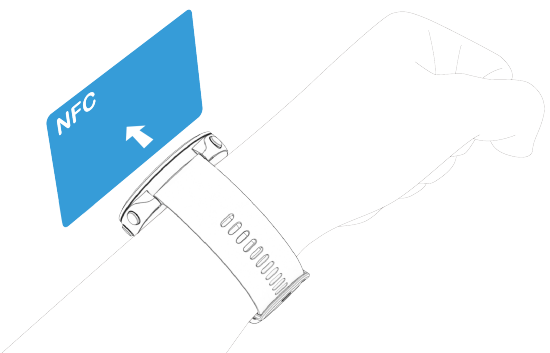
워치와 관련 없는 거래 문제의 경우, 티머니 사용자 설명서를 참조하거나 티머니 고객 지원 센터에 문의하십시오.

Forerunner 970 워치의 NFC 결제 기능을 사용하여 티머니로 지하철과 버스 등의 대중교통 요금을 결제하고 제휴 매장에서 상품을 구매할 수 있습니다.

참조: 지원되는 거래에 대한 자세한 내용은 티머니 웹사이트 (*https://tmoney.co.kr*)를 참조하십시오.

티머니 사용

1. 잔액을 충전하거나 결제를 하려면 거래가 완료될 때까지 워치 페이스를 카드 리더기에 가까이 대십시오.

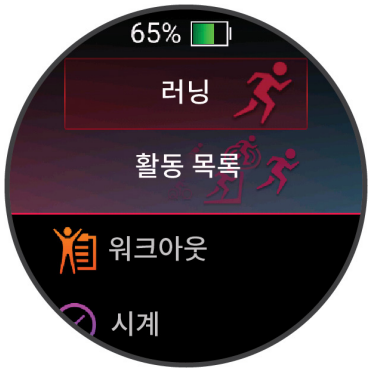


2. 를 길게 눌러 조작 메뉴를 열고, **Wallet**을 선택하여 결제 화면을 연 다음 **티머니를** 선택하여 현재 잔액을 확인합니다.

활동

시계 화면에서 를 누르고 **활동**을 선택한 후 를 눌러 활동을 스크롤합니다. 즐겨찾는 활동 목록이 목록 맨 위에 표시됩니다(*21 페이지, 즐겨찾는 활동 목록 사용자 설정하기*).

참고: 일부 활동은 두 개 이상의 카테고리에 표시됩니다.



카테고리	활동
러닝	실내 트랙 러닝, 러닝, 트랙 러닝, 트레일 러닝, 러닝머신, 장애물 경주, 울트라 러닝, 가상 러닝
사이클링	자전거, 자전거 통근, 실내 자전거, 자전거 관광, BMX, 사이클로크로스, 전기 자전거, eMTB, 그래블 자전거, MTB, 로드 자전거
수영하기	실외 수영, 풀 수영
멀티스포츠	근전환, 듀애슬론, 수영장 철인 3종 경기, 스윔런, 철인 3종
헬스장	복싱, 유산소 운동, 실내 등반, 일립티컬, 계단 오르내리기, HIIT, 줄 넘기, 종합격투기, 모빌리티, 필라테스, 실내 조정, 스테퍼, 근력 훈련, 실내 보행, 요가
아웃도어	양궁, 볼더링, 디스크 골프, 낚시, 골프, 하이킹, 승마, 사냥, 인라인 스케이팅, 등산, 러킹, 걷기
겨울 스포츠	아이스 스케이팅, 스키, 스노보드, 스노모빌, 스노슈, XC 클래식 스키, XC 스케이트 스키
수상 스포츠	보트, 카약, 조정, 스노클, SUP
단체 스포츠	미식축구, 야구, 농구, 크리켓, 필드하키, 아이스하키, 라크로스, 럭비, 축구/풋볼, 소프트볼, 배구, 얼티밋 디스크
라켓 스포츠	배드민턴, 패들, 피클볼, 플랫폼 테니스, 라켓볼, 스쿼시, 탁구, 테니스
모터스포츠	ATV, 모터크로스, 오토바이, 오버랜드
기타	호흡 운동, 명상

활동 시작하기

활동을 시작할 때, GPS는 자동으로 켜집니다(필요한 경우).

1. 시계 화면에서 를 누르세요.
2. **활동**을 선택하세요.
3. 옵션을 선택하세요:
   - 즐겨찾기에서 활동을 선택하세요.
   - 활동 목록 **더 보기**로 스크롤하여 활동 카테고리를 선택한 후 활동을 선택하세요.
4. 활동에 GPS 신호가 필요한 경우, 하늘이 잘 보이는 야외로 나가 GPS 상태 표시줄이 가득 찰 때까지 기다리세요.

   시계가 심박수를 포착하고 GPS 신호를 수신하고 (필요한 경우) 무선 센서에 연결되면 (필요한 경우), 장치는 사용할 준비가 됩니다.

5 를 눌러 활동 타이머를 시작하세요.

워치는 활동 타이머가 작동할 때만 활동 데이터를 기록합니다.

활동의 기록을 위한 팁

- 활동을 시작하기 전에는 반드시 워치를 충전하세요 (*66 페이지, 시계 충전하기*).
- 랩을 기록하거나, 새로운 세트 또는 포즈를 시작하거나 다음 워크아웃 단계를 진행하려는 경우에는 를 누르세요.

  를 선택하면 특정 활동의 랩을 삭제할 수 있습니다 (*68 페이지, 랩 버튼을 누른 후 이를 취소하려면 어떻게 해야 하나요?*).
- 추가적인 데이터 화면을 보려면 또는 를 누르세요.
- 추가적인 데이터 화면을 보려면 위 또는 아래로 미세요.

  팁: 활동 중에 화면을 위에서 아래로 밀면 터치스크린을 잠금 해제할 수 있습니다.
- 음악 제어 또는 활동 설정을 보려면 왼쪽이나 오른쪽으로 미세요.
- 활동 중에 다른 활동 종류로 바꾸려면 를 길게 누르고 **스포츠 변경**을 선택하세요.

  활동에 두 개 이상의 스포츠가 있는 경우 멀티스포츠 활동으로 기록됩니다.
- 배터리 지속 시간을 늘리려면 를 길게 누른 후 활동 설정에서 파워 모드를 선택하세요(*63 페이지, 파워 모드 사용자 설정하기*).

활동 중지하기

1 를 누르세요.

2 옵션을 선택하세요:

- 활동을 재개하려면, **다시 시작**을 선택하세요.
- 활동을 저장하고 상세 정보를 보려면, **저장**을 선택하고 를 눌러 옵션을 선택하세요.

  참고: 활동을 저장한 후, 자기 평가 데이터를 입력할 수 있습니다 (*9 페이지, 활동 평가하기*)
- 활동을 정지하고 후에 재개하려면 **다음에 재개**를 선택하세요.
- 랩을 표시하려면 **랩**을 선택하세요.

  를 선택하면 특정 활동의 랩을 삭제할 수 있습니다 (*68 페이지, 랩 버튼을 누른 후 이를 취소하려면 어떻게 해야 하나요?*).
- 이동한 경로를 따라 활동의 시작점까지 거슬러 탐색하려면 **출발점으로** > **TracBack**을 선택하세요.

  참고: 이 기능은 GPS를 사용하는 활동에만 적용됩니다.
- 활동의 시작점으로 되돌아가려면 **출발점으로** > **직선 거리**를 선택하세요.

  참고: 이 기능은 GPS를 사용하는 활동에만 적용됩니다.
- 활동 종료 시 심박 수와 2분 후의 심박수의 차이를 측정하려면, **회복 심박수**를 선택하고 타이머 카운트다운 동안 기다리세요(*35 페이지, 회복 심박수*).
- 활동을 삭제하려면 **기록 삭제**를 선택하세요.

참고: 활동을 종단한 후, 시계는 30분 후에 자동으로 활동을 저장합니다.

활동 평가하기

참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.

특정 활동에 대한 자기 평가 설정을 사용자 설정할 수 있습니다(*22 페이지, 활동 설정*).

1 활동을 모두 완료한 다음 **저장**을 선택합니다 (*9 페이지, 활동 중지하기*)

2 스스로 인지한 운동 강도에 해당되는 숫자를 선택하세요.

  참고: 를 선택하여 자기 평가를 건너뛸 수 있습니다.

3 활동 중에 경험한 느낌을 선택하세요.

Garmin Connect 앱에서 평가 내용을 검토할 수 있습니다.

러닝

러닝하기

워치에서는 러닝, 사이클링 등 야외 활동을 처음으로 기록할 수 있습니다. 활동을 시작하기 전에 워치를 충전하세요 (*66 페이지, 시계 충전하기*).

워치는 활동 타이머가 작동할 때만 활동 데이터를 기록합니다.

1 를 눌러 활동을 선택하세요.

2 야외로 나가 위성 신호를 잡을 때까지 기다리세요.

3 를 누르세요.

4 러닝을 시작해보세요.



참고: 활동 중에 를 길게 눌러 음악 제어를 켤 수 있습니다(*60 페이지, 음악 재생 컨트롤*).

5 러닝을 끝나고 를 누르세요.

6 옵션을 선택하세요:

- 활동 타이머를 다시 시작하려면 **다시 시작**을 선택하세요.
- 러닝기록을 저장하고 활동 타이머를 리셋하려면 **저장**을 선택하세요. 러닝을 선택하여 요약 내용을 볼 수 있습니다.



참고: 더 많은 러닝 옵션에 대해서는 *9 페이지, 활동 중지하기*를 참조하세요

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 서세요.
2. 시계 화면에서 를 누르세요.
3. **활동** > **러닝** > **트랙 러닝**을 선택하세요.
4. 워치가 위성을 수신할 때까지 기다리세요.
5. 만약 1 레인에서 달리고 있다면, 단계 8을 건너뛰세요.
6. **레인 번호**를 선택하세요.
7. 하나의 레인 번호를 선택하세요.
8. 를 누르세요.
9. 트랙에서 달리세요.
10. 활동을 종료한 후 를 눌러 **저장**을 선택하세요.

트랙 러닝의 기록에 대한 팁

Garmin 트랙 데이터베이스에는 전 세계에서 수집한 10,000개 이상의 트랙이 포함되어 있습니다.

- 트랙 러닝을 시작하기 전에 워치가 위성 신호를 찾을 때까지 기다리세요.
- 워치가 트랙을 인식하지 못하는 경우 트랙 거리를 보정하려면 4랩을 달려야 합니다.

  랩을 잘 기록하기 위해 살짝 달려서 시작점에 통과해야 합니다.
- 같은 레인에서 러닝해 보세요.

  참고: 자동 랩 기능의 기본값은 1600m 또는 트랙에서 랩을 4번으로 기록되는 것이 설정되어 있습니다.
- 다른 레인에서 러닝하려면 활동 설정에서 레인 번호를 설정하세요.

가상 러닝 실행하기

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

1. 시계 화면에서 를 누르세요.
2. **활동** > **러닝** > **가상 러닝**을 선택하세요.
3. 태블릿, 노트북 또는 핸드폰에 Zwift™ 앱 혹은 다른 가상 훈련 앱을 설치하고 여세요.
4. 화면 지시에 따라 러닝 활동을 켜고 장치를 페어링하세요.
5. 를 눌러 활동 타이머를 시작하세요.
6. 활동을 종료한 후 를 눌러 **저장**을 선택하세요.

트레드밀 거리 보정하기

트레드밀(러닝머신) 러닝에서 좀 더 정확한 거리를 기록하기 위하여 트레드밀에서 2.4 km 이상 달린 후에 트레드밀 거리를 보정할 수 있습니다. 여러 대의 트레드밀을 사용하는 경우, 각각의 트레드밀의 트레드밀 거리를 수동으로 보정하거나 새로 달린 후에 보정할 수 있습니다.

1. 트레드밀(러닝머신) 운동을 시작하세요(*8 페이지, 활동 시작하기*).
2. 워치에서 2.4km(1.5 마일) 이상이 기록될 때까지 트레드밀에서 달리세요.
3. 활동 완료 후, 를 눌러 활동 타이머를 중지하세요.
4. 옵션을 선택하세요:
   - 처음으로 트레드밀 거리를 보정하려는 경우, **저장**을 선택하세요.

     장치는 사용자에게 트레드밀 보정을 완료할 것을 요청합니다.
   - 최초 보정 이후에 트레드밀 거리를 수동으로 보정하려는 경우, **보정 및 저장** > ✔를 선택하세요.
5. 트레드밀 디스플레이에서 이동 거리를 확인하고 장치에 거리를 입력하세요.

울트라 런 활동 기록하기

1. 시계 화면에서 를 누르세요.
2. **활동** > **러닝** > **울트라 러닝**을 선택하세요.
3. 를 눌러 활동 타이머를 시작하세요.
4. 러닝을 시작하세요.
5. 를 눌러 랩을 기록하고 휴식 타이머를 시작하세요.

   팁: 자동 휴식 설정에서 휴식 분할과 랩을 기록하는 방식을 구성할 수 있습니다(*10 페이지, 울트라 러닝 자동 휴식 설정*).
6. 휴식을 완료하였다면 를 눌러 러닝을 재시작하세요.
7. 또는 를 눌러 추가적인 데이터 페이지를 보세요(선택 사항).
8. 활동을 종료한 후 를 눌러 **저장**을 선택하세요.

울트라 러닝 자동 휴식 설정

울트라 러닝 활동의 휴식 타이머를 자동으로 시작하고 중지하는 옵션을 사용자 설정할 수 있습니다.

상태: 휴식 분할을 자동으로 기록할 수 있습니다.

휴식 시작: 러닝을 중지하면 휴식 타이머를 자동으로 시작합니다. 수동만 옵션을 사용하면 를 누를 때만 휴식 타이머가 시작됩니다.

휴식 종료: 휴식 분할을 종료하는 데 필요한 페이스를 설정합니다.

최소 시간: 휴식 분할을 시작하거나 종료하기 전 시간을 설정합니다.

랩 버튼: 랩을 기록하고 휴식 타이머를 시작하거나, 휴식 타이머만 시작하거나, 랩만 기록하도록 버튼을 설정합니다.

장애물 경주 활동 기록하기

장애물 코스 경주에 참가할 때 장애물 경주 활동을 사용해 장애물별 소요 시간과 장애물 간 러닝 시간을 기록할 수 있습니다.

1. 시계 화면에서 를 누르세요.
2. **활동** > **러닝** > **장애물 경주**를 선택하세요.
3. 를 눌러 활동 타이머를 시작하세요.
4. 를 눌러 각 장애물의 시작과 끝을 수동으로 표시하세요.

참고: 장애물 추적 설정 구성을 통해 코스 위 첫 번째 루프에서 바라본 장애물 위치를 저장할 수 있습니다. 코스의 반복 루프에 도달하면, 워치가 저장된 위치를 활용하여 장애물과 달리기 구간을 전환합니다.

5 활동을 종료한 후 를 눌러 **저장**을 선택하세요.

PacePro 트레이닝

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(*48 페이지, Garmin Connect*).

1 옵션을 선택하세요:
   - Garmin Connect 앱을 열어 •••를 선택하세요.
   - *connect.Garmin.com*를 방문하세요.
2 **트레이닝 및 플래닝** > **PacePro 페이스 전략**을 선택하세요.
3 화면의 지시에 따라 PacePro 계획을 생성하고 저장하세요.
4 또는 **장치로 전송**을 선택하세요.

시계에서 PacePro 계획 생성하기

워치에서 PacePro 계획을 생성하려면 먼저 코스를 생성해야 합니다(*57 페이지, Garmin Connect에서 코스 만들기*).

1 시계 화면에서 를 누르세요.
2 실외 러닝 활동을 선택하세요.
3 아래로 스크롤하고 **트레이닝** > **PacePro 계획** > **새로 만들기**을 선택하세요.
4 코스를 선택하세요.
5 옵션을 선택하세요:
   - 목표 페이스를 입력하려면 **목표 페이스**를 선택하세요.
   - 목표 시간을 입력하려면 **목표 시간**을 선택하세요.

   아래로 스크롤하여 고도표가 포함된 사용자 설정 페이스 밴드를 확인하고 구간별 기록을 미리 볼 수 있습니다.
6 를 누르세요.
7 옵션을 선택하세요:
   - **계획 사용**을 선택하여 계획을 시작하세요.
   - 지도에서 코스를 확인하려면 **지도**를 선택하세요.
   - 계획을 삭제하려면 **삭제**를 선택하세요.

PacePro 계획 시작하기

PacePro 계획을 시작하려면 Garmin Connect 계정에서 계획을 다운로드하거나 워치에서 직접 PacePro 계획을 생성해야 합니다(*11 페이지, 시계에서 PacePro 계획 생성하기*).

1 시계 화면에서 를 누르세요.
2 실외 러닝 활동을 선택하세요.
3 아래로 스크롤하고 **트레이닝** > **PacePro 계획**을 선택하세요.
4 계획을 선택하세요.

   팁: PacePro 계획을 수락하기 전에 아래로 스크롤하여 구간별 기록과 고도표를 미리 확인할 수 있습니다.
5 를 누르세요.
6 **계획 사용**을 선택하여 계획을 시작하세요.
7 필요하다면 를 선택하여 코스 내비게이션을 활성화하세요.
8 를 눌러 활동 타이머를 시작하세요.



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

사이클링

실내 트레이너 사용하기

호환되는 실내 트레이너를 사용하려면 ANT+를 이용하여 트레이너를 시계와 페어링해야 합니다(*43 페이지, 무선 센서 페어링하기*).

워치를 실내 트레이너와 함께 사용하여 코스, 라이딩 또는 워크아웃을 따라가는 동안 저항을 시뮬레이션할 수 있습니다. 실내 트레이너를 사용하는 동안 GPS는 자동으로 꺼집니다.

1 시계 화면에서 를 누르세요.
2 **활동** > **사이클링** > **실내 자전거**를 선택하세요.
3 를 길게 누르세요.
4 **스마트 트레이너 옵션**을 선택하세요.
5 옵션을 선택하세요:
   - 라이딩을 하려면 **프리 라이딩**을 선택하세요.
   - 저장된 워크아웃을 따라하려면 **워크아웃 따라하기**를 선택하세요(*3 페이지, 워크아웃*).
   - 저장된 코스를 따라 이동하려면 **코스 따라가기**를 선택하세요(*56 페이지, 코스*).
   - 타겟 파워 값을 설정하려면 **파워 설정**을 선택하세요.
   - 시뮬레이트된 경사도 등급 값을 설정하려면 **경사도 설정**을 선택하세요.

- 트레이너가 가하는 저항력을 설정하려면 **저항 설정**을 선택하세요.

6 를 눌러 활동 타이머를 시작하세요.

트레이너가 코스 또는 라이딩의 고도 정보에 기반하여 저항을 증가 또는 감소시킵니다.

파워 가이드

파워 관리 전략을 생성 및 사용하여 코스 난이도 계획을 세울 수 있습니다. Forerunner 장치에서 FTP, 코스 고도, 코스 완료에 소요되는 예상 시간을 사용하여 사용자 지정 파워 가이드를 생성합니다.

난이도 선택은 성공적인 파워 가이드 전략 계획에서 가장 중요한 단계에 속합니다. 코스에 고강도 운동을 추가하면 파워 가이드 권장 사항이 많아지고, 저강도 운동을 선택하면 권장 사항이 줄어듭니다(*12 페이지, 파워 가이드 생성 및 사용하기*). 파워 가이드의 주요 목표는 특정 목표 시간을 달성하는 것이 아니라, 운동 능력에 대해 파악된 정보를 기초로 사용자가 코스를 완주할 수 있도록 돕는 것입니다. 라이딩 중에 난이도를 조정할 수 있습니다.

파워 가이드는 항상 코스와 관련이 있으며 워크아웃 또는 구간과 관련하여 사용할 수 없습니다. Garmin Connect 앱에서 전략을 확인 및 편집할 수 있으며, 호환되는 Garmin 장치와 동기화할 수 있습니다. 이러한 기능을 사용하려면 파워미터가 필요하며, 파워미터는 반드시 장치와 페어링되어 있어야 합니다(*43 페이지, 무선 센서 페어링하기*).



파워 가이드 생성 및 사용하기

파워 가이드를 생성하기 전에, 반드시 파워 미터를 워치에 페어링해야 합니다(*43 페이지, 무선 센서 페어링하기*). 워치에 코스가 로드되어 있어야 합니다(*57 페이지, Garmin Connect에서 코스 만들기*).

1 Garmin Connect 앱에서 •••를 선택하세요.
2 **트레이닝** > **파워 가이드** > **파워 가이드 전략 만들기**를 선택하세요.
3 화면 안내에 따라 파워 가이드를 생성하세요.
4 를 선택하세요.
5 워치를 선택하세요.
6 시계 화면에서 를 누르세요.
7 워치에서 실외 자전거 활동을 선택하세요.
8 아래로 스크롤하고 **훈련** > **파워 가이드**를 선택하세요.
9 파워 가이드를 선택하세요.
10 를 누르고 **계획 사용**을 선택하세요.

팁: 지도, 고도표, 난이도, 설정, 분할을 미리 볼 수 있습니다. 또한 라이딩 시작 전 난이도, 영역, 라이딩 위치, 장비 무게를 조정할 수 있습니다.

수영하기

주의

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

참고: 이 워치는 수영 중에 손목에서 심박을 측정할 수 있습니다. HRM-Pro 시리즈와 같은 가슴 심박계와도 호환됩니다(*45 페이지, 수영 중 가슴 심박수 측정*). 손목과 가슴 모두에서 심박 데이터를 감지한 경우 가슴 심박 데이터를 우선 사용합니다.

수영 용어

길이: 풀의 한번 주행 거리.

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

스트로크: 사용자가 팔에 장치를 착용하고 한 번의 사이클을 완료할 때마다 스트로크가 하나 계산됩니다.

Swolf: Swolf 점수는 한 수영장 길이에 해당하는 시간과 그 길이에 해당하는 스트로크의 수의 합입니다. 예를 들어, 30초+15 스트로크일 때 Swolf 점수는 45점 입니다. 바다 수영(야외 수영)에서는 25 미터에 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(*21 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기*).

자유	자유형
배형	배형
평형	평형
접형	접형
혼영	두가지 이상의 스트로크 형태를 사용
드릴	드릴 로깅과 함께 사용(*13 페이지, 드릴 로그를 사용해 훈련하기*)

수영 운동에 대한 팁

- 야외 수영을 실시하는 동안 인터벌을 기록하려면 를 누르세요.
- 풀 수영(수영장 수영)을 시작하기 전에, 화면 상의 설명을 따라 수영장 크기를 선택하거나 사용자 설정 크기를 입력하세요.

  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.

  •를 길게 눌러 해당 활동 설정을 선택한 다음에 **풀 길이**를 선택하세요.

- 정확한 결과를 얻으려면 전체 길이를 수영하고 그동안 하나의 스트로크 종류만 사용하세요. 휴식 시에는 활동 타이머를 정지하세요.
- 실내 수영 도중의 휴식을 기록하려면 를 누르세요 (*13 페이지, 수영 자동 휴식 및 수동 휴식*).

  워치는 실내 수영에 대한 수영 인터벌 및 길이를 자동으로 기록합니다.
- 워치가 수영장 길이를 계산하는 것을 돕기 위하여 킥턴 시에 강한 힘으로 벽을 차고 글라이드한 후 첫 번째 스트로크를 수행하세요.
- 드릴 연습을 수행하는 경우, 타이머를 정지하거나 드릴 훈련 로그 기능을 사용하세요(*13 페이지, 드릴 로그를 사용해 훈련하기*).

수영 자동 휴식 및 수동 휴식

자동 휴식 기능은 오직 풀 수영에서만 사용할 수 있습니다. 장치는 사용자가 휴식 중일 때를 자동으로 감지하고 휴식 화면이 나타납니다. 15초 이상 휴식을 하였다면 장치는 자동으로 휴식 인터벌을 생성합니다. 사용자가 다시 수영을 재개하면 장치는 자동으로 새로운 수영 인터벌을 시작합니다.

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

대신 수동 휴식을 사용하려면 활동 옵션에서 자동 휴식 기능을 끌 수 있습니다(*22 페이지, 활동 설정*). 풀 수영 혹은 바다수영 활동 중, 를 눌러 휴식 시간을 수동으로 기록할 수 있습니다. 수영 데이터는 휴식 중에는 기록되지 않습니다.

팁: 짧게 휴식을 취하거나 아주 정확한 수영 간격을 원한다면 수동 휴식을 사용하세요.

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 스트로그 형태가 아닌 기타 수영 형태를 기록할 수 있습니다.

1. 수영 운동 중에 또는 를 눌러 드릴 기록 화면을 보세요.
2. 드릴 타이머를 시작하려면 를 누르세요.
3. 드릴 인터벌을 완료한 뒤 를 누르세요.

   드릴 타이머가 정지되지만 활동 타이머는 계속 전체 수영 세션을 기록합니다.
4. 완성된 드릴에 대한 거리를 선택하세요.

   거리 증가는 활동 프로파일에 선택된 풀 길이를 토대로 합니다.
5. 옵션을 선택하세요:
   - 다른 드릴 인터벌을 시작하려면, 를 누르세요.
   - 수영 인터벌을 시작하려면 또는 를 눌러 수영 운동 화면으로 돌아가세요.

멀티스포츠

트라이애슬론 선수, 듀애슬론 선수 및 그 밖의 멀티스포츠 선수들은 트라이애슬론 또는 스윔런과 같은 멀티스포츠 운동 기능을 활용할 수 있습니다. 멀티스포츠 활동 중에, 다른 활동으로 전환할 수 있으며 총 운동 시간을 지속적으로 확인할 수 있습니다. 예를 들어, 자전거에서 러닝으로 전환하고 멀티스포츠 활동에서 자전거와 러닝 활동의 총 시간을 볼 수 있습니다.

멀티스포츠 운동을 사용자 설정하거나, 아니면 표준적인 철인3종 운동을 위한 기본 트라이애슬론 운동 설정을 사용할 수도 있습니다.

철인3종 훈련

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

1. 시계 화면에서 를 누르세요.
2. **활동** > **수영** > **철인 3종**을 선택하세요.
3. 를 눌러 활동 타이머를 시작하세요.

   참고: 트라이애슬론 활동을 처음 시작할 때 자동 스포츠 변경을 켜두면 워치가 종목 변경을 자동으로 감지하여 다음 종목으로 자연스럽게 전환합니다(*22 페이지, 활동 설정*).
4. 필요한 경우 각 전환의 시작과 종료 시 를 누르세요 (*68 페이지, 랩 버튼을 누른 후 이를 취소하려면 어떻게 해야 하나요?*).

   전환이 켜진 경우, 전환 시간은 활동 시간과 개별적으로 기록됩니다.

   전환 기능은 트라이애슬론 활동 설정에서 켜고 끌 수 있습니다. 전환 기능이 꺼져 있다면 를 눌러 스포츠를 변경합니다.
5. 활동을 종료한 후 를 눌러 **저장**을 선택하세요.

멀티스포츠 운동 생성하기

1. 시계 화면에서 를 누르세요.
2. **활동** > **편집** > **추가** > **멀티 스포츠**를 선택하세요.
3. 멀티스포츠 활동 유형을 선택하거나 **사용자 설정**을 선택하고 이름을 입력하세요.

   동일한 활동명에는 숫자가 표시됩니다. 예: 철인 3종(2)
4. 두 개 이상 활동을 선택하세요.
5. 옵션을 선택하세요:
   - 구체적인 활동 설정을 하려면 옵션을 선택하세요. 예를 들어 운동 전환을 포함시킬 것인지의 여부를 선택할 수 있습니다.
   - 멀티스포츠 운동을 저장하고 사용하려면 **완료**를 선택하세요.

헬스장 운동

워치는 실내 트랙 러닝이나 고정식 자전거 또는 실내 트레이너와 같은 실내 운동에 사용할 수 있습니다. 실내 활동에서는 GPS가 꺼집니다(*22 페이지, 활동 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 워치에 전송하는 센서(속도 센서 또는 케이던스 센서)를 가지고 있지 않다면 속도와 거리는 사용할 수 없습니다.

근력 훈련 기록하기

근력 훈련 활동을 실시하는 동안 세트를 기록할 수 있습니다. 세트는 동일한 움직임을 여러 번 반복(reps)하는 것입니다.

1 시계 화면에서 를 누르세요.
2 **활동** > **헬스장** > **근력 훈련**을 선택하세요.
3 워크아웃을 선택하세요.
4 를 눌러 워크아웃 단계의 목록을 살펴보세요(선택사항).

팁: 워크아웃 단계를 보는 동안, 선택한 운동의 애니메이션이 제공되는 경우 를 누른 후 를 눌러 애니메이션 영상을 볼 수 있습니다.

5 워크아웃 단계 보기를 완료하였다면 를 누른 후 **워크아웃 실행**을 선택하세요.
6 를 눌러 **운동 시작**을 선택하세요.
7 첫 번째 세트를 시작하세요.

워치는 반복 수(reps)를 측정합니다. 반복 수는 최소 4회 반복을 완료할 때 나타납니다.

팁: 워치는 각 세트의 단일 움직임의 반복수만 측정할 수 있습니다. 움직임을 바꾸기를 원한다면 세트를 종료하고 새로운 세트를 시작하세요.

8 를 눌러 세트를 완료하고, 남은 운동이 있다면 다음 운동으로 넘어가세요.

해당 세트의 총 반복수가 워치에 표시됩니다.

9 필요하다면, 세트, 반복 횟수와 해당 세트에 사용되는 중량을 편집하세요.
10 필요한 경우, 를 눌러 휴식을 완료하고 다음 세트를 시작하세요.
11 활동이 모두 완료될 때까지 각각의 근력 훈련 세트를 반복하세요.
12 마지막 세트를 마친 후에는 를 눌러 **워크아웃 종료**를 선택하세요.
13 **저장**을 선택하세요.

모빌리티 활동 기록하기

활동과 휴식 간격을 활용하여 몸의 움직임을 개선하는 모빌리티 활동을 기록하거나 Garmin Connect에서 해당 워크아웃을 다운로드할 수 있습니다.

1 를 누르세요.
2 **활동**> **모빌리티**를 선택하세요.
3 아래로 스크롤하고 훈련을 선택하세요.
4 옵션을 선택하세요:
   - 활동과 휴식 간격을 변경하려면 **간격**을 선택하세요.
   - Garmin Connect에서 워크아웃을 다운로드하고 완료하려면 **워크아웃 라이브러리** > **워크아웃 검색**을 선택하고 화면상의 지시를 따르세요.
5 를 눌러 활동 타이머를 시작하세요.

워치가 모빌리티 운동을 안내합니다.

6 더 많은 데이터 화면을 보려면 아래로 스크롤하세요.

HIIT 활동 기록하기

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

1 시계 화면에서 를 누르세요.
2 **활동** > **헬스장** > **HIIT**를 선택하세요.
3 옵션을 선택하세요:
   - 개방적이며 비-체계적인 HIIT 활동을 기록하려면 **제한 없음**을 선택하세요.
   - 설정된 시간 동안 가능한 많은 라운드를 기록하려면 **HIIT 타이머** > **AMRAP**을 선택하세요.
   - 매 분마다 정해진 횟수의 동작을 기록하려면 **HIIT 타이머** > **EMOM**을 선택하세요.
   - 최대 운동 강도의 20 초 인터벌과 10 초 휴식을 번갈아 수행하려면 **HIIT 타이머** > **Tabata**를 선택하세요.
   - 운동 시간, 휴식 시간, 동작의 횟수, 라운드의 수를 설정하려면 **HIIT 타이머** > **사용자 지정**을 선택하세요.
   - 저장된 워크아웃을 따라하려면 **워크아웃**을 선택하세요.
4 필요한 경우, 화면에 표시된 지침에 따르세요.
5 첫 번째 라운드를 시작하려면 를 누르세요.

카운트다운 타이머와 현재의 심박수가 워치 화면에서 표시됩니다.

6 필요한 경우, 를 눌러 다음 라운드 또는 휴식으로 수동으로 이동할 수 있습니다.
7 활동 완료 후, 를 눌러 활동 타이머를 중지하세요.
8 **저장**을 선택하세요.

실내 클라이밍 활동 기록하기

실내 등반 활동 중에 루트를 기록할 수 있습니다. 루트는 실내 암벽을 따라 등반하는 경로입니다.

1 시계 화면에서 를 누르세요.
2 **활동** > **헬스장** > **실내 등반**을 선택하세요.
3 ✔를 선택하여 루트 통계를 기록하세요.
4 등급 체계를 선택하세요.

참고: 다음 번에 실내 클라이밍 활동을 시작하면 장치는 이 등급 시스템을 사용합니다. 를 길게 누르고 활동 설정을 선택한 다음, **등급 체계**를 선택하면 시스템을 변경할 수 있습니다.

5 루트의 난이도를 선택하세요.
6 를 누르세요.
7 첫 번째 루트를 시작하세요.

참고: 루트 타이머가 작동 중일 때, 장치는 버튼을 자동으로 잠가서 실수로 버튼을 누르는 것을 방지합니다. 아무 버튼이나 길게 누르면 워치의 잠금을 해제할 수 있습니다.

8 루트를 완등하면 지상으로 하강하세요.

지상에 내려오면 휴식 타이머가 자동으로 시작됩니다.

참고: 필요하다면 을 눌러 루트를 완료할 수 있습니다.

9 옵션을 선택하세요:
   - 성공적인 루트를 저장하려면, **완등**을 선택하세요.
   - 성공하지 못한 루트를 저장하려면, **시도함**을 선택하세요.
   - 경로를 삭제하려면, **삭제**를 선택하세요.
10 해당 루트의 낙하 횟수를 입력하세요.
11 휴식을 모두 마친 후, 를 눌러 다음 루트를 시작하세요.
12 활동을 완료할 때까지 각 루트마다 이 과정을 반복하세요.

13 를 누르세요.

14 **저장**을 선택하세요.

실외 활동

골프

골프 코스의 문제점 보고

참고: 부정확하거나 현재 상황과 맞지 않은 오래된 데이터를 제공하는 골프 코스를 발견한 경우, *https://www.garmin.com/forms/golfcourses/* 에서 저희에게 보고하여 주세요.

골프 치기

골프를 플레이하기 전에 워치를 충전해야 합니다(*66 페이지, 시계 충전하기*).

1 시계 화면에서 를 누르세요.

2 **활동** > **아웃도어** > **골프**를 선택하세요.

본 장치는 위성을 잡으며 사용자의 현재위치를 검색합니다. 근처에 코스 하나만 있는 경우 해당 코스를 선택하세요.

3 코스 리스트가 나오면 원하시는 코스를 선택하세요.

코스는 자동으로 업데이트됩니다.

4 필요 시, 드라이버 비거리를 설정하세요.

5 스코어를 기록하려면 ✔를 선택하세요.

6 티 박스를 선택하세요.

홀 정보 화면이 나타납니다.



①	현재 홀 번호
②	홀에 대한 파 수
③	홀의 지도
④	티 박스로부터의 드라이버 거리
⑤	그린 앞, 중간, 뒤까지의 거리를 계산합니다.

참고: 핀 위치가 변경되면, 워치는 그린의 앞쪽, 중앙, 뒤쪽까지의 거리를 다시 계산하지만, 실제 핀 위치까지의 거리는 계산하지 않습니다.

7 옵션을 선택하세요:

- 깃발의 위치를 자세히 보거나 변경하려면 지도를 터치하세요(*16 페이지, 깃발 이동하기*).
- 화면을 상하로 밀어 홀을 스크롤합니다.
- 골프 메뉴를 열려면 를 누르세요(*15 페이지, 골프 메뉴*).
- 를 길게 누르면 골프 설정이 열립니다(*15 페이지, 골프 설정하기*).

다음 홀로 이동할 때, 시계는 자동으로 화면을 전환하여 새로운 홀 정보를 표시합니다.

골프 메뉴

라운드 중에 를 눌러 골프 메뉴의 추가 기능을 사용할 수 있습니다.

그린 보기: 더 정밀한 거리 측정을 위하여 핀 위치를 이동할 수 있습니다(*16 페이지, 깃발 이동하기*).

그린 변경: 하나의 홀에서 하나 이상의 그린을 이용할 수 있는 경우에는 그린을 변경할 수 있습니다.

스코어카드: 라운드에 대한 스코어카드를 켭니다(*16 페이지, 스코어 기록하기*).

해저드: 파4 또는 파5 홀의 페어웨이를 따라 해저드까지의 거리를 확인할 수 있습니다(*17 페이지, 해저드 확인하기*).

레이업: 파4와 파5 홀에 대한 레이업과 도그랙 거리 목록을 볼 수 있습니다(*17 페이지, 레이업 및 도그랙 거리 보기*).

핀 포인트: 핀 포인트 기능은 그린을 눈으로 볼 수 없을 때 방향에 대한 도움을 제공하기 위한 나침반 기능입니다. 이 기능은 숲속에 있거나 깊은 벙커에 빠진 경우에도 샷 방향을 찾아내는데 도움을 줄 수 있습니다.

참고: 골프 카트 탑승 중에 PinPointer를 사용하지 마세요. 골프 카트에 의한 간섭이 나침반의 정확도에 영향을 끼칠 수도 있습니다.

라운드 정보: 현재 라운드 동안 시간, 거리, 이동한 걸음 수를 기록할 수 있습니다. 라운드를 시작하거나 마쳤을 때 자동으로 시작되고 정지됩니다.

샷 거리 측정: Garmin AutoShot 기능이 기록한 이전 샷의 거리를 보여줍니다(*16 페이지, 측정된 샷 보기*). 또한 사용자가 직접 샷을 기록할 수도 있습니다(*16 페이지, 수동으로 샷 측정하기*).

사용자설정 목표: 현재의 홀에 대하여 물체 또는 장애물 등의 위치를 사용자가 저장할 수 있습니다 (*17 페이지, 사용자 설정 목표 저장하기*).

클럽 통계: 거리나 정확도 정보와 같은 각 골프 클럽에 대한 통계를 보여줍니다. Approach CT10 센서와 페어링을 하였거나, **클럽 안내** 설정을 활성화한 경우에 나타납니다.

일출과 일몰: 일출, 일몰, 시민 박명(civil twilight) 시간을 표시합니다.

설정: 골프 활동을 사용자 설정할 수 있습니다 (*15 페이지, 골프 설정하기*).

라운드 종료: 현재 라운드를 종료합니다.

골프 설정하기

라운드 중에 를 누르고 **설정**을 선택하면 골프 설정을 사용자 설정할 수 있습니다.

점수: 점수 옵션을 설정할 수 있습니다(*16 페이지, 스코어링 설정*).

드라이버 비거리: 드라이브의 티 박스에서 공이 이동하는 평균 거리를 설정합니다. 드라이버 비거리는 지도에 아크(호) 모양으로 표시됩니다.

토너먼트 모드: PinPointer 및 PlaysLike 거리 기능을 비활성화합니다. 정규 토너먼트 또는 핸디캡 계산 라운드 동안에는 이러한 기능이 허용되지 않습니다.

골프 거리: 골프를 플레이하는 동안의 거리 측정 단위를 설정합니다.

클럽 안내: 클럽 통계를 기록하기 위해 각각의 샷이 감지된 후 어느 클럽을 사용하였는지를 사용자가 입력할 수 있도록 화면에 안내 메시지를 표시합니다(*16 페이지, 통계 기록하기*).

위성: 활동에 사용할 위성 시스템을 설정합니다 (*25 페이지, 위성 설정*).

숫자 크게 표시: 홀 퓨 화면에 표시되는 숫자의 크기를 변경합니다 (*17 페이지, 숫자 크게 표시 모드*).

활동 기록: 골프 활동의 액티비티 FIT 파일 기록을 활성화합니다. FIT 파일은 Garmin Connect 앱 맞춤형 피트니스 정보를 기록합니다.

터치: 골프 활동 중에는 터치스크린을 사용합니다.

클럽 센서: 호환 Approach 클럽 추적 센서를 설정할 수 있습니다(*43 페이지, 무선 센서 페어링하기*).

깃발 이동하기

그린을 더 자세히 보거나 핀의 위치를 이동할 수 있습니다.

1. 홀 정보 화면에서 를 누르세요.
2. **그린 보기**를 선택하세요.
3. 필요하면 화면 오른쪽의 슬라이더를 사용하여 줌인 또는 줌아웃할 수 있습니다.
4. 를 탭하거나 드래그하여 핀 위치를 옮기세요.
5. 를 누르세요.

   홀 정보 화면 상의 거리가 업데이트되어 새로운 핀의 위치를 보여줍니다. 현재의 라운드에 대해서만 이 핀 위치가 저장됩니다.

측정된 샷 보기

장치는 자동 샷 감지 및 기록 기능을 갖추고 있습니다. 페어웨이를 따라 샷을 실시할 때마다, 장치는 나중에 이것을 확인할 수 있도록 사용자의 샷 거리를 기록합니다.

팁: 자동 샷 감지 기능은 장치를 리딩 손목에 착용하고 볼과의 컨택이 좋을 때 가장 잘 작동합니다. 퍼팅은 감지되지 않습니다.

1. 골프를 플레이하는 도중, 를 누르세요.
2. **샷 측정**을 선택하세요.

   마지막 샷 거리가 나타납니다.

   참고: 사용자가 볼을 다시 치거나, 그린 위에서 퍼팅을 하거나, 다음 홀로 이동하면 거리는 자동으로 초기화됩니다.
3. 와 **지난 샷 기록**을 선택하여 기록된 모든 샷 거리를 보세요.

   참고: 홀 정보 화면의 상단에는 마지막 샷까지의 거리도 표시됩니다.

수동으로 샷 측정하기

장치가 샷을 감지하지 않은 경우에는 샷을 수동으로 추가할 수 있습니다. 반드시 누락된 샷을 실시한 위치에서 샷을 추가해야 합니다.

1. 샷을 하고 볼이 떨어지는 곳을 관찰하세요.
2. 홀 정보 화면에서 를 누르세요.
3. **샷 측정**을 선택하세요.
4. 를 누르세요.
5. **샷 추가** > ✔를 선택하세요.
6. 필요한 경우, 샷에 사용된 클럽을 입력하세요.
7. 볼 까지 걸어가거나 차로 이동하세요.

다음 번에 샷을 할 때, 시계는 자동으로 마지막 샷 거리를 기록합니다. 필요하다만 다른 샷을 수동으로 추가할 수 있습니다.

스코어 기록하기

1. 홀 정보 화면에서 를 누르세요.
2. **스코어카드**를 선택하세요.

   사용자가 그린에 있을 때 점수표가 나타납니다.
3. 홀을 스크롤하려면 • 또는 를 누르세요.
4. 를 눌러 홀을 선택하세요.
5. • 또는 를 눌러 스코어를 설정하세요.

   총 스코어가 업데이트됩니다.

통계 기록하기

통계를 기록하기 전에 우선 통계 추적 기능을 활성화시켜야 합니다(*16 페이지, 스코어링 설정*).

1. 스코어카드에서 홀을 선택하세요.
2. 모든 타수(퍼팅 포함)를 설정한 후, 를 누르세요.
3. 퍼팅 횟수를 설정한 후, 를 누르세요.

   참고: 실시한 퍼팅 수는 통계 추적에만 사용되며 스코어를 증가시키지는 않습니다.
4. 필요 시, 옵션을 선택하세요:

   참고: 사용자가 파 3 홀에 위치하는 경우, 페어웨이 정보는 나타나지 않습니다.
   - 공이 페어웨이에 안착하면 **페어웨이 내**를 선택하세요.
   - 공이 페어웨이를 벗어나면 **오른쪽으로 빗겨감** 또는 **왼쪽으로 빗겨감**을 선택하세요.
5. 필요하다면 페널티 스트로크(벌타)의 개수를 입력하세요.

스코어링 설정

라운드 진행 중, 를 누르고 **설정** > **채점**을 선택하세요.

채점 방법: 장치가 스코어를 기록하는 방법을 변경할 수 있습니다.

핸디캡 스코어링: 핸디캡 스코어링을 활성화합니다.

핸디캡 설정: 핸디캡 점수가 활성화되어 있을 때 핸디캡을 설정합니다.

점수 표시: 스코어카드의 상단에 라운드의 총점을 표시합니다(*16 페이지, 스코어 기록하기*).

통계 추적: 골프를 플레이하는 동안 퍼팅 수, 그린 적중률, 페어웨이 적중률에 대한 통계 추적 기능을 활성화합니다.

페널티: 골프를 플레이하는 동안 페널티 스트로크의 추적을 활성화합니다(*16 페이지, 통계 기록하기*).

확인 메시지: 라운드가 시작될 때 점수 기록을 원하는지 묻는 확인 메시지 기능을 활성화합니다.

스테이블포드 채점에 대하여

스테이블포드 채점 방법을 선택하였다면 (*22 페이지, 활동 설정*), 파를 기준으로 실시된 스트로크(샷) 횟수를 기준으로

포인트를 부여합니다. 라운드를 종료하면 가장 높은 포인트가 승리합니다. 장치는 미국 골프 협회가 지정한 방식으로 포인트를 부여합니다.

스테이블포드 스코어 게임의 스코어카드는 스트로크 횟수 대신 포인트를 보여줍니다.

포인트	파를 기준으로 실시된 스트로크 횟수
0	2회 이상 더 실시
1	1회 더 실시
2	파
3	1회 덜 실시
4	2회 덜 실시
5	3회 덜 실시

핀의 방향 확인하기

핀 포인트 기능은 그린을 눈으로 볼 수 없을 때 방향에 대한 도움을 제공하기 위한 나침반 기능입니다. 이 기능은 숲속에 있거나 깊은 벙커에 빠진 경우에도 샷 방향을 찾아내는데 도움을 줄 수 있습니다.

참고: 골프 카트 탑승 중에 PinPointer를 사용하지 마세요. 골프 카트에 의한 간섭이 나침반의 정확도에 영향을 끼칠 수도 있습니다.

1. 홀 정보 화면에서 를 누르세요.
2. **PinPointer**를 선택하세요.

   화살표는 핀의 위치를 가리킵니다.

사용자 설정 목표 저장하기

라운드를 플레이하는 도중에 각각의 홀마다 최대 5 개의 사용자 설정 목표를 저장할 수 있습니다. 목표 저장 기능은 지도상에는 표시되지 않은 코스 위의 물체나 장애물을 기록하는데 유용합니다. 이 목표까지의 거리는 레이업과 해저드 화면에서 확인할 수 있습니다 (*15 페이지, 골프 치기*).

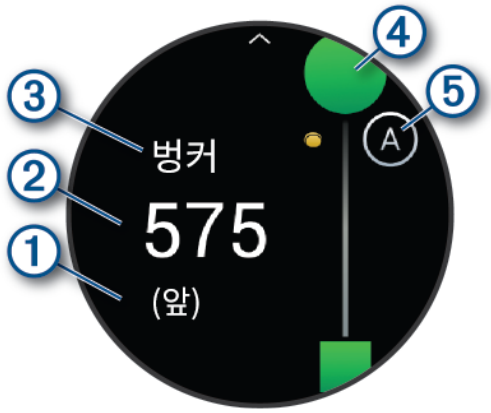
1. 저장하기를 원하는 목표의 근처에 섭니다.

   참고: 현재 선택된 홀에서 멀리 떨어진 위치는 저장할 수 없습니다.
2. 홀 정보 화면에서 를 누르세요.
3. **사용자 설정 목표**를 선택하세요.
4. 목표의 종류를 선택하세요.

해저드 확인하기

파4 또는 파5 홀의 페어웨이를 따라 해저드까지의 거리를 확인할 수 있습니다. 레이업 또는 캐리의 거리를 결정하는데 도움이 될 수 있도록, 샷 선택에 영향을 끼치는 헤저드가 개별적으로 표시되거나 그룹으로 표시됩니다.

1. 를 누르세요.
2. **해저드**를 선택하세요.



- 가장 가까운 해저드의 앞쪽①과 뒤쪽②까지의 거리가 화면에 나타납니다.
- 화면의 상단에는 해저드 종류③가 수록됩니다.
- 화면 상단에서 반원의 형태④로 그린이 표시됩니다. 이 그린 아래의 선은 페어웨이의 중앙을 나타냅니다.
- 해저드⑤는 해당 홀의 해저드 상태를 상징하는 글자로 표시되며, 그린 아래쪽의 페어웨이에 대한 대략적인 위치에 표시됩니다.

레이업 및 도그랙 거리 보기

파4 및 파5 홀에 대한 레이업 및 도그랙 거리 목록을 볼 수 있습니다.

1. 를 누르세요.
2. **레이업**을 선택하세요.

   참고: 지나간 거리와 위치는 목록에서 사라집니다.

숫자 크게 표시 모드

홀 정보 화면에 표시되는 숫자의 크기를 변경할 수 있습니다.

1. 라운드 중에 를 누르세요.
2. **설정** > **크게 표시**를 선택하세요.



   그린 앞쪽, 중간, 뒤쪽까지의 거리가 홀 정보 화면에 큰 글자로 표시됩니다.
3. 핸디캡 등급 등 추가 데이터를 보려면 또는 를 누르세요.

볼더링 활동 기록하기

볼더링 활동 도중에 루트를 기록할 수 있습니다. 루트는 볼더 또는 작은 바위를 따라 등반하는 경로입니다.

1. 시계 화면에서 를 누르세요.
2. **활동** > **아웃도어** > **볼더링**을 선택하세요.
3. 등급 체계를 선택하세요.

   참고: 다음에 볼더링 활동을 시작하면, 워치는 이 등급

체계를 사용합니다. 사용자는 를 길게 누르고, 활동 설정을 선택하고, **등급 체계**를 선택하여 시스템을 변경할 수 있습니다.

4. 루트의 난이도를 선택하세요.
5. 를 눌러 루트 타이머를 시작하세요.
6. 첫 번째 루트를 시작하세요.
7. 를 눌러 루트를 마치세요.
8. 옵션을 선택하세요:
   - 성공적인 루트를 저장하려면, **완등**을 선택하세요.
   - 성공하지 못한 루트를 저장하려면, **시도함**을 선택하세요.
   - 경로를 삭제하려면, **삭제**를 선택하세요.
9. 휴식을 모두 완료하면, 를 눌러 다음 루트를 시작하세요.
10. 활동을 완료할 때까지 각 루트마다 이 과정을 반복하세요.
11. 마지막 루트를 마친 후에는 를 눌러 루트 타이머를 정지하세요.
12. **저장**을 선택하세요.

탐험 시작하기

탐험(Expedition) 활동을 사용하여 여러 날에 걸쳐 활동을 기록하는 동안 배터리 지속시간을 연장할 수 있습니다.

1. 시계 화면에서 를 누르세요.
2. **활동** > **아웃도어** > **탐험**을 선택하세요.
3. 를 눌러 활동 타이머를 시작하세요.

   장치는 저전력 모드로 들어가며 한 시간에 한 번씩 GPS 트랙 포인트를 수집합니다. 배터리 지속시간을 극대화하기 위하여 장치는 스마트폰 연결을 포함한 모든 센서와 액세서리를 끕니다.

트랙 포인트를 수동으로 기록하기

탐험을 하는 동안에는 선택된 기록 간격에 따라 트랙 포인트가 자동으로 기록됩니다. 트랙 포인트는 언제든 수동으로 기록할 수 있습니다.

1. 탐험 활동을 하는 동안 를 누르세요.
2. **포인트 추가**를 선택하세요.

트랙 포인트 보기

1. 탐험 활동을 하는 동안 를 누르세요.
2. **포인트 보기**를 선택하세요.
3. 목록에서 트랙 포인트를 선택하세요.
4. 옵션을 선택하세요:
   - 트랙 포인트로 안내를 시작하려면 **출발**을 선택하세요.
   - 트랙 포인트에 대한 상세한 정보를 확인하려면 **세부 정보**를 선택하세요.

낚시 하기

1. 시계 화면에서 를 누르세요.
2. **활동** > **아웃도어** > **낚시**를 선택하세요.
3. 를 누르세요.
4. 를 눌러 옵션을 선택하세요:
   - 잡은 물고기를 어획량에 추가하려면, 위치를 저장하고 **어획 기록**을 선택하세요.
   - 자신의 현재 위치를 저장하려면, **위치 저장**을 선택하세요.
   - 인터벌 타이머, 종료 시간, 활동 종료 시간 알림을 설정하려면, **낚시 타이머**를 선택합니다
   - 활동의 시작점까지 거슬러 탐색하려면, **출발점으로**를 선택한 후 옵션을 선택하세요.
   - 저장된 위치를 보려면, **저장 위치**를 선택하세요.
   - 도착지를 찾으려면, **내비게이션**을 선택한 후 옵션을 선택하세요.
   - 활동 설정을 편집하려면 **설정**을 누른 후 옵션을 선택합니다(*22 페이지, 활동 설정*).
5. 활동을 완료한 후 를 누르고, **낚시 종료**를 선택하세요.

사냥하기

사냥과 관련된 위치를 저장하고 지도 상에서 저장된 위치를 볼 수 있습니다. 사냥 활동 동안에는 장치는 GNSS 모드를 실행하여 배터리를 절약합니다.

1. 시계 화면에서 를 누르세요.
2. **활동** > **아웃도어** > **사냥**을 선택하세요.
3. 를 눌러 **사냥 시작**을 선택하세요.
4. 를 눌러 옵션을 선택하세요:
   - 활동의 시작점까지 거슬러 탐색하려면, **출발점으로**를 선택한 후 옵션을 선택하세요.
   - 자신의 현재 위치를 저장하려면, **위치 저장**을 선택하세요.
   - 이 사냥 활동 중에 저장된 위치를 보려면 **사냥 위치**를 선택하세요.
   - 이전에 저장된 모든 위치를 보려면 **저장 위치**를 선택하세요.
   - 도착지를 찾으려면, **내비게이션**을 선택한 후 옵션을 선택하세요.
5. 사냥을 완료한 후, 를 누른 후 **사냥 종료**를 선택하세요.

겨울 스포츠

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 사용자가 언덕에서 활강을 시작할 때 새로운 스키 활강을 자동으로 기록합니다.

1. 스키 또는 스노우보딩 활동을 시작하세요.
2. 를 길게 누르세요.
3. **활강 보기**를 선택하세요.
4. 과 를 눌러 마지막 활강, 현재 활강 그리고 전체 활강을 상세하게 보세요.

   활강 화면에는 시간, 주행 거리, 최대 속도, 평균 속도 그리고 전체 하강거리가 나타납니다.

백컨트리 스키 혹은 스노보드 활동 기록하기

백컨트리 스키 또는 스노보드 활동의 경우, 사용자가 상승 및 하강 추적 모드를 전환하여 통계를 정확하게 추적할 수 있습니다. 모드 추적 설정은 추적 모드 자동 전환이나 수동 전환으

로 지정할 수 있습니다(*22 페이지, 활동 설정*).

1. 시계 화면에서 를 누르세요.
2. 옵션을 선택하세요:
   - **활동** > **겨울 스포츠** > **백컨트리 스키**를 선택하세요.
   - **활동** > **겨울 스포츠** > **백컨트리 스노보드**를 선택하세요.
3. 옵션을 선택하세요:
   - 오르막을 올라가는 활동을 시작할 때는, **상승**을 선택하세요.
   - 내리막을 내려가는 활동을 시작할 때는, **하강**을 선택하세요.
4. 를 눌러 활동 타이머를 시작하세요.
5. 필요하다면, 를 눌러 등반과 하강 추적 모드 사이에서 전환하세요.
6. 활동을 종료한 후 를 눌러 **저장**을 선택하세요.

크로스컨트리 스키 파워 데이터

참고: HRM-Pro 시리즈 액세서리는 ANT+를 사용하는 Forerunner 워치에 페어링되어야 합니다.

호환되는 Forerunner 워치를 HRM-Pro 시리즈 액세서리와 페어링하여 사용하면 크로스컨트리 스키 퍼포먼스에 관한 실시간 피드백을 받을 수 있습니다. 파워 출력은 와트(watt) 단위로 측정됩니다. 파워에 영향을 미치는 요소로는 속도, 고도 변화, 바람, 눈의 상태 등이 있습니다. 파워 출력을 사용하면 자신의 스키 퍼포먼스를 측정하고 향상할 수 있습니다.

참고: 스키 파워 값은 일반적으로 사이클링의 파워 값보다 더 낮습니다. 이것은 정상적인 것으로서 사람이 사이클링을 할 때보다 스키를 할 때 효율성이 떨어지기 때문에 발생합니다. 동일한 훈련 강도에서 스키 파워 값이 사이클링 파워 값보다 30 ~ 40 % 더 낮은 것은 일반적인 것입니다.

수상 스포츠

수상 스포츠 활강 보기

자동 활강 기능을 이용해 수상 활강 스포츠 각각에 대한 세부 정보를 기록할 수 있습니다. 이 기능은 사용자의 움직임에 기반하여 새로운 활강을 자동으로 기록합니다. 사용자가 움직임을 멈추면 활동 타이머가 일시 정지됩니다. 사용자의 이동 속도가 증가하면 활동 타이머가 자동으로 시작됩니다. 사용자는 일시 정지 화면을 통하여 또는 활동 타이머가 실행 중일 때 활강 세부 정보를 확인할 수 있습니다.

1. 수상 스포츠 활동(예: 수상 스키)을 시작하세요.
2. 를 길게 누르세요.
3. **활강 보기**를 선택하세요.
4. 과 를 눌러 마지막 활강, 현재 활강 그리고 전체 활강을 상세하게 보세요.

   활강 화면에는 시간, 이동 거리, 최대 속도, 평균 속도가 포함됩니다.

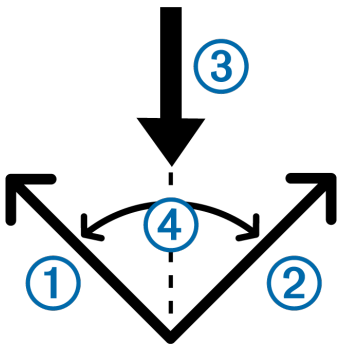
세일

택 어시스트

⚠ 주의

워치는 GPS 기반 코스 오버 그라운드(COG) 값을 사용하여 택 어시스트 기능에서 사용자의 코스를 알아내며, 해류나 조수처럼 보트의 방향에 영향을 끼칠 수도 있는 다른 요소들은 고려하지 않습니다. 안전하고 신중한 선박의 운항은 사용자의 책임입니다.

순항 중이거나 바람을 안고 레이싱 중일 때, 택 어시스트 기능은 보트가 리프티드(lifted) 상태인지 헤디드(headed) 상태인지를 알아내는데 도움이 될 수 있습니다. 택 어시스트 보정을 실시하면, 장치는 보트의 좌현① 및 우현② 코스 오버 그라운드 (COG) 측정값을 수집하고, COG 데이터를 사용하여 평균 진풍 방향③과 보트의 택 앵글④을 계산합니다.



워치는 이 데이터를 사용하여 보트가 바람의 변화로 인하여 리프티드(lifted) 상태인지 아니면 헤디드(headed) 상태인지 알아냅니다.

워치의 택 어시스트 기능은 자동을 기본 설정으로 합니다. 좌현 및 우현 COG를 보정할 때마다 장치는 맞바람과 진풍의 풍향을 재보정합니다. 사용자는 택 어시스트 설정을 변경하여 고정된 택 앵글 또는 진풍 방향을 입력할 수 있습니다.

택 어시스트 보정하기

1. 시계 화면에서 를 선택하세요.
2. **수상 스포츠**를 선택하여 **세일 레이**스 또는 **세일**을 선택하세요.
3. 또는 를 눌러 택 어시스트 화면을 확인하세요.

   참고: 택 어시스트 화면을 이 활동의 데이터 화면에 추가해야 할 수도 있습니다 (*21 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기*).
4. 를 선택하세요.
5. 옵션을 선택하세요:
   - 우현 쪽 보정하려면 를 누르세요.
   - 좌현 쪽 보정하려면 를 누르세요.

   팁: 바람이 선박의 우현으로부터 불어오는 경우, 우현을 보정해야 합니다. 바람이 선박의 좌현으로부터 불어오는 경우 좌현을 보정해야 합니다.
6. 장치가 택 어시스트를 보정하는 동안 기다립니다.

   화살표가 나타나서 보트가 리프티드 상태인지 아니면 헤디드 상태인지를 표시합니다.

고정 택 앵글 입력하기

1. 시계 화면에서 를 선택하세요.
2. **수상 스포츠**를 선택하여 **세일 레이**스 또는 **세일**을 선택하세요.
3. 또는 를 눌러 택 어시스트 화면을 확인하세요.
4. 를 길게 누르세요.
5. **택 앵글** > **앵글**을 선택하세요.

6 ▲ 또는 ▼를 눌러 값을 설정하세요.

진풍 방향 입력하기

1 시계 화면에서 ○를 선택하세요.
2 **수상 스포츠**를 선택하여 **세일 레이**스 또는 **세일**을 선택하세요.
3 ▲ 또는 ▼를 눌러 택 어시스트 화면을 확인하세요.
4 ○를 길게 누르세요.
5 **진풍 방향** > **고정값**을 선택하세요.
6 ▲ 또는 ▼를 눌러 값을 설정하세요.

최고의 리프르 추정치를 얻는 팁

택 어시스트 기능을 사용할 때 최고의 리프트 추정치를 얻기 위해서는 다음 팁을 시도하세요. 자세한 정보는 (*20 페이지, 진풍 방향 입력하기*)와 (*19 페이지, 택 어시스트 보정하기*)를 참조하세요.

- 고정 택 앵글을 입력하고 좌현을 보정하세요.
- 고정 택 앵글을 입력하고 우현을 보정하세요.
- 택 앵글을 초기화하고 좌현과 우현을 모두 보정하세요.

세일 레이싱

이 장치를 사용하여 레이스가 시작될 때 보트가 정확하게 레이스의 출발선을 통과할 가능성을 더욱 높힐 수 있습니다. 공식 레이스 카운트다운 타이머와 세일 레이싱 앱의 레가타 타이머를 동기화하면, 경기 시작 시간이 다가옴에 따라 1 분 간격으로 알려줍니다. 출발선을 설정하면, 이 장치는 GPS 데이터를 사용하여 보트가 출발선을 미리 통과할지 늦게 통과할지 아니면 정확히 레이스 시작 시간에 통과할지를 알려줍니다.

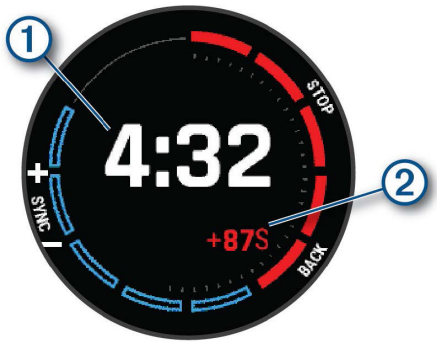
출발선 설정하기

1 시계 화면에서 ○를 누르세요.
2 **활동 목록** > **수상 스포츠** > **세일 레이스**을 선택하세요.
3 장치가 위성을 수신할 때까지 기다립니다.
4 ○를 길게 누르세요.
5 **출발선 설정**을 선택하세요.
6 옵션을 선택하세요:
   - **좌현 표시**를 선택하여 배가 통과할 때 좌현 출발선 마크를 표시합니다.
   - **우현 표시**를 선택하여 배가 통과할 때 우현 출발선 마크를 표시합니다.
   - 레가타 타이머 데이터 화면에 번까지 시간(Time to Burn)을 표시하려면 **번까지 시간**을 선택하세요..
   - 출발선까지의 거리, 선호하는 거리 단위, 보트의 길이를 설정하려면 **출발선까지의 거리**를 선택하세요.

레이스 시작하기

남은 대기시간(time to burn)을 보려면 먼저 출발선을 설정해야 합니다(*20 페이지, 출발선 설정하기*).

1 시계 화면에서 ○를 누르세요.
2 **활동 목록** > **수상 스포츠** > **세일 레이스**을 선택하세요.
3 워치가 위성을 수신할 때까지 기다리세요.
   화면에 레가타 타이머①와 번까지 시간(번 타임)②이 표시됩니다.



4 필요하다면 ○를 길게 눌러 옵션을 선택하세요:
   - 고정 타이머를 설정하려면 **레가타 타임** > **고정값**을 선택한 후 시간을 입력하세요.
   - 다음 24시간 내로 시작 시간을 설정하려면, **레가타 타임** > **GPS**를 선택한 후 주간 시간을 입력하세요.
5 ○를 누르세요.
6 ▲과 ▼을 눌러 레가타 타이머를 공식 레이스 카운트다운과 동기화합니다.
   참고: 번까지 시간이 음수일 때는 레이스가 시작된 이후에 출발선에 도달하게 됩니다. 번까지 시간이 양수일 때는 레이스가 시작되기 전에 출발선에 도달하게 됩니다.
7 ○를 눌러 활동 타이머를 시작하세요.

기타 활동

호흡 운동 기록하기

1 시계 화면에서 ○를 누르세요.
2 **활동 목록** > **기타** > **호흡 운동**을 선택하세요.
3 옵션을 선택하세요:
   - 차분하게 깨어 있는 상태를 만들려면 **조화**를 선택하세요.
   - 몸을 편안하게 만들고 마음에 집중하려면 **이완 및 집중**을 선택하세요.
   - 짧은 시간 안에 몸을 편안하게 만들고 마음을 집중하려면 **이완 및 집중(짧게)**을 선택하세요.
   - 스트레스를 낮추고 숙면을 취하려면 **평온**을 선택하세요.
4 필요하다면 **워크아웃 실행**을 선택하세요.
5 ○를 눌러 활동을 시작하세요.
6 워치가 호흡 운동을 안내하면 화면의 지시에 따르세요.
7 호흡 운동의 다음 단계로 건너뛰려면 ○를 누르세요.
8 활동을 종료한 후 ○를 눌러 **저장**을 선택하세요.
   평균 호흡수와 심박수가 표시됩니다.
9 ○를 누르세요.
10 **모든 통계**를 선택하세요.
   평균 심박수, 최대 심박수, 평균 호흡수, 스트레스 변화가 표시됩니다.

명상 활동 기록하기

가이드 세션을 사용하거나 자신만의 명상 활동을 만들 수 있습니다.

1 시계 화면에서 를 누르세요.
2 **활동** > **기타** > **명상**을 선택하세요.
3 옵션을 선택하세요:
   - 개방적이며 비-체계적인 명상 활동을 기록하려면 **제한 없음**을 선택하세요.
   - 오디오가 포함된 가이드 세션을 따르려면 **세션**을 선택하세요.
   - 오디오가 포함된 사용자 설정 세션을 만들려면 **사용자 설정**을 선택하세요.
4 필요할 경우, 를 누르거나 화면에 표시된 지침에 따르세요.
5 를 눌러 활동 타이머를 시작하세요.

   워치는 카운트다운 타이머 또는 예정된 활동을 화면에 표시합니다.
6 옵션을 선택하세요:
   - 외부 스피커에서 명상 오디오를 듣고 스피커 음량을 설정하려면 를 선택하세요.
   - 블루투스 헤드폰에 연결하여 명상 오디오를 들어보세요(*60 페이지, 블루투스 헤드폰 연결하기*).

   참고: 명상 활동 중에는 알림이 비활성화됩니다.
7 활동을 종료한 후 를 눌러 **저장**을 선택하세요.

활동 및 앱 사용자 설정하기

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

앱 목록 사용자 설정하기

1 시계 화면에서 를 누르세요.
2 **편집**을 선택하세요.
3 옵션을 선택하세요:
   - 목록에서 앱 위치를 변경하려면 앱을 선택한 후 또는 를 눌러 앱을 이동한 다음 를 눌러 새로운 위치를 선택하세요.
   - 목록에서 앱을 제거하려면 앱을 선택한 후 를 선택하세요.
   - 앱을 추가하려면 **추가**를 선택하고 하나 이상의 앱을 선택하세요.

즐겨찾는 활동 목록 사용자 설정하기

즐겨찾는 활동 목록이 목록 맨 위에 표시되어 빠르게 자주 사용하는 활동을 사용할 수 있습니다. 언제든지 즐겨찾는 활동을 추가 또는 제거할 수 있습니다.

1 시계 화면에서 를 누르세요.
2 **활동**을 선택하세요.

   즐겨찾기 활동은 리스트의 상단에 나타납니다.
3 **편집**을 선택하세요.
4 옵션을 선택하세요:
   - 목록에서 활동 위치를 변경하려면, 활동을 선택한 후 또는 를 눌러 이동하고, 를 눌러 새로운 위치를 선택하세요
   - 즐겨찾기 리스트에서 활동을 제거하려면 해당 활동 항목을 선택하여 > **제거**를 선택하세요.
   - 즐겨찾는 활동을 추가하려면 **추가**를 선택하고 하나 이상의 활동을 선택하세요.

목록에 즐겨찾는 활동 고정하기

최대 3개의 즐겨찾는 활동을 앱과 활동 목록에 추가할 수 있습니다.

1 시계 화면에서 를 누르세요.
2 **활동**을 선택하세요.
3 즐겨찾는 활동까지 스크롤하세요(*21 페이지, 즐겨찾는 활동 목록 사용자 설정하기*).
4 를 길게 누르고 **활동 고정**을 선택하세요.

이후 시계 화면에서 를 눌러 앱과 활동 목록을 열면, 고정된 활동이 목록 맨 위에 표시됩니다.

데이터 화면 사용자 설정하기

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

1 시계 화면에서 를 누르세요.
2 **활동**을 선택한 다음 활동 항목을 선택하세요.
3 를 누르세요.
4 해당 활동의 설정을 선택하세요.
5 **데이터 화면**을 선택하세요.
6 사용자 설정할 데이터 화면으로 스크롤하세요.
7 를 선택하세요.
8 옵션을 선택하세요:
   - 데이터 화면의 데이터 필드 수를 조정하려면 **레이아웃**을 선택하세요.
   - 데이터 화면에 표시된 데이터를 변경하려면 **데이터 항목**을 선택하세요.

     팁: 사용 가능한 모든 데이터 필드의 목록에 대해 알고 싶다면 *69 페이지, 데이터 필드*을 참조하세요. 모든 데이터 필드를 모든 유형의 활동에서 사용할 수 있는 것은 아닙니다.
   - 루프에서 데이터 화면의 위치를 변경하려면 **순서 변경**을 선택하세요.
   - 목록으로부터 데이터 화면을 제거하려면 **제거**를 선택하세요.
9 필요한 경우, **새로 추가**를 선택하고 목록에 데이터 화면을 추가하세요.

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

지도 데이터 화면 추가하기

GPS 사용한 활동에 대한 데이터 화면에 지도를 추가할 수 있습니다.

1 시계 화면에서 를 누르세요.
2 **활동**을 선택하고 GPS 활동을 선택하세요.
3 아래로 스크롤하고 해당 활동 설정을 선택하세요.
4 **데이터 화면** > **새로 추가** > **지도**를 선택하세요.

사용자 설정 활동 생성하기

1 시계 화면에서 를 누르세요.
2 **항공** > **편집** > **추가**를 선택하세요.
3 옵션을 선택하세요:
   - 저장된 운동 중 하나로부터 사용자 설정 시작을 생성

하려면 **운동 복사**를 선택하세요.
- 새로운 사용자 설정 활동을 생성하려면 **기타** > **기타**를 선택하세요.

4 필요한 경우, 활동 종류를 선택하세요.

5 이름을 선택하거나 사용자 설정 이름을 입력하세요.

동일한 활동명에는 숫자가 표시됩니다. 예: 자전거(2).

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

활동 설정

이들 설정들은 사용자가 필요에 따라 미리 로드한 활동을 수정할 수 있게 해줍니다. 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. 일부 활동 종류에는 별도의 설정 목록이 있습니다 (*15 페이지, 골프 설정하기*).

시계 화면에서 를 누르고 **활동**을 선택한 후 활동을 선택하세요. 그런 다음 를 누르고 활동 설정을 선택하세요.

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: 활동 아이콘의 강조 색상을 설정합니다.

활동 추가: 활동 종류를 멀티스포츠 활동에 추가합니다.

알림: 트레이닝 또는 내비게이션을 위한 알림을 설정합니다 (*23 페이지, 활동 알림*).

오디오 출력: 음성 알림에 사용할 오디오 장치를 설정합니다 (*24 페이지, 활동 중에 음성 알림 재생하기*).

자동 상승: 내장된 고도계를 사용하여 높이 변화를 감지하고 이와 관련된 등반 데이터를 자동으로 표시합니다 (*25 페이지, 자동 상승 감지 활성화하기*).

자동 랩(Auto Lap): 랩을 자동으로 표시하도록 자동 랩(Auto Lap) 기능의 옵션을 설정합니다. 자동 거리 설정(Auto Distance) 옵션은 지정된 거리에서 랩을 자동으로 표시합니다. 자동 위치(Auto Position) 옵션은 이전에 LAP 버튼을 눌렸던 위치에서 랩을 표시합니다. 랩을 모두 완료하면 사용자 설정이 가능한 랩 알림 메시지가 나타날 것입니다. 이 기능은 활동의 서로 다른 부분에서 자신의 퍼포먼스를 비교하는데 도움이 됩니다.

자동 일시중지(Auto Pause): 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 활동 중 움직이지 않으면 자동으로 휴식 인터벌을 만듭니다(*13 페이지, 수영 자동 휴식 및 수동 휴식*). 울트라 러닝 활동의 휴식 타이머를 자동으로 시작하고 중지하는 옵션을 설정합니다( ).

자동 활강: 장치가 내장 가속도계를 사용해 워치가 스키 활강을 자동으로 감지합니다(*18 페이지, 스키 활강 보기*).

자동 스크롤(Auto Scroll): 타이머가 작동 중일 때 자동으로 활동 데이터 화면으로 전환됩니다.

자동 세트 전환(Auto Set): 근력 훈련 중에 장치가 세트를 자동으로 시작하거나 정지됩니다.

자동 종목 변경: 트라이애슬론 등 멀티스포츠 활동에서 다음 스포츠로 전환된 것을 자동으로 감지합니다.

자동 시작: 움직이기 시작하면 BM 활동을 자동으로 시작합니다.

심박수 전송: 활동을 시작할 때 자동으로 심박수를 전송할 수 있습니다(*52 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(*21 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기*).

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

종료 알림: 명상 활동 종료 2분 또는 5분 전에 알림이 울리도록 설정합니다.

플래시 라이트 섬광: 활동 중 LED 플래시 라이트의 스트로브 (섬광) 모드, 속도, 색상을 설정합니다.

등급 체계: 암벽 등반 활동에 대한 경로 난이도의 등급을 매기기 위한 등급 체계를 설정합니다.

점프 모드: 줄 넘기 활동 목표를 시간 설정, 반복 횟수 또는 오픈 엔드로 설정합니다.

레인 번호: 러닝 추적을 위해 레인 번호를 설정합니다.

랩: 자동 랩, 랩 버튼, 랩 경고 옵션의 설정을 구성합니다.

랩 알림: 랩에 표시할 데이터 필드를 설정합니다.

랩 버튼: 활동 중 랩과 휴식을 기록하기 위하여 버튼을 활성화합니다.

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

지도 설정: 활동의 지도 데이터 화면에 대한 환경 설정을 실시합니다(*54 페이지, 지도 설정하기*).

지도 레이어: 지도에 표시할 지도 데이터를 설정합니다 (*55 페이지, 맵 데이터 표시하거나 숨기기*).

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

모드 추적: 백컨트리 스키와 스노보딩에 상승과 하강 추적 모드를 자동 또는 수동으로 설정합니다.

장애물 추적: 코스 위 첫 번째 루프에서 바라본 장애물 위치를 저장할 수 있습니다. 코스의 반복 루프에 도달하면, 워치가 저장된 위치를 활용하여 장애물과 러닝 구간을 전환합니다(*10 페이지, 장애물 경주 활동 기록하기*).

짐 무게: 운반하는 짐의 무게를 설정합니다.

수행 상태: 활동 중 수행 상태 기능을 활성화합니다 (*32 페이지, 운동 성과*).

풀 길이: 풀 수영을 위하여 풀 길이를 설정합니다.

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

파워 모드: 각 활동의 기본 파워 모드를 설정합니다.

절전모드 진입시간: 워치가 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 워치를 설정합니다. **연장(Extended)** 옵션은 25분 동안 활동하지 않으면 저전력 시계 모드로 들어가도록 워치를 설정합니다. 연장 모드를 사용하면 배터리가 빨리 소모되어 충전 주기가 짧아질 수 있습니다.

일몰 이후에 기록: 탐험 중에 일몰 이후에 트랙 포인트를 기록하도록 워치를 설정합니다.

온도 기록: 시계 주변 또는 페어링된 온도 센서를 사용하여 주변 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.

초기화: 활동 설정을 리셋할 수 있습니다.

루트 통계: 실내 클라이밍 활동에 대한 루트 통계 기능을 활성화합니다.

경로: 활동의 경로의 계산에 대한 설정을 실시합니다 (*24 페이지, 경로 설정하기*).

러닝 파워: 러닝 파워 데이터를 기록하거나 설정을 사용자 지정할 수 있습니다(*44 페이지, 러닝 파워*)

러닝: 자동 러닝, 랩 버튼, 랩 경고 옵션의 설정을 구성합니다.

위성: 활동에 사용할 위성 시스템을 설정합니다 (*25 페이지, 위성 설정*).

구간: 활동에 대해 저장된 구간을 볼 수 있습니다(*25 페이지, 구간*). 난이도 자동 조정 옵션은 구간을 진행하는 동안 사용자의 운동 성과를 바탕으로 하여 구간의 목표 레이스 시간을 자동으로 조정합니다.

구간 알림: 저장된 구간에 접근 중이라는 것을 알립니다 (*25 페이지, 구간*).

자기 평가: 스스로 인지한 활동 강도의 평가를 얼마나 자주 실시할 것인지 설정합니다 (*9 페이지, 활동 평가하기*).

SpeedPro: 윈드서핑 활동을 위한 고급 속도 지표를 활성화합니다.

스트로크 감지: 풀 수영 시 스트로크 종류을 자동으로 감지합니다.

터치: 활동 중 또는 지도 화면에서만 터치스크린을 사용할 수 있습니다.

잠금 터치: 위에서 아래로 스와이프하면 터치스크린을 잠금 해제할 수 있습니다.

트랙 감지: 러닝 트랙에 있는지 자동으로 감지합니다.

전환: 멀티스포츠 활동을 위한 전환 기능을 활성화합니다.

단위: 해당 활동에 대한 측정 단위를 설정합니다.

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

워크아웃 비디오: 근력, 카디오, 요가, 필라테스를 설명하는 운동 애니메이션을 재생합니다. 미리 설치된 워크아웃과 Garmin Connect에서 다운로드한 워크아웃에 대하여 애니메이션이 제공됩니다.

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 발생합니다. 이벤트는 특정 값으로, 예를 들어 특정한 양의 칼로리를 소모하면 시계가 사용자에게 알림을 보내도록 설정할 수 있습니다.

범위 알림: 범위 알림은 워치가 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: 이 알림은 워치가 특정 값 또는 간격을 기록할 때마다 사용자에게 알려줍니다. 예를 들어, 30분 마다 알림을 받도록 워치를 설정할 수 있습니다.

알림 이름	알림 종류	설명
케이던스	범위	사용자는 최소 및 최대 케이던스 값을 설정할 수 있습니다.
칼로리	이벤트, 재발	칼로리 수를 설정할 수 있습니다.
사용자 설정	이벤트, 재발	사용자는 기존 메시지를 선택하거나 원하는 사용자 설정 메시지를 생성하고 알림 종류를 선택할 수 있습니다.
거리	이벤트, 재발	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. *61 페이지, 심박존 정보*와 *62 페이지, 심박존 계산*을 참조하시기 바랍니다.
페이스	범위	최소 및 최대 페이스 값을 설정할 수 있습니다.
페이스	재발	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	재발	규칙적인 간격으로 정해진 시간 동안 워킹 휴식을 설정할 수 있습니다.

알림 이름	알림 종류	설명
러닝 파워	이벤트, 범위	최소 및 최대 파워존 값을 설정할 수 있습니다.
속도	범위	최소 및 최대 속도 값을 설정할 수 있습니다.
스트로크 율	범위	높은 분당 스트로크와 낮은 분당 스트로크를 설정할 수 있습니다.
시간	이벤트, 재발	시간 간격을 설정할 수 있습니다.
트랙 타이머	재발	초 단위로 트랙 타임 인터벌을 설정할 수 있습니다.

알림 설정하기

1. 시계 화면에서 를 누르세요.
2. **활동**을 선택한 다음 활동 항목을 선택하세요.
   참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.
3. 를 누르세요.
4. 해당 활동의 설정을 선택하세요.
5. **알림**을 선택하세요.
6. 옵션을 선택하세요:
   - 활동에 대해 새로운 알림을 추가하려면 **새로 추가**를 선택하세요.
   - 기존 알림의 이름을 편집하려면 해당 알림 이름은 선택하세요.
7. 필요 시, 알림 종류를 선택하세요.
8. 영역을 선택하고, 최소 및 최대 값을 입력하거나, 사용자 설정 알림 값을 입력하세요.
9. 필요 시, 알림을 켜세요.

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

활동 중에 음성 알림 재생하기

시계에서 러닝이나 다른 활동 중에 동기를 부여하는 알림을 재생할 수 있습니다. 시계나 핸드폰에서는 기본 오디오의 볼륨을 낮추고 음성 알림을 재생합니다.

참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.

1. 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
2. **시계 설정** > **포커스 모드** > **활동** > **음성 알림**을 선택하세요.
3. 옵션을 선택하세요:
   - 음성 알림을 워치 스피커로 재생하려면 **오디오 출력** > **워치**를 선택하세요.
   - 음성 알림을 핸드폰이나 연결된 Bluetooth 헤드폰(사용 가능한 경우)으로 재생하려면 **오디오 출력** > **연결된 장치**를 선택하세요.
   - 각 랩의 알림을 들으려면 **랩 경고**를 선택하세요.
   - 자신의 페이스와 속도 정보에 따라 알림을 사용자 설정하려면, **페이스/속도 알림**을 선택하세요.
   - 자신의 심박수 정보에 따라 알림을 사용자 설정하려면, **심박수 알림**을 선택하세요.
   - 파워 데이터 안내 기능을 사용자 설정하려면 **파워 알림**을 선택하세요.
   - 자동 일시중지 기능을 포함하여 활동 타이머를 시작하거나 정지할 때 알림을 들으려면, **타이머 이벤트**를 선택하세요.
   - 음성 알림 기능을 통해 워크아웃 알림을 듣고 싶다면 **워크아웃 알림**을 선택하세요.
   - 음성 알림 기능을 통해 활동 알림을 듣고 싶다면 활동 알림을 선택하세요(*23 페이지, 활동 알림*).

경로 설정하기

경로 설정을 변경하여 각각의 활동에서 워치가 경로를 계산하는 방식을 사용자 설정할 수 있습니다.

참고: 모든 설정을 모든 활동 유형에 사용할 수 있는 것은 아닙니다.

시계 화면에서 를 눌러, **활동**을 선택한 다음, 활동 하나를 선택하세요. 그런 다음 를 눌러, 활동 하나를 선택하세요 **루트**를 선택하세요.

인기 경로: Garmin Connect에서 가장 인기 있는 러닝 또는 라이딩 코스를 기준으로 경로를 계산합니다.

코스: 시계가 코스를 생성하는 방법을 설정합니다. **코스 확인** 옵션을 사용하여 기본 코스를 생성합니다. 경로 생성이 가능한 맵을 사용하여 코스를 계산하고 코스에서 벗어난 경우에 경로를 재계산하려면 **맵에서 선택** 옵션을 사용합니다.

경로 탐색 방법: 경로의 시간, 거리, 오르막을 최소화하기 위한 계산 방법을 설정합니다.

회피: 경로 상에서 피해야 할 도로 또는 수송 수단의 종류를 설정합니다.

유형: 직접 경로를 사용하는 동안 나타나는 포인터의 거동을 설정합니다.

ClimbPro 사용하기

ClimbPro 기능은 코스 상의 다가오는 오르막을 대비하여 힘을 비축하고 관리하는 데 도움이 됩니다. 코스를 따라 이동하기 전 또는 이동 중에 실시간으로 경사도, 거리, 고도 게인을 포함한 오르막의 상세 정보를 확인할 수 있습니다. 오르막의 길이와 경사도를 기반으로 하는 사이클링 클라이밍 카테고리가 색상으로 표시됩니다.

1. 시계 화면에서 를 누르세요.
2. **활동**을 선택한 다음 활동 항목을 선택하세요.
   참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.
3. 를 누르세요.
4. 해당 활동의 설정을 선택하세요.
5. **ClimbPro** > **상태** > **경로안내 사용시**를 선택하세요.
6. 옵션을 선택하세요:
   - ClimbPro 화면 상에 나타나는 데이터 필드를 사용자 설정하려면 **데이터 항목**을 선택하세요.
   - 오르막의 시작 지점 또는 오르막으로부터 특정 거리에서 알림을 울리도록 설정하려면 **알림**을 선택하세요.
   - 러닝 활동에서 하강을 켜거나 끄려면 **하강**을 선택하세요.
   - 사이클링 활동 중 감지할 오르막의 유형을 선택하려면 **오르막 감지**를 선택하세요.
7. 코스의 오르막과 코스 세부 사항을 검토하세요(*6 페이지, 저장함 앱 사용하기*).

8 저장된 코스를 따라 이동하기 시작하세요(*55 페이지, 목적지로 안내하기*).

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 시계 화면에서 를 누르세요.
2 **활동**을 선택한 다음 활동 항목을 선택하세요.
참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.
3 를 누르세요.
4 해당 활동의 설정을 선택하세요.
5 **자동 상승 감지** > **상태**를 선택하세요.
6 **항상** 또는 **내비 비활성 시** 중에서 선택하세요.
7 옵션을 선택하세요:
- 러닝 도중에 어떤 데이터 화면이 표시되는지 확인하려면 **러닝화면**을 선택하세요.
- 클라이밍 중에 어떤 데이터 화면이 나타나는지 설정하려면 **상승시 화면**을 선택하세요.
- 모드 변경 시 표시창의 색상을 반전시키려면 **색 반전**을 선택하세요.
- 시간에 따른 상승률을 설정하려면 **수직 속도**를 선택하세요.
- 장치가 모드를 얼마나 빨리 변경할지를 설정하려면 **모드 전환**을 선택하세요.

참고: 현재 화면 옵션을 사용하면 자동 상승 전환이 일어나기 전에 가장 최근에 보던 화면으로 자동으로 전환할 수 있습니다.

위성 설정

위성 설정을 변경하여 각각의 활동에 사용되는 위성 시스템을 사용자 설정할 수 있습니다. 위성 시스템에 관한 더 자세한 정보는 *Garmin.com/aboutGPS*를 참고하시기 바랍니다.

시계 화면에서 를 눌러, **활동**을 선택한 다음, 활동 하나를 선택하세요. 그런 다음 를 눌러, 활동 하나를 선택하세요 **위성**를 선택하세요.

참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.

꺼짐: 해당 활동의 위성 시스템을 비활성화합니다.

기본값 사용: 시계가 위성에 대한 기본 활동 포커스 모드를 사용하도록 합니다(*51 페이지, 활동 포커스 모드 사용자 설정하기*).

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. 여러 개의 시스템을 사용하면 GPS만 사용할 때보다 배터리가 더 빠르게 소모됩니다.

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

자동 선택: 워치에서 SatIQ 기술을 사용하여 각 환경을 기반으로 최적의 멀티 밴드 시스템을 동적으로 선택할 수 있습니다.자동 선택 설정은 배터리 수명을 우선적으로 고려하면서 가장 정확한 위치 확인 기능을 제공합니다.

울스라트랙 (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.

구간

Garmin Connect 계정으로부터 장치에 러닝 또는 사이클링 구간을 전송할 수 있습니다. 장치에 구간이 저장되면 해당 구간에서 경주할 수 있으며, 이를 통해 자신의 개인 기록과 겨루거나 이 세그먼트에서 경주를 실시한 다른 참가자와 겨룰 수도 있습니다.

참고: Garmin Connect 계정으로부터 코스를 다운로드하면, 이 코스의 사용 가능한 모든 구간을 다운로드할 수 있습니다.

Strava™ 구간

Strava 구간을 장치에 다운로드할 수 있습니다. Strava 구간을 따라가며 자신의 이전 기록은 물론, 같은 구간을 라이딩한 친구나 프로 선수의 기록과 비교할 수 있습니다.

Strava 회원에 가입하려면 Garmin Connect 계정에서 구간 메뉴로 이동하세요. 자세한 내용은 *www.strava.com*을 참조하세요.

본 설명서의 내용은 Garmin Connect 구간과 Strava 구간에 모두 적용됩니다.

구간 세부 사항 보기

1 시계 화면에서 를 누르세요.
2 **활동**을 선택한 다음 활동 항목을 선택하세요.
참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.
3 를 누르세요.
4 해당 활동의 설정을 선택하세요.
5 **구간**을 선택하세요.
6 하나의 구간을 선택하세요.
7 옵션을 선택하세요:
- 구간 선두의 시간과 평균 속도 또는 페이스를 확인하려면 **레이스 시간**을 선택하세요.
- 맵에서 구간을 보려면 **지도**를 선택하세요.
- 구간의 고도표를 보려면 **고도표**를 선택하세요.

구간 레이스하기

구간은 가상 레이스 코스입니다. 구간을 레이스하며 자신의 이전 기록, 다른 사이클리스트의 기록, Garmin Connect 계정의 인맥 또는 사이클링 커뮤니티의 다른 회원들의 기록과 비교할 수 있습니다. 활동 데이터를 Garmin Connect 계정에 업로드하여 자신의 구간 순위를 볼 수 있습니다.

참고: 귀하의 Garmin Connect 계정과 Strava 계정이 연결되어 있다면, 귀하의 액티비티는 Strava 계정에 자동적으로 전송되므로 구간 위치를 검토할 수 있습니다.

1 시계 화면에서 를 누르세요.
2 활동을 선택하세요.
3 러닝 또는 라이딩을 시작합니다.
구간에 접근하면 메시지가 나타나며, 해당 구간에서 레이스를 할 수 있습니다.

4 구간 레이싱을 시작하세요.

구간이 완료되면 메시지가 나타납니다.

컨트롤

컨트롤 메뉴에서는 워치의 기능과 옵션에 빠르게 접근할 수 있습니다. 사용자는 컨트롤 메뉴에 단축키 메뉴 옵션을 추가하거나, 재지정하거나 제거할 수 있습니다(*27 페이지, 컨트롤 메뉴 사용자 설정하기*).

모든 화면에서 를 길게 누르세요.



아이콘	명칭	설명
	ABC	고도계, 기압계, 나침반 앱을 열려면 선택하세요.
	비행기 모드	비행기 모드를 활성화하여 모든 무선 통신을 종료할 수 있습니다.
	알람 시계	알람을 추가하거나 편집하려면 선택합니다(*38 페이지, 알람 설정하기*).
	대체 시간대	대체 시간대의 현재 시간을 보려면 선택합니다(*39 페이지, 대체 시간대 추가하기*).
	고도계	고도계 화면을 열려면 선택하세요.
	어시스턴스(지원)	지원 요청을 전송하려면 선택합니다(*58 페이지, 지원 요청하기*).
	기압계	기압계 화면을 열려면 선택하세요.
	배터리 세이버	배터리 세이버 기능을 활성화하려면 선택하세요(*62 페이지, 배터리 세이버 기능 사용자 설정하기*).
	밝기	화면 밝기를 조정하려면 선택하세요(*42 페이지, 디스플레이 및 밝기 설정*).
	심박수 전송	페어링된 장치에 대한 심박수 전송 기능을 켜려면 선택합니다(*52 페이지, 심박수 전송하기*).
	캘린더	핸드폰 캘린더 상의 앞으로 다가오는 일정을 확인하려면 선택하세요.
	카메라 제어	수동으로 사진을 찍고 비디오 클립을 녹화하려면 선택합니다(*45 페이지, Varia 카메라 컨트롤 사용하기*).

아이콘	명칭	설명
	시계	알람, 타이머, 스톱워치를 설정하거나 다른 시간대를 보기 위해 워치 앱을 열려면 선택합니다(*38 페이지, 시계*)
	나침반	나침반 화면을 열려면 선택하세요.
	디스플레이	경고, 제스처, 디스플레이 항상 표시 모드에 대한 화면 꺼짐을 설정합니다(*42 페이지, 디스플레이 및 밝기 설정*).
	방해 금지	화면 밝기를 낮추거나 경보와 알림을 비활성화하기 위해 방해금지 모드를 활성화하려면 선택하세요. 예를 들면 영화관에서 영화 감상 중에 이 모드를 사용할 수 있습니다.
	내 핸드폰 찾기	핸드폰이 블루투스 범위 내에 있을 때 페어링된 핸드폰에서 경고음을 재생하려면 선택하세요. Forerunner 시계 화면에 블루투스 신호 강도가 나타나고, 핸드폰에 가까이 갈수록 신호 강도가 강해집니다. GPS 활동 시, 분실된 핸드폰의 위치를 안내받으려면 선택하세요(*47 페이지, GPS 활동 중 분실된 핸드폰 찾기*).
	플래시라이트	선택하여 LED 플래시라이트를 켤 수 있습니다(*27 페이지, LED 플래시라이트 사용하기*)
	Garmin 공유	Garmin 공유 앱을 열려면 선택하세요(*47 페이지, Garmin 공유*).
	운동 기록	활동의 히스토리, 기록, 총계를 보려면 선택하세요.
	장치 잠금	실수로 버튼을 누르거나 Wi-Fi를 하는 것을 방지하기 위해 버튼과 화면을 잠그려면 선택하세요.
	메신저	Messenger 앱을 열려면 선택하세요(*50 페이지, Messenger 기능 사용하기*).
	음악	핸드폰의 음악 재생을 제어하려면. 워치 또는 핸드폰의 음악 재생을 컨트롤하려면 선택하세요.
	알림	핸드폰의 알림 설정을 기반으로 전화, 문자, 소셜 네트워크 업데이트 등을 보려면 선택합니다(*46 페이지, 핸드폰 알림 활성화하기*).
	핸드폰	블루투스 연결 또는 핸드폰 페어링을 비활성화하려면 선택하세요.
	핸드폰 어시스턴스	선택하여 핸드폰 음성 어시스턴스 화면에 진입할 수 있습니다(*46 페이지, 핸드폰 어시스턴스 사용하기*).
	전원 끄기	워치를 끄려면 선택하세요.
	펄스 옥시미터	펄스 옥시미터 앱을 열려면 선택합니다(*52 페이지, 펄스 옥시미터*).

아이콘	명칭	설명
	레드 시프트	빛이 적은 환경에서 워치를 사용하기 위해서 화면을 붉은색으로 전환하려면 선택하세요.
	참조 포인트	내비게이션에 사용할 참조 포인트를 설정하려면 선택합니다(*57 페이지, 참조 포인트 설정*).
	위치 저장	나중에 다시 돌아올 수 있도록 현재 위치를 저장하려면 선택하세요.
	설정	설정 메뉴를 열려면 선택하세요.
	슬립 모드	수면 모드를 활성화하거나 비활성화하려면 선택하세요(*50 페이지, 수면 포커스 모드 사용자 설정하기*).
	스톱워치	스톱워치를 시작하려면 선택합니다(*39 페이지, 스톱워치 사용하기*).
	일출 및 일몰	일출, 일몰, 시민박명 시간을 표시하세요.
	동기화	워치를 페어링된 핸드폰과 동기화하려면 선택하세요.
	시간 동기화	워치의 시간을 핸드폰의 시간과 동기화하거나 위성을 사용하여 동기화하려면 선택하세요.
	타이머	카운트다운 타이머를 설정하려면 선택하세요(*38 페이지, 카운트다운 타이머 사용하기*).
	터치	선택하여 터치스크린 컨트롤을 비활성화할 수 있습니다.
	음성 명령	음성 명령 앱을 열고 명령을 말하려면 선택하세요(*6 페이지, 음성 명령 사용하기*).
	볼륨	시계 음량 제어를 엽니다.
	지갑	Garmin Pay 전자지갑을 열고 워치를 사용하여 구매 금액을 지불하려면 선택합니다(*7 페이지, Garmin Pay*).
	물 배출	스피커와 마이크 포트에서 물을 배출하려면 톤 재생을 선택하세요.
	날씨	현재 기상예보와 기상상황을 확인하려면 선택하세요.
	Wi-Fi	선택하여 Wi-Fi 연결을 비활성화할 수 있습니다.

컨트롤 메뉴 사용자 설정하기

컨트롤 메뉴에서 단축키 메뉴 옵션의 명령을 추가하거나 제거하거나 변경할 수 있습니다(*26 페이지, 컨트롤*).

1. 를 길게 눌러 컨트롤 메뉴를 여세요.
2. 를 길게 누르세요.
3. 옵션을 선택하세요:
   - 메뉴에 컨트롤을 추가하려면 **컨트롤 추가**를 선택한 후 추가할 컨트롤을 선택하세요.
   - 컨트롤 메뉴에서 단축키 위치를 변경하려면 **컨트롤 순서 변경**을 선택한 후 이동할 컨트롤을 선택한 다음 또는 를 눌러 컨트롤을 새 위치로 이동하고 를 눌러 새 위치를 선택하세요.
   - 컨트롤 메뉴에서 단축키를 제거하려면 **컨트롤 제거**를 선택한 후 제거할 컨트롤을 선택하세요.

LED 플래시라이트 사용하기

⚠ 경고

이 장치는 다양한 간격으로 점멸하도록 프로그래밍할 수 있는 플래시라이트(손전등) 기능을 제공합니다. 뇌전증을 앓고 있거나 밝은 빛 또는 점멸하는 빛에 민감하다면 반드시 의사의 자문을 구하세요.

플래시라이트를 사용하면 배터리 사용 시간을 줄일 수 있습니다. 밝기를 낮춰서 배터리 사용 시간을 늘릴 수 있습니다.

1. 를 길게 누르세요.
2. 를 선택하세요.
3. 필요 시, 를 눌러 플래시라이트를 켜세요.
4. 옵션을 선택하세요:
   - 플래시라이트의 밝기 또는 컬러를 조정하려면 또는 를 누르세요.

     팁: 어떤 화면에서든 를 빠르게 두 번 부르면 손전등을 켤 수 있습니다. 처음 3초 간 또는 를 눌러 손전등의 밝기나 색상을 조정할 수 있습니다.
   - 선택된 패턴으로 점멸하도록 플래시라이트를 프로그래밍하려면, 를 길게 눌러 **스트로브**를 선택하세요. 그런 다음 모드를 선택하고, 를 누르세요.
   - 비상 연락처 정보를 표시하고 플래시라이트가 조난 신호 패턴으로 점멸하도록 프로그래밍하려면. 를 길게 누르고, **조난 패턴**을 선택하고 를 누르세요.

⚠ 주의

플래시라이트 조명을 조난 신호 패턴으로 설정해도 사용자를 대신하여 비상 연락처나 비상 서비스에 연락되지 않습니다. 비상 연락 정보는 Garmin Connect 앱에 구성되어 있을 때만 표시됩니다.

플래시라이트 스트로브 편집하기

손전등 깜빡임을 사용할 경우 배터리 소모가 빨라질 수 있습니다.

1. 를 길게 누르세요.
2. > **사용자 지정**을 선택하세요.
3. 를 눌러서 플래시라이트 스트로브를 켭니다(선택사항).
4. 를 선택하세요.
5. 또는 를 눌러 스트로브 설정으로 스크롤하세요.
6. 메뉴 옵션을 스크롤하려면 를 누르세요.

   참고: 배터리 수명에 미치는 영향을 줄이려면 느린 깜박임을 선택할 수 있습니다.
7. 저장하려면 를 누르세요.

요약 정보

귀하의 시계에는 정보를 한 눈에 볼 수 있는 요약 정보가 미리 설치됩니다(*29 페이지, 요약 정보 보기*). 일부 요약 정보를 사용하려면 호환 핸드폰에 대한 블루투스 연결이 필요합니다.

일부 요약 정보는 기본으로 볼 수 없습니다. 이러한 요약 정보는 요약 정보 목록에 직접 추가할 수 있습니다(*29 페이지, 요약 정보 목록 사용자 설정하기*). 일부 요약 정보는 건강이나 활동 성과 등 관련 지표를 모아 그룹화한 것입니다.

명칭	설명
ABC	통합적인 고도계, 기압계, 나침반 정보를 표시합니다.
대체 시간대	추가적인 시간대의 현재 시간을 표시합니다(*39 페이지, 대체 시간대 추가하기*).
고도 적응	800m(2625 피트) 이상의 고도에서, 최근 7일 동안의 평균적인 펄스 옥시미터 계측 값, 호흡수, 안정시 심박수의 고도 보정 값을 나타내는 그래프를 표시합니다.
고도계	기압 변화를 기반으로 하여 대략적인 고도를 표시합니다.
기압계	고도를 기반으로 하여 기압 데이터를 표시합니다.
바디 배터리	장치를 하루 종일 착용하면, 현재의 바디 배터리 레벨과 지난 몇 시간 동안의 레벨을 보여주는 그래프를 표시합니다(*30 페이지, 바디 배터리*).
캘린더	핸드폰 캘린더에서 앞으로 다가오는 일정을 표시합니다.
칼로리	현재 날짜의 칼로리 정보를 표시합니다.
카메라 제어	호환되는 Varia 전조등 또는 후미등 카메라와 페어링하면 수동으로 사진을 찍고 비디오 클립을 녹화할 수 있습니다(*45 페이지, Varia 카메라 컨트롤 사용하기*).
나침반	전자 나침반을 표시합니다.
카운트다운	다가오는 일정 표시
사이클링 능력	라이더 유형, 유산소 운동 지구력, 유산소 운동 능력 및 무산소 운동 능력을 표시합니다(*37 페이지, 사이클링 능력 보기*).
지구력 스코어	기록된 모든 활동에 기반하여 사용자의 전반적인 지구력을 알려주는 점수, 그래프, 짧은 메시지를 표시합니다(*37 페이지, 인듀어런스 스코어*).
올라간 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 사용자의 현재 체력 수준, 코칭 및 일정 설정, 레이스 날짜에 맞추어 강도를 조정합니다.
골프	가장 최근 라운드의 골프 스코어와 통계를 표시합니다.
건강 스냅샷	워치에서 건강 스냅샷 세션이 시작되고, 사용자가 2분간 움직이지 않고 가만히 있는 동안 몇 가지 핵심 건강 지표를 기록합니다. 이 기능은 전반적인 심혈관 상태에 대한 간략한 정보를 제공합니다. 평균 심박수, 스트레스 수준, 호흡수와 같은 지표가 기록됩니다. 저장된 건강 스냅샷 세션에 대한 요약 정보가 표시됩니다.
심박수	현재 심박수를 BPM(beats per minute)으로 표시하고 평균 안정시 심박수(RHR)의 그래프를 표시합니다.
힐 스코어	기록된 러닝 활동에 기반하여 언덕 클라이밍 성과를 보여주는 점수, 그래프, 관련 지표, 짧은 메시지가 표시됩니다(*37 페이지, 힐 스코어*).
운동 기록	사용자의 활동 기록과 기록된 활동의 그래프를 화면에 표시합니다(*40 페이지, 운동기록 사용하기*).
심박 변이(HRV) 상태	라이딩 타임, 유산소 운동 지구력, 유산소 운동 능력, 무산소 운동 능력을 표시합니다(*37 페이지, 사이클링 능력 보기*).
중고강도 운동 시간	중간강도~고강도 활동에 참여한 시간, 주간 중고강도 운동시간 목표, 목표의 진행상황을 추적합니다.
inReach 컨트롤	페어링된 inReach 장치에서 메시지를 전송할 수 있습니다(*45 페이지, inReach 리모콘 사용하기*).
시차 적응 어드바이저	여행 중에 내장된 시간 정보를 표시하고, 목적지의 시간대에 적응하는 데 도움이 되는 안내를 제공합니다(*38 페이지, 시차 어드바이저 사용하기*).
직전 활동	최근에 기록된 활동의 요약 정보를 표시합니다.
직전 라이딩 직전 러닝 직전 수영	특정 스포츠의 최근에 기록된 활동 및 히스토리의 요약 정보를 표시합니다.
라이트	Varia 라이트를 Forerunner 장치와 페어링한 경우 자전거 라이트 컨트롤을 제공합니다.
메신저	Garmin Messenger 앱 대화를 표시하고 워치에서 메시지에 답장할 수 있습니다(*50 페이지, Garmin Messenger 앱*).
달 위상	사용자의 GPS 위치를 기반으로 문 페이즈(달 위상)와 함께 월출 및 월몰 시간을 표시합니다.
음악	핸드폰 또는 워치의 음악을 위한 뮤직 플레이어 컨트롤 기능을 제공합니다.
낮잠	낮잠 시간 합계와 이를 통해 얻은 바디 배터리 수준을 표시합니다. 낮잠 타이머를 시작하고 사용자를 깨워줄 알람을 설정할 수 있습니다(*50 페이지, 수면 포커스 모드 사용자 설정하기*).

명칭	설명
알림	핸드폰의 알림 설정을 기반으로 하여, 걸려오는 전화, 문자, 소셜 네트워크 업데이트 등을 사용자에게 알려줍니다(*46 페이지, 핸드폰 알림 활성화하기*).
주요 레이스	Garmin Connect 캘린더에 주요 레이스로 지정한 레이스 이벤트를 나타냅니다(*37 페이지, 레이스 캘린더 및 주요 레이스*).
펄스 옥시미터	수동 펄스 옥시미터 계측을 수행할 수 있습니다(*52 페이지, 펄스 옥시미터 계측값 측정하기*). 워치가 펄스 옥시미터 계측값을 측정하기 힘들 정도로 사용자가 활동적인 경우, 측정치가 기록되지 않습니다.
레이스 캘린더	Garmin Connect 캘린더에 설정된 예정된 레이스 이벤트를 나타냅니다(*37 페이지, 레이스 캘린더 및 주요 레이스*).
체력 회복	회복 시간이 표시됩니다. 최대 시간은 4일입니다.
호흡수	분당호흡수 단위로 나타낸 현재의 호흡 속도와 7일 평균치. 진정과 이완에 도움이 되는 호흡 운동을 수행할 수 있습니다.
러닝 이코노미	유산소 러닝의 에너지 소비량을 표시합니다. 여러 주요 지표가 러닝 이코노미 추정에 영향을 미칩니다(*32 페이지, 러닝 이코노미*).
러닝 내성	부상 위험과 성과 향상을 조절하며 러닝 지속 능력을 추적합니다(*36 페이지, 러닝 내성*).
수면 코치	수면 및 활동 기록, HRV 상태, 낮잠을 기반으로 수면 요구 사항에 대한 권장 사항을 제공합니다.
수면 점수	전날 밤의 수면 시간, 수면 점수, 수면 단계 정보를 표시합니다. 또한 수면 중 호흡 변화도 볼 수도 있습니다(*53 페이지, 수면 추적하기*).
단계	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. 워치가 스트레스 레벨을 알아내기 힘들 정도로 사용자가 활동적인 경우, 스트레스 측정치가 기록되지 않습니다.
일출 및 일몰	일출, 일몰, 여명/황혼 시간을 표시합니다.
온도	내부 온도 센서의 온도 데이터를 표시합니다.
트레이닝 준비 상태	매일 그날 훈련할 준비가 되어 있는지를 확인할 수 있는 점수와 짧은 메시지를 표시합니다(*36 페이지, 트레이닝 준비 상태*).
훈련 상태	현재 훈련 상태와 훈련 부하를 표시하며, 이것은 훈련이 체력 수준과 운동 성과에 어떠한 식으로 영향을 미치는지 보여줍니다(*33 페이지, 훈련 상태*).
날씨	현재 온도와 날씨 예보를 표시합니다.

요약 정보 보기

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

1 시계 화면에서 를 눌러 요약 정보 목록을 스크롤하세요.



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

2 를 눌러 자세한 내용을 보세요.

3 옵션을 선택하세요:

- 요약 정보에 대한 상세정보를 확인하려면 를 누르세요.
- 요약 정보에 대한 추가 옵션과 기능을 보려면 를 누르세요.

요약 정보 목록 사용자 설정하기

1 메인 메뉴를 보려면 시계 화면에서 를 누르세요.

2 **편집**을 선택하세요.

3 옵션을 선택하세요:

- 목록에서 요약 정보 위치를 변경하려면 요약 정보를 선택한 후 또는 를 눌러 요약 정보를 이동한 다음 를 눌러 새로운 위치를 선택하세요.
- 목록에서 요약 정보를 제거하려면 요약 정보를 선택하고 를 선택하세요.
- 목록에 요약 정보를 추가하려면 **추가**를 선택하고 하나 이상의 요약 정보를 선택하세요.

  팁: 폴더 생성을 선택하여 여러 요약 정보가 포함된 폴더를 생성할 수 있습니다(*29 페이지, 요약 정보 폴더 생성하기*).

요약 정보 폴더 생성하기

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

1 메인 메뉴를 보려면 시계 화면에서 를 누르세요.

2 **편집** > **추가** > **폴더 만들기**를 선택하세요.
3 폴더에 포함할 요약 정보를 선택한 후 **완료**를 선택하세요.

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

4 폴더 이름을 선택하거나 입력하세요.
5 폴더의 아이콘을 선택하세요.
6 필요 시, 옵션을 선택하세요:
   - 폴더를 편집하려면 요약 목록의 폴더를 스크롤한 후 를 길게 누르세요.
   - 폴더의 요약 정보를 편집하려면 폴더를 연 후 **편집**을 선택하세요(*29 페이지, 요약 정보 목록 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 5~100이며, 여기에서 5~25 범위는 매우 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(*30 페이지, 정확한 바디 배터리 데이터를 위한 팁*).

정확한 바디 배터리 데이터를 위한 팁

- 더 정확한 결과를 얻으려면 수면 중에도 워치를 착용하세요.
- 양질의 수면은 바디 배터리를 변화시키세요.
- 격렬한 활동과 높은 스트레스는 바디 배터리가 더 빨리 떨어지도록 만들 수 있습니다.
- 카페인과 같은 흥분제를 포함하여 모든 음식의 섭취는 바디 배터리에 영향을 끼치지 않습니다.

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 측정치는 Firstbeat Analytics에서 제공하고 지원합니다. 더 많은 정보는 *Garmin.com/performance-data/running*에서 확인하세요.

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

FTP (Functional threshold power): 시계는 초기 설정의 사용자 프로파일 정보를 사용하여 FTP 값을 추정합니다. (*32 페이지, FTP 추정치 얻기*).

HRV 상태: 수면 중 시계가 손목 심박수를 분석하여 개인적, 장기적 HRV 평균에 기반한 심박 변이(HRV) 상태를 결정합니다 (*31 페이지, 심박수 변이 상태*).

젖산 역치: 젖산 역치에는 가슴 심박수 모니터가 필요합니다. 젖산 역치는 근육이 빠르게 피로해지기 시작하는 지점입니다. 시계는 심박수와 페이스를 사용하여 젖산 역치 수준을 계산합니다 (*33 페이지, 젖산 역치*).

예상 레이스 시간: 시계에서는 VO2 Max 추정치와 게시된 데이터 소스를 사용하여 현재 피트니스 상태에 기초한 목표 레이스 시간을 제공합니다 (*31 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(*32 페이지, 운동 성과*).

파워 커브(사이클링): 파워 커브는 시간이 지남에 따라 유지되는 파워 출력을 화면에 표시합니다. 사용자는 지난 달, 3개월 , 12개월의 파워 커브를 볼 수 있습니다(*33 페이지, 파워 곡선 보기*).

러닝 이코노미: 러닝 이코노미는 러너의 에너지 효율을 의미합니다. 여러 주요 지표가 러닝 이코노미 추정에 영향을 미칩니다(*32 페이지, 러닝 이코노미*).

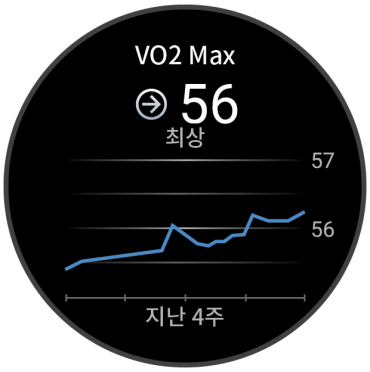
체력: 워치는 VO2 max 측정과 심장 박동 데이터를 활용하여 실시간 스태미너 추정치를 제공합니다. 이것은 데이터 화면으로서 추가될 수 있으므로, 사용자는 활동 중에 자신의 잠재적 체력과 현재 체력을 확인할 수 있습니다 (*33 페이지, 실시간 체력 보기*).

VO2 max: VO2 max는 운동 능력을 최대로 발휘하는 시점에서 1분당 1kg의 몸무게가 소비할 수 있는 최대 산소량(밀리리터 단위)입니다(*30 페이지, VO2 Max. 추정치에 대하여*).

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 행상되면 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 추정치 얻기 위해서는 수 분 동안 중간 정도의 운동 강도로 GPS를 착용한 상태에서 실외를 달리거나 호환 파워 미터를 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
파란색	매우 좋음
초록색	좋음
주황색	보통
빨간색	나쁨

VO2 max. 데이터는 Firstbeat Analytics가 제공합니다. VO2 max. 데이터와 분석은 Cooper Institute 의 허가를 받아 제공됩니다. 더 자세하 사항은 부록(*80 페이지, VO2 Max. 표준 등급*)을 참조하거나 *www.CooperInstitute.org*에서 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 워치와 심박계를 페어링해야 합니다 (*43 페이지, 무선 센서 페어링하기*).

가장 정확한 추정치를 구하려면, 사용자 프로파일 설정을 완료하고(*61 페이지, 사용자 프로필 설정하기*), 최대 심박수를 설정해야 합니다 (*61 페이지, 심박존 설정하기*). 장치에서 러닝 성과를 파악하려면 러닝을 수 차례 시도해야 합니다. 울트라 런이나 트레일 런과 같은 활동이 자신의 VO2 max. 추정치에 영향을 미치는 것을 원치 않는 경우, 사용자는 이러한 활동에 대한 VO2 max. 기록을 비활성화할 수 있습니다 (*22 페이지, 활동 설정*).

1. 러닝 활동을 시작하세요.
2. 최대 심박수의 70% 이상을 유지하면서 중간 또는 고강도로 실외에서 러닝하세요.
3. 최소 10분 후, **저장**을 선택하세요.
4. 또는 를 눌러 성과 측정을 스크롤하세요.

사이클링에 대한 VO2 Max 예상치 얻기

이 기능은 파워미터와 손목 심박수 측정 기능 또는 가슴 심박계가 필요합니다. 파워미터는 워치와 페어링되어야 합니다 (*43 페이지, 무선 센서 페어링하기*). 가슴 심박계를 사용하는 경우, 심박계를 착용한 다음 장치와 심박계를 페어링해야 합니다. 워치가 심박계가 함께 패키지로 제공되는 경우, 워치는 이미 페어링된 상태입니다.

가장 정확한 추정치를 구하려면, 사용자 프로파일 설정을 완료하고(*61 페이지, 사용자 프로필 설정하기*), 최대 심박수를 설정해야 합니다 (*61 페이지, 심박존 설정하기*). 예상치는 처음에 부정확한 것으로 보일 수 있습니다. 장치가 사용자의 사이클 능력을 파악하기 위해 몇 차례의 라이딩을 필요로 합니다.

1. 사이클링 운동을 시작하세요.
2. 야외에서 꾸준히 고강도로 20분 이상 라이딩을 실시하세요.
3. 라이딩 후 **저장**을 선택하세요.
4. 또는 를 눌러 성과 측정을 스크롤하세요.

예상 레이스 시간 보기

가장 정확한 추정치를 구하려면, 사용자 프로필 설정을 완료하고(*61 페이지, 사용자 프로필 설정하기*), 최대 심박수를 설정해야 합니다(*61 페이지, 심박존 설정하기*).

귀하의 시계는 VO2 max 추정치와 운동기록를 사용하여 목표 레이스 시간을 제시합니다 (*30 페이지, VO2 Max. 추정치에 대하여*). 이 시계는 몇 주 분량의 훈련 데이터를 분석하여 레이스 시간 추정치를 정밀하게 조정합니다.

1. 시계 화면에서 를 눌러 운동 성과 요약 정보를 확인하세요.
2. 를 누르세요.
3. 예측된 경주 시간을 확인하려면 스크롤하세요.
4. 자세한 내용을 보려면 를 누르세요.



5. 다른 거리의 예측을 보려면 스크롤하세요.

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

심박수 변이 상태

수면 중 워치가 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 건강의 좋은 신호를 의미합니다. 불균형하거나 좋지 않은 상태는 피로, 회복의 필요성 또는 높은 스트레스 등의 징후가 될 수 있습니다. 최고의 결과를 얻으려면, 수면 중에도 워치를 착용하시는 것이 좋습니다. 워치가 심박 변화 상태를 표시하려면 3주간의 지속적 수면 데이터가 필요합니다.



색상 영역	상태	설명
초록색	균형	7일 평균 HRV가 기준 범위 내에 있습니다.
주황색	불균형	7일 평균 HRV가 기준 범위보다 높거나 낮습니다.
빨간색	낮음	7일 평균 HRV가 기준 범위보다 매우 낮습니다.
색상 없음	나쁨 상태 없음	HRV 값이 평균적으로 해당 연령의 정상 범위보다 훨씬 낮습니다. 상태 없음은 데이터가 부족하여 7일 평균을 생성할 수 없음을 의미합니다.

워치를 Garmin Connect 계정과 동기화하여 현재 심박 변화 상태, 경향, 교육적 피드백을 확인하실 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, 생기 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 (*30 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 추가하세요(*21 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기*).
2. 러닝 또는 라이딩을 시작하세요.

   6-20분 후, 사용자의 운동 성과가 나타납니다.
3. 러닝 또는 라이딩의 운동 성과를 검토하려면 데이터 화면으로 스크롤하세요.

러닝 이코노미

러닝 이코노미는 러닝에 소모되는 에너지량을 측정합니다. VO2max가 고강도 운동 중 신체의 산소 활용 능력을 측정한다면, 러닝 이코노미는 그 산소를 통해 생성된 에너지를 러닝에 얼마나 효율적으로 사용하는지를 나타냅니다. 러닝 이코노미는 체중 1kg당 킬로미터당 소모되는 산소량(ml/kg/km)으로 표시됩니다. 숫자가 낮을수록 에너지 사용이 적다는 뜻입니다.

요건: 걸음 속도 저하 손실을 측정하는 HRM 600 같은 호환 액세서리를 사용하여 여러 번 야외 러닝 또는 트랙 러닝 활동을 기록해야 합니다.

주요 요소: 러닝 이코노미는 프로필 정보, 러닝 기록, 심박수, 속도, 러닝 다이나믹스를 활용합니다. 걸음 속도 저하 손실은 발이 땅에 닿을 때 속도가 얼마나 떨어지는지를 감지하므로 필수 요소입니다(*44 페이지, 러닝 다이나믹스*). 정확한 측정을 위해 키와 몸무게 설정을 확인하세요 (*61 페이지, 사용자 프로필 설정하기*).

러닝 이코노미 지표 해석: 러닝 이코노미는 궁극적으로 유산소 운동 능력과 관련이 있습니다. 이 지표를 가장 잘 이해하고 활용하려면 트랙이나 평지에서 최소 30분 이상 가볍게 달리는 것이 효과적입니다. 실내 러닝이나 러닝머신은 러닝 이코노미를 추정하거나 업데이트하는 데 사용되지 않습니다. 자세한 내용은 *Garmin.com/performance-data/running*을 방문하여 부록(*80 페이지, 러닝 이코노미 등급*)을 참조하세요.

러닝 이코노미 보기

- 워치 화면에서 ◌를 눌러 러닝 성과 요약 정보를 확인할 수 있습니다.

  참고: 요약 정보 목록에 위젯 요약을 추가해야 할 수도 있습니다(*29 페이지, 요약 정보 목록 사용자 설정하기*).
- Garmin Connect 앱 메뉴에서 ••• > 성과 통계 > 러닝 이코노미를 선택하세요.

  홈 화면 데이터에 러닝 이코노미를 추가할 수도 있습니다.

FTP 추정치 얻기

젖산 역치 파워(Functional Threshold Power: 이하 FTP)를 구하려면, 파워미터를 워치에 페어링하고(*43 페이지, 무선 센서 페어링하기*), VO2 max. 추정치를 구해야 합니다 (*31 페이지, 사이클링에 대한 VO2 Max 예상치 얻기*).

워치는 초기 설정의 사용자 프로필 정보와 VO2 Max 추정치를 사용하여 젖산 역치 파워(FTP)를 예측합니다. 워치는 역률계로 꾸준히 고강도로 라이딩하는 동안 FTP를 자동으로 감지합니다. 가장 근접한 예측치를 얻으려면 라이딩 시 심박수 모니터를 사용하는 것이 좋습니다.

1. 시계 화면에서 ◌를 눌러 운동 성과 요약 정보를 확인하세요.
2. ◌를 누르세요.
3. FTP 추정치를 보려면 ◌ 또는 ◌를 누르세요.

   FTP는 킬로그램당 와트로 측정된 값으로 표시되며 파워 출력(와트)과 색상 게이지에 있는 위치를 표시합니다.

자주색	최상
파란색	매우 좋음

초록색	좋음
주황색	보통
빨간색	훈련되지 않음

더 자세한 정보는 부록을 참조하세요(*80 페이지, FTP 등급*).

젖산 역치

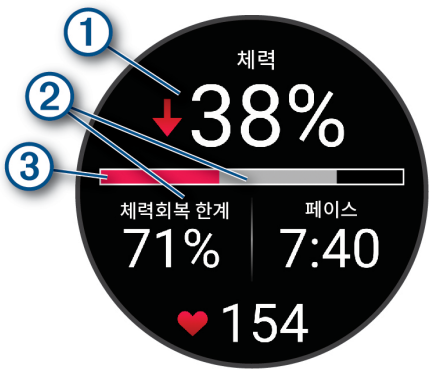
젖산 역치는 혈액 안에 젖산이 누적되기 시작하는 운동 강도입니다. 러닝을 실시하는 동안 페이스나 심장 박동 수, 혹은 파워에 대한 운동 강도가 측정됩니다. 러너가 역치를 초과하면, 피로의 증가 속도는 빨라지기 시작합니다. 노련한 러너들의 경우 이 역치는 최대 심박수의 약 90%에서 일어나며 10km와 하프마라톤 레이스 페이스 사이에서 일어납니다. 일반적인 러너의 경우 젖산 역치는 대개 최대 심박수의 90% 미만에서 일어납니다. 자신의 젖산 역치를 아는 것은 훈련을 얼마나 강하게 실시하고 경기 도중에는 언제 자신을 한계로 밀어붙일 것인지를 결정하는데 도움이될 수 있습니다.

이미 젖산 역치 심박수 값을 알고 있다면 사용자 프로필 설정에 이것을 입력할 수 있습니다(*61 페이지, 심박존 설정하기*). 자동 감지 기능을 켜서 활동 중 젖산 역치 값을 자동으로 기록할 수 있습니다.

실시간 체력 보기

이 시계는 사용자의 심박수와 VO2 max. 추정치를 기반으로 하여 실시간 체력 추정치를 제공할 수 있습니다 (*30 페이지, VO2 Max. 추정치에 대하여*).

1. 시계 화면에서 를 누르세요.
2. **활동**을 선택하세요.
3. 러닝 또는 자전거 활동을 선택하세요.
4. 를 누르세요.
5. 해당 활동의 설정을 선택하세요.
6. **데이터 화면** > **새로 추가** > **체력**을 선택하세요.
7. 또는 를 눌러 데이터 화면의 위치를 변경합니다(선택사항).
8. 를 눌러 주요 체력 데이터 항목을 편집합니다(선택사항).
9. 활동을 시작하세요(*8 페이지, 활동 시작하기*).
10. 또는 를 눌러 데이터 화면을 스크롤하세요.



①	주 체력 데이터 필드. 현재 체력 퍼센티지, 남은 거리, 남은 시간을 표시합니다.
②	잠재적 체력.
③	실제 체력. 적색: 체력이 고갈되는 중입니다. 주황색: 체력이 일정하게 유지됩니다. 녹색: 체력이 충전되는 중입니다.

파워 곡선 보기

파워 커브를 보려면 반드시 지난 90일간 파워 미터를 사용한 최소 1시간의 라이딩을 기록해야 합니다(*43 페이지, 무선 센서 페어링하기*).

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

1. Garmin Connect 앱에서 •••를 선택하세요.
2. **성과 통계** > **파워 커브**를 선택하세요.

훈련 상태

측정치는 사용자의 훈련 활동을 추적하거나 이해하는데 도움이 될 수 있습니다. 측정을 수행하려면 손목 심박계 또는 호환되는 가슴 심박계를 사용하여 2주 동안 활동을 실시해야 합니다. 사이클링 운동성과 측정에는 심박계와 파워 미터가 필요합니다. 초기에는 워치가 사용자의 운동 성과를 파악하고 있기 때문에 부정확하게 보일 수 있습니다.

이러한 측정치는 Firstbeat Analytics에서 제공하고 지원합니다. 더 많은 정보는 *Garmin.com/performance-data/running*에서 확인하세요.



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 1분당 1kg의 몸무게가 소비할 수 있는 최대 산소량(밀리리터 단위)입니다(*30 페이지, VO2 Max. 추정치에 대하여*).

HRV: 사용자의 지난 7일간 심장 박동 수 변이 상태입니다 (*31 페이지, 심박수 변이 상태*).

급격한 운동부하: 급격한 운동부하는 운동 기간 및 강도를 포함하여 최근 운동 부하 점수를 모두 합친 총량입니다 (*34 페이지, 급격한 운동부하*).

훈련부하 포커스: 워치는 사용자의 훈련 부하를 분석하고, 기록된 각 활동의 강도와 구조를 바탕으로 그것을 여러 가지 카테고리로 분류합니다. 훈련 부하 포커스는 카테고리마다 누적된 총 부하와 훈련의 집중도를 포함합니다. 워치는 지난 4 주에 걸친 훈련 부하의 분포를 화면에 표시

합니다(*34 페이지, 훈련부하 포커스*).

회복 시간: 회복 시간은 완전히 회복되어 다음 번의 격렬한 운동을 수행할 준비가 되기까지 어느 정도의 시간이 남아 있는지를 표시합니다 (*35 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.

훈련 상태 없음: 훈련 상태를 알아내기 위하여 장치는 러닝 또는 사이클링을 실시한 결과 기록된 1~2 주의 훈련 운동 기록(VO2 Max 포함)가 필요합니다.

운동효과 감소: 운동효과 감소는 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.

생산적: 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 운동능력 향상 상태는 짧은 시간 동안만 유지될 수 있으므로 더욱 향상된 목표의 계획을 수립해야 합니다.

강한 운동부하: 훈련 부하가 너무 강하며 역효과를 불러일으킵니다. 귀하의 몸은 휴식이 필요합니다. 훈련 일정에 더 가벼운 훈련을 추가함으로서 회복하는데 필요한 시간을 확보해야 합니다.

비생산적: 훈련 부하는 적절한 수준이지만 체력이 감소하고 있습니다. 스트레스, 영양, 스트레스 관리에 주의를 기울여야 합니다.

피로감: 회복력과 트레이닝량의 불균형을 의미합니다. 힘든 트레이닝 또는 중요한 사건 이후에 정상적으로 나타나는 결과입니다. 신체가 회복에 어려움을 겪을 수 있으므로, 전반적인 건강에 주의를 기울여 주세요.

훈련 상태를 알아내기 위한 팁

훈련 상태 기능은 주 1회 이상의 VO2 Max.를 포함한 최신 체력 수준 평가를 토대로 합니다(*30 페이지, VO2 Max. 추정치에 대하여*). 체력 수준 동향의 정확성을 유지하기 위해서 실내 러닝 활동에서는 VO2 Max. 추정치가 생성되지 않습니다. 울트라 러닝 및 트레일 러닝과 같은 활동이 VO2 Max. 추정치에 영향을 미치지 않도록 하려면 이러한 러닝 활동에 대한 VO2 Max. 기록을 비활성화할 수 있습니다(*22 페이지, 활동 설정*).

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

- 일주일에 1회 이상 실외에서 러닝 또는 파워티터를 사용해 라이딩을 하여 최소 10분 이상의 시간 동안 자신의 최대 심박수의 70% 이상의 심박수에 도달하세요.

  1~2주 동안 워치를 사용하면, 자신의 훈련 상태를 확인할 수 있습니다.
- 워치가 사용자의 운동 성과를 알 수 있도록 모든 피트니스 활동을 기본 훈련 장치에 기록합니다(*49 페이지, 활동 및 운동 성과 측정치 동기화하기*).
- 수면 중에도 지속적으로 워치를 착용하여 HRV 상태를 최신 상태로 지속할 수 있도록 합니다. 유효한 HRV 상태를 갖게 되면 VO2 max. 측정을 활성화하고 많은 활동을 하지 않을 때도 유효한 트레이닝 상태를 유지할 수 있습니다.

급격한 운동부하

급격한 운동부하는 최근 7일 동안의 훈련량을 측정한 것입니다. 이것은 최근 7일 동안의 EPOC (운동 후 초과산소섭취량) 측정값의 합입니다. 이 게이지는 현재의 훈련 부하가 너무 낮은지, 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 최근 4주간의 훈련 부하가 최적 수준보다 낮습니다.

낮은 유산소 부족: 더 높은 강도의 운동을 위하여 몸에 회복과 균형을 가져올 수 있도록 낮은 강도의 유산소 운동을 더 많이 추가하여 보세요.

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

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

균형: 귀하의 훈련 부하는 균형이 잡혀 있으며 계속 훈련하면 전반적인 체력 향상을 제공합니다.

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: 귀하의 훈련 부하는 대부분 고강도 운동입니다. 이 운동은 빠른 체력 향상을 제공하지만, 저강도 유산

소 운동을 통해 균형을 잡아야 합니다.

목표 이상: 최근 4주간의 훈련 부하가 최적 수준보다 높습니다.

부하 비율

부하 비율은 급성(단기) 훈련 부하와 만성(장기) 훈련 부하의 비율입니다. 이 값은 훈련 부하 변화를 추적하는 데 도움이 됩니다.

상태	값	설명
훈련 상태 없음	없음	2주 동안 훈련한 후 부하 비율을 표시합니다.
낮음	0.8 미만	단기 훈련 부하가 장기 훈련 부하보다 낮습니다.
최적	0.8~1.4	단기 훈련 부하와 장기 훈련 부하의 균형이 맞습니다. 최적의 범위는 사용자 개인의 체력 수준과 훈련 기록을 기반으로 합니다.
높음	1.5~1.9	단기 훈련 부하가 장기 훈련 부하보다 높습니다.
매우 높음	2.0 이상	단기 훈련 부하가 장기 훈련 부하보다 상당히 높습니다.

훈련 효과에 대하여

운동 효율은 유산소 능력에 대한 각 활동의 영향을 측정하는 것입니다. 활동을 실시하는 동안 운동 효율은 누적됩니다. 활동이 진전됨에 따라 훈련 효과 값도 증가하여 해당 활동이 얼마나 건강을. 운동 효율은 사용자 프로필의 정보와 훈련 기록, 심박수, 활동 지속 시간, 운동 강도를 통해 알아냅니다. 사용자의 운동의 일차적인 이득을 설명하기 위하여 일곱 가지 서로 다른 훈련 효과 라벨이 제공됩니다. 각각의 라벨은 색상으로 구분되며 사용자의 훈련 부하 포커스에 상응합니다 (*34 페이지, 훈련부하 포커스*). 각각 피드백 단계(예: “VO2 Max에 매우 효과적”)와 관련하여 사용자의 Garmin Connect 활동 상세정보에서 관련 설명이 제공됩니다.

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 (180초 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.

훈련 효과	유산소 효과	무산소 효과
0.0~0.9	효과 없음	효과 없음
1.0~1.9	약간의 효과	약간의 효과
2.0~2.9	유산소 체력을 유지합니다.	무산소 체력을 유지합니다.
3.0~3.9	유산소 체력을 향상시킵니다.	무산소 체력을 향상시킵니다.
4.0~4.9	유산소 체력을 크게 향상시킵니다.	무산소 체력을 크게 향상시킵니다.
5	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 Analytics에 의해 제공되고 지원됩니다. 더 자세한 정보는 *www.firstbeat.com*에서 확인하세요.

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 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.

참고: 회복 심박수는 요가와 같은 저강도 활동에서는 계산되지 않습니다.

열 및 고도 적응

높은 온도나 고도와 같은 환경적 요소들은 훈련과 운동 성과에 영향을 미칩니다. 예를 들어 높은 고도에서의 훈련은 체력에 긍정적 영향을 미치지만, 높은 고도에 노출되는 동안 일시적 VO2 max 하락을 겪을 수도 있습니다. 온도가 22ºC (72ºF)를 초과하고 고도가 800 m (2625 ft.)를 초과하는 경우, Forerunner 장치는 적응 알림을 제공하고 VO2 max 추정치 및 훈련 상태에 대한 보정을 제공합니다. 훈련 상태 요약 정보에서 자신의 열 및 고도 적응을 추적할 수 있습니다.

참고: 열 적응 기능은 GPS를 사용하는 활동에만 적용할 수 있으며 연결된 핸드폰이 제공하는 날씨 데이터가 필요합니다. 완전한 적응에는 최소 4 일의 훈련기간이 걸립니다.

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 (*30 페이지, VO2 Max. 추정치에 대하여*).

1. 훈련 상태를 일시 중지하려면, 옵션을 선택하세요:
   - 훈련 상태 요약 정보에서 를 길게 누르고 **옵션** > **훈련 상태 일시중지**를 선택하세요.
   - Garmin Connect 설정에서 **성과 통계** > **훈련 상태** > > **훈련 상태 일시중지**를 선택하세요.
2. 시계와 Garmin Connect 계정을 동기화해야 합니다.
3. 훈련 상태를 재개하려면, 옵션을 선택하세요:
   - 훈련 상태 요약 정보에서 를 길게 누르고 **옵션** > **훈련 상태 일시중지**를 선택하세요.
   - Garmin Connect 설정에서 **성과 통계** > **훈련 상태** > > **훈련 상태 일시중지**를 선택하세요.
4. 시계와 Garmin Connect 계정을 동기화해야 합니다.

트레이닝 준비 상태

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

- 수면 점수 (지난 밤)
- 회복 시간
- 심박 변이(HRV) 상태
- 급격한 운동부하
- 수면 내역 (3 일 밤)
- 스트레스 내역 (지난 3 일)

색상 영역	점수	설명
자주색	95~100	최고 최고의 가능성
파란색	75~94	높음 도전할 준비가 됨
초록색	50~74	중간 계속해도 좋음
주황색	25~49	낮음 속도를 늦출 시간
빨간색	1~24	나쁨 신체 회복이 필요함



시간에 따른 훈련 준비도 변화를 확인하려면 Garmin Connect 계정으로 이동하세요.

러닝 내성

러닝 내성은 부상의 위험과 운동 효과 간의 균형을 유지하면서 러닝 거리를 점진적으로 늘릴 수 있도록 돕는 기능입니다. 러닝 내성 요약 정보에서는 오늘의 급성 충격 부하, 현재 훈련 주간의 예상 러닝 거리 그리고 최근 몇 주간의 러닝 내성과 충격 부하 변화 추이를 확인할 수 있습니다.

충격 부하(마일 또는 킬로미터): 러닝을 통해 신체에 가해지는 물리적인 하중을 나타내며, 그 기준은 평탄한 지형에서 편한 속도로 약 1.6킬로미터(1마일)를 달렸을 때의 부하입니다. 이는 러닝 강도, 오르막이나 내리막 여부, 러닝 다이나믹스 등의 데이터를 바탕으로 계산됩니다. 예를 들어 언덕이 포함된 약 8킬로미터(5마일)를 고강도로 러닝한 경우 충격 부하는 8로 측정될 수 있으며, 이는 기준 조건에서 약 13킬로미터(8마일)를 달린 것과 같은 부담을 의미합니다. 반대로 느리고 편한 속도로 약 4.8킬로미터(3마일)를 달린 경우 충격 부하는 2.5 정도일 수 있습니다.

급성 충격 부하: 그날 달릴 수 있는 신체적 여력을 해당 주간의 러닝 내성을 기준으로 나타내는 지표로 매우 유용합니다. 새로 기록된 러닝의 충격 부하는 급성 충격 부하에 바로 반영되며, 시간이 지나면서 점차 그 영향이 줄어듭니다.

주간 충격 부하: 한 주 동안 수행한 러닝 활동의 충격 부하를 단순히 합산한 값입니다. 훈련 주간은 Garmin Connect 설정에서 설정할 수 있습니다. 현재 훈련 주간에 충격 부하가 얼마나 누적되었는지 '통'이 채워지는 형식으로 표시합니다. 이를 통해 이후 러닝 내성과 충격 부하의 주간 추세를 확인할 수도 있습니다.

러닝 내성: 개인의 러닝 이력을 바탕으로 신체가 감당할 수 있는 최대 급성 부하를 나타냅니다. 이는 각 개인에 맞게 조정되며, 최근 및 장기 러닝 기록을 과학적으로 분석한 결과를 토대로 각 훈련 주간이 시작될 때 업데이트됩니다. 자세한 정보는 *Garmin.com/performance-data/running*을 참조하세요.

러닝 이코노미 지표 해석: 빠르고 강도 높은 러닝은 가벼운 조깅보다 지면 반발력이 더 크고 신체에 주는 부담도 더 큽니다. 러닝 중 걷는 구간은 일반적인 러닝과 비교하여 신체에 가해지는 충격이 절반 정도입니다. 러닝 활동 기록에서는 실제 러닝 거리와 충격 부하가 함께 표시된 차트를 확인할 수 있습니다. 건강한 러닝 습관을 기르려면 항상 몸상태를 살피면서 데이터를 함께 활용하는 것이 중요합니다.

인듀어런스 스코어

인듀어런스 스코어는 심박수 데이터와 함께 기록된 모든 활동을 토대로 전반적인 지구력을 이해하는 데 도움이 됩니다. 인듀어런스 스코어 향상을 위한 제안 및 시간대별 스코어에 영향을 미치는 주요 스포츠를 확인할 수 있습니다.

색상 영역	설명
분홍색	엘리트
자주색	최상
파란색	전문가
초록색	상급자
노란색	중급자
주황색	초중급자
빨간색	초보자

더 자세한 정보는 부록을 참조하시기 바랍니다(*81 페이지, 인듀어런스 스코어 등급*).

힐 스코어

힐 스코어는 사용자가 훈련 이력과 VO2 Max. 추정치를 토대로 오르막 러닝 능력을 이해하는 데 도움이 됩니다. 워치는 실외 러닝 활동 중 경사가 2% 이상인 오르막 구간을 감지합니다. 오르막 지구력, 오르막 강도, 시간대별 힐 스코어 변화를 확인할 수 있습니다.

색상 영역	점수	설명
분홍색	95~100	엘리트
자주색	85~94	전문가
파란색	70~84	상급자
초록색	50-69	중급자
주황색	25~49	중급자
빨간색	1~24	초보자

사이클링 능력 보기

사이클링 능력 보기가 가능하려면 먼저 사용자 프로필에 7일간의 훈련 기록, VO2 max. 자료가 기록되어 있고(*30 페이지, VO2 Max. 추정치에 대하여*), 페어링된 파워미터에서 얻은 파워 커브 데이터가 있어야 합니다(*33 페이지, 파워 곡선 보기*).

사이클링 능력은 세 가지 범주, 즉 유산소 운동 지구력, 유산소 운동 능력, 무산소 운동 능력에 대한 운동 성과 측정값을 말합니다. 사이클링 능력에는 현재의 라이딩 유형(예: 오르막)이 포함됩니다. 사용자 프로필에 입력하는 정보(예: 체중)도 라이더 유형 판정에 도움이 됩니다(*61 페이지, 사용자 프로필 설정하기*).

1. 시계 화면에서 를 눌러 사이클링 능력 요약 정보를 확인하세요.

   참고: 요약 정보 목록에 위젯 요약을 추가해야 할 수도 있습니다(*29 페이지, 요약 정보 목록 사용자 설정하기*).

2. 현재 라이더 유형을 보려면 를 누르세요.



3. 를 눌러 사이클링 능력의 상세 분석을 볼 수 있습니다(선택사항).

레이스 캘린더 및 주요 레이스

Garmin Connect 캘린더에 레이스 이벤트를 추가하면,주요 레이스를 한눈에 추가하여 워치에서 이벤트를 볼 수 있습니다 (*28 페이지, 요약 정보*). 이벤트 일자는 이후 365일 이내로 적어야 합니다. 워치는 이벤트 시간까지의 카운트다운, 목표 시간 또는 예상 완료 시간(러닝 이벤트만) 혹은 기상 정보 등을 표시합니다.



참고: 이벤트에 대한 날씨 정보가 바로 나타나며, 지역 예보 데이터가 이벤트 약 14일 전에 나타납니다.

하나 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 (*11 페이지, PacePro 트레이닝*).

레이스 이벤트를 위한 훈련

사용자의 VO2 max 추정치가 있다면, 워치는 러닝 혹은 사이클링 훈련에 도움이 되는 일일 워크아웃을 제안할 수 있습니다(*30 페이지, VO2 Max. 추정치에 대하여*).

1. Garmin Connect 앱에서 •••를 선택하세요.
2. **트레이닝 및 플래닝** > **레이스 및 이벤트** > **이벤트 찾기**를 선택하세요.
3. 주변에서 열리는 이벤트를 검색하세요.

   이벤트 생성을 선택하여 자신만의 이벤트를 생성할 수도 있습니다.
4. **달력에 추가**을 선택하세요.
5. 시계와 Garmin Connect 계정을 동기화해야 합니다.
6. 워치에서 기본 레이스 요약 정보로 이동하면 주요 레이스까지 남은 일정을 카운트다운으로 확인할 수 있습니다.
7. 시계 화면에서 를 누르고, 러닝이나 사이클링 활동 선택하세요.

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

날씨 위치 추가하기

1 시계 화면에서 를 눌러 날씨 요약 정보를 확인하세요.
2 를 누르세요.
3 첫 번째 요약정보 화면에서 를 누르세요.
4 **위치 추가**를 선택한 다음 위치를 검색하세요.
5 필요한 경우, 3단계와 4단계를 반복하여 더 많은 위치를 추가하세요.
6 를 눌러 그위치에 대해서 날씨를 표시할 위치를 선택하세요.

시차 어드바이저 사용하기

시차 어드바이저 정보를 이용하려면, 먼저 Garmin Connect 앱에서 여행을 계획해야 합니다(*38 페이지, Garmin Connect 앱에서 여행 계획하기*).

여행 중에 시차 어드바이저 정보를 이용하여 신체 시간과 현지 시각을 비교해 살펴보고 시차의 영향을 줄이는 방법에 관한 정보를 받아볼 수 있습니다.

1 시계 화면에서 를 눌러 **시차 어드바이저** 정보를 확인하세요.
2 를 눌러 내장 시계와 현지 시각을 비교하여 살펴보고 전반적인 시차 적응 수준을 확인하세요.
3 옵션을 선택하세요:
   - 현 시차 적응 수준에 관한 정보 메시지를 확인하려면 를 누르세요.
   - 시차 증상을 줄이는 데 도움이 될 추천 활동에 대한 시각표를 보려면 을 누르세요.

Garmin Connect 앱에서 여행 계획하기

1 Garmin Connect 앱에서 •••를 선택하세요.
2 **트레이닝 및 플래닝** > **시차 어드바이저** > **여행 세부 정보 추가**를 선택하세요.
3 화면상의 지시에 따르세요.

시계

알람 설정하기

여러 개의 알람을 설정할 수 있습니다.

1 옵션을 선택하세요:
   - 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
   - 시계 화면에서 를 누르세요.
   - 를 길게 누르세요.
2 **시계** > **알람**을 선택하세요.
3 옵션을 선택하세요:
   - 알람을 처음으로 설정하고 저장하려면 알람 시간을 입력하세요.
   - 추가 알람을 설정하고 저장하려면 **알람 추가**를 선택한 후 알람 시간을 입력하세요.

알람 편집하기

1 옵션을 선택하세요:
   - 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
   - 시계 화면에서 를 누르세요.
   - 를 길게 누르세요.
2 **시계** > **알람**을 선택하세요.
3 알람을 선택하세요.
4 옵션을 선택하세요:
   - 알람을 켜거나 끄려면, **상태**를 선택하세요.
   - 알람 시간을 변경하려면, **시간**을 선택하세요.
   - 알람이 정기적으로 반복되도록 설정하려면, **반복**을 선택하고, 알람을 반복할 때를 선택하세요.
   - 알람의 알림 유형을 선택하려면 **사운드 및 진동**을 선택하세요.
   - 알람의 설명을 선택하려면, **레이블**을 선택하세요.
   - 알람을 삭제하려면, **삭제**를 선택하세요.

카운트다운 타이머 사용하기

1 옵션을 선택하세요:
   - 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
   - 시계 화면에서 를 누르세요.
   - 를 길게 누르세요.
2 **시계** > **타이머**를 선택하세요.
3 타이머를 한 번도 저장한 적이 없다면 터치스크린 또는 버튼과 버튼을 사용하여 시간을 입력하세요.
4 이전에 타이머를 저장한 적이 있다면 다음 옵션 중에서 선택할 수 있습니다.
   - 저장을 하지 않고 카운트다운 타이머를 설정하려면 **퀵 타이머**를 선택하고 시간을 입력하세요.
   - 추가 카운트다운 타이머를 설정하고 저장하려면, **편집** > **타이머 추가**를 선택하고 시간을 입력하세요.
   - 저장된 카운트다운 타이머를 설정하려면 저장된 타이머를 선택하세요.
5 를 눌러 타이머를 시작합니다.
6 필요 시, 옵션을 선택하세요:
   - 타이머를 멈추려면 ■ 를 선택하세요.
   - 타이머를 재시작하려면 ↶를 선택하세요.
   - 타이머를 저장하려면 ⋮ > **타이머 저장**을 선택하세요.
   - 타이머가 만료된 후 자동으로 다시 시작하려면 ⋮ > **자동 재시작**을 선택하세요.
   - 타이머 알림을 사용자 설정하려면 ⋮ > **사운드 및 진동**을 선택하세요.

타이머 삭제하기

1 옵션을 선택하세요:
   - 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
   - 시계 화면에서 를 누르세요.
   - 를 길게 누르세요.
2 **시계** > **타이머** > **편집**을 선택하세요.
3 타이머를 선택하세요.
4 **삭제**를 선택하세요.

스톱워치 사용하기

1 옵션을 선택하세요:
- 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
- 시계 화면에서 를 누르세요.
- 를 길게 누르세요.

2 **시계** > **스톱워치**를 선택하세요.

3 를 눌러 타이머를 시작하세요.

4 랩 타이머①를 다시 시작하려면 를 누르세요.



전체 스톱워치 시간②이 다시 흐르기 시작합니다.

5 두 타이머를 모두 멈추려면 를 누르세요.

6 옵션을 선택하세요:
- 두 타이머를 모두 초기화하려면 를 누르세요.
- 스톱워치 시간을 활동으로서 저장하려면, 를 누르고 **활동 저장**을 선택하세요.
- 타이머를 리셋하고 스톱워치를 나가려면, 를 누르고 **완료**를 선택하세요.
- 랩 타이머를 검토하려면 를 눌러 **검토**를 선택하세요.
  참고: 확인 옵션은 랩이 여러 개일 때만 나타납니다.
- 타이머를 리셋하지 않고 시계 화면으로 복귀하려면, 를 누르고 시계 **화면으로 이동**을 선택하세요.
- 랩 기록을 활성화하거나 비활성화하려면 를 누르고 **랩 키**를 선택하세요.

대체 시간대 추가하기

현재 시각을 추가된 시간대로 표시할 수 있습니다.

1 옵션을 선택하세요:
- 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
- 시계 화면에서 를 누르세요.
- 를 길게 누르세요.

  팁: 요약 정보 목록에서도 대체 시간대를 볼 수 있습니다 (*29 페이지, 요약 정보 목록 사용자 설정하기*).

2 **시계** > **대체 시간대** > **시간대 추가**를 선택하세요.

3 또는 을 눌러 영역을 강조 표시하고 를 눌러 영역을 선택하세요.

4 시간대를 선택하세요.

대체 시간대 편집하기

1 옵션을 선택하세요:
- 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
- 시계 화면에서 를 누르세요.
- 를 길게 누르세요.

  팁: 요약 정보 목록에서도 대체 시간대를 볼 수 있습니다 (*29 페이지, 요약 정보 목록 사용자 설정하기*).

2 **시계** > **대체 시간대**를 선택하세요.

3 시간대를 선택하세요.

4 를 누르세요.

5 옵션을 선택하세요:
- 요약 정보 목록에 표시할 시간대를 설정하려면 **즐겨찾기에 추가**를 선택하세요.
- 시간대의 이름을 직접 입력하려면, **이름 변경**을 선택하세요.
- 시간대의 이름을 직접 입력하려면, **축약형**을 선택하세요.
- 시간대를 변경하려면, 시간대 변경을 선택하세요.
- 시간대를 삭제하려면, **삭제**를 선택하세요.

카운트다운 이벤트 추가하기

1 옵션을 선택하세요:
- 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
- 시계 화면에서 를 누르세요.
- 를 길게 누르세요.

  팁: 요약 정보 목록에서도 대체 시간대를 볼 수 있습니다 (*29 페이지, 요약 정보 목록 사용자 설정하기*).

2 **시계** > **카운트다운** > **추가**를 선택하세요.

3 이름을 입력하세요.

4 연도, 월, 일을 선택하세요.

5 옵션을 선택하세요:
- **종일**을 선택하세요.
- **특정 시간**을 선택하여 시간을 입력하세요.

6 아이콘을 선택하세요.

카운트다운 이벤트 편집하기

1 옵션을 선택하세요:
- 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
- 시계 화면에서 를 누르세요.
- 를 길게 누르세요.

  팁: 요약 정보 목록에서도 대체 시간대를 볼 수 있습니다 (*29 페이지, 요약 정보 목록 사용자 설정하기*).

2 **시계** > **카운트다운**을 선택하세요.

3 카운트다운 이벤트를 선택하세요.

4 카운트다운 이벤트를 요약 정보 목록(옵션)에 표시하려면 를 누른 후 **즐겨찾기에 추가**를 선택하세요.

5 를 눌러, **카운트다운 편집**을 선택하세요.

6 옵션을 선택하여 편집합니다:
- 이벤트 이름을 바꾸려면 **이름**을 선택하세요.
- 날짜를 변경하려면 **날짜**를 선택하세요.
- 시간을 변경하려면, **시간**을 선택하세요.
- 이벤트 종류를 변경하려면 **유형**을 선택하세요.

- 이벤트에 약자 이름을 추가하려면 **약자**를 선택하세요.
- 이벤트 위치를 추가하려면 **위치**를 선택하세요.
- 이벤트 미리 알림을 추가하려면 **미리 알림**을 선택하세요.
- 매년 이벤트를 반복하려면 **매년 반복**을 선택하세요.
- 이벤트를 제거하려면 **카운트다운 삭제**를 선택하세요.

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

기록에는 저장된 활동 데이터, 기록, 총계가 포함됩니다.

이 시계는 활동 데이터에 빠르게 접근하기 위한 운동기록 요약이 포함되어 있습니다(*28 페이지, 요약 정보*).

1. 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
2. **운동 기록**을 선택하세요.
   최근 활동의 막대 그래프가 표시됩니다.
3. 옵션을 선택하세요:
   - 막대 그래프의 기간을 변경하려면 를 누른 후 **그래프 옵션**을 선택하세요.
   - 스포츠별로 개인 기록을 보려면, 를 누른 후 **개인 기록**을 선택합니다(*40 페이지, 개인 기록*).
   - 주간 또는 월간 총 운동을 보려면 를 누른 후 **총계**를 선택하세요(*40 페이지, 총계 데이터 보기*).
   - 활동 기록을 보려면 를 누른 후 활동을 선택하세요.

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 레코드에는 가장 높게 상승한 파워와 최상의 파워 역시 포함됩니다(파워 미터 필요).

개인 기록 보기

1. 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
2. **운동 기록**을 선택하세요.
3. 를 누르고 **기록**을 선택하세요.
4. 스포츠를 선택하세요.
5. 기록을 선택하세요.
6. **기록 보기**를 선택하세요.

개인 기록 복원하기

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

1. 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
2. **운동 기록**을 선택하세요.
3. 를 누르고 **기록**을 선택하세요.
4. 스포츠를 선택하세요.
5. 복원할 기록을 선택하세요.
6. **이전** > ✔를 선택하세요.
   참고: 이 작업은 저장된 어떠한 활동도 삭제하지 않습니다.

개인정보 기록 삭제하기

1. 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
2. **운동 기록**을 선택하세요.
3. 를 누르고 **기록**을 선택하세요.
4. 스포츠를 선택하세요.
5. 옵션을 선택하세요:
   - 하나의 기록을 삭제하려면, 해당 기록을 선택하고 **기록 삭제** > ✔를 선택하세요.
   - 특정 스포츠의 모든 기록을 삭제하려면, **전체 기록 삭제** > ✔를 선택하세요.
   참고: 이 작업은 저장된 어떠한 활동도 삭제하지 않습니다.

총계 데이터 보기

시계에 저장된 거리 및 시간에 대한 누적 데이터를 볼 수 있습니다.

1. 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
2. **운동 기록**을 선택하세요.
3. 를 누르고 **통계**를 선택하세요.
4. 활동을 선택하세요.
5. 옵션을 선택하여 주별 또는 월별 합계를 확인하세요.

알림 및 경고 설정

시계 화면에서 를 길게 눌러 **시계 설정** > **알림 및 경고**를 선택하세요.

스마트 알림: 시계에 표시되는 스마트 알림을 사용자 설정합니다(*46 페이지, 핸드폰 알림 활성화하기*).

건강 및 웰니스: 시계에 표시되는 건강 및 웰니스 알림을 사용자 설정합니다(*41 페이지, 건강 및 웰니스 알림*).

리포트 설정: 리포트를 활성화하고 리포트 데이터와 테마를 사용자 설정합니다. 모닝 리포트를 선택하면 모닝 리포트에서 매일 메시지를 작성하고 편집할 수 있습니다(*41 페이지, 모닝 리포트 사용자 설정하기*). 이브닝 리포트를 선택하면 이브닝 리포트 일정을 설정할 수 있습니다(*41 페이지, 이브닝 리포트 사용자 설정하기*). 테마 선택을 선택하면 리포트의 배경 테마를 사용자 설정할 수 있습니다.

시스템 알림: 시간(*41 페이지, 시간 알람 설정하기*), 기압계

(*41 페이지, 폭풍우 경고 설정하기*), 핸드폰 연결 알림 (*42 페이지, 핸드폰 연결 알림 켜기*)를 설정합니다.

알림 센터: 알림 센터에서 새로운 알림을 볼 수 있습니다 (*46 페이지, 알림 보기*).

건강 및 웰니스 알림

시계 화면에서 를 길게 눌러, **시계 설정** > **알림 및 경고** > **건강 및 웰니스**를 선택하세요.

일일 요약: 수면 시작 몇 시간 전에 표시되는 바디 배터리 일일 요약을 활성화합니다. 일일 요약은 일일 스트레스와 활동이 바디 배터리 수준에 어떤 영향을 미쳤는지 알려줍니다(*30 페이지, 바디 배터리*).

스트레스 알림: 스트레스 때문에 바디 배터리 수준이 낮아지면 알려줍니다.

휴식 알림: 휴식 시간과 그 시간이 바디 배터리 수준에 미치는 영향을 알려줍니다.

비정상 심박수 알림: 심박수가 목표치를 초과하거나 목표치 미만으로 떨어질 때 알려주도록 워치를 설정할 수 있습니다(*41 페이지, 비정상적인 심박수 알림 설정하기*).

시차 어드바이저: 수면 및 운동 제안 등 여행으로 인한 시차에 적응하는 데 도움이 되는 조언을 제공합니다(*38 페이지, 시차 어드바이저 사용하기*).

운동지시 알림: 계속 움직이도록 알려줍니다.

목표 알림: 매일 걸음 목표, 매일 올라간 층수 목표, 주간 중고강도 운동시간 목표에 도달하면 알려줍니다.

비정상적인 심박수 알림 설정하기

⚠ 주의

이 기능은 최소 10분 이상 활동하지 않았을 때 사용자의 심박수가 설정한 분당 심박수를 초과하거나 그 미만으로 떨어진 경우에만 알림을 울립니다. 이 기능은 사용자가 Garmin Connect 앱에서 설정한 수면 시간에는 심박수가 설정한 기준 이하로 떨어지더라도 알림이 울리지 않습니다. 이 기능은 발생할 수 있는 심장 질환을 알려주는 것이 아니며, 의학적 상태나 질병을 진단하거나 치료하기 위한 것이 아닙니다. 심장 관련 문제는 항상 의사의 진단과 조언을 따르시기 바랍니다.

심박수 한계치를 설정할 수 있습니다.

1. 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
2. **시계 설정** > **알림 및 경고** > **건강 및 웰니스 기능** > **비정상 심박수 알림**을 선택하세요.
3. **높음 경고** 또는 **낮음 경고**를 선택하세요.
4. 심박수 한계치를 설정합니다.

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

모닝 리포트

워치는 사용자의 일반적인 기상 시간을 기준으로 모닝 리포트를 표시합니다. 날씨, 수면, 야간 심박변이도 상태 등의 정보를 포함하는 리포트를 확인하려면 리포트로 스크롤하세요 (*41 페이지, 모닝 리포트 사용자 설정하기*).

모닝 리포트 사용자 설정하기

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

1. 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
2. **시계 설정** > **알림 및 경고** > **보고서 설정** > **모닝 리포트**를 선택하세요.
3. 옵션을 선택하세요:
   - 모닝 리포트를 활성화하거나 비활성화하려면 **리포트 표시**를 선택하세요.
   - 모닝 리포트에 나타나는 데이터의 순서 및 유형을 사용자 지정으로 설정하려면 **리포트 편집**을 선택하세요.
   - 모닝 리포트에 사용자 설정 메시지를 작성하고 추가하려면 **일일 메시지 사용자 설정** > **메시지 편집**을 선택하세요.

이브닝 리포트

워치는 수면 시간 전에 이브닝 리포트를 표시합니다. 일일 걸음 수, 바디 배터리 정보, 수면 코치 추천, 캘린더 일정 등이 포함된 보고서를 확인하려면 스크롤합니다(*41 페이지, 이브닝 리포트 사용자 설정하기*).

이브닝 리포트 사용자 설정하기

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

1. 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
2. **시계 설정** > **알림 및 경고** > **보고서 설정** > **이브닝 리포트**를 선택하세요.
3. 옵션을 선택하세요:
   - 이브닝 리포트를 활성화하거나 비활성화하려면 **리포트 표시**를 선택하세요.
   - 이브닝 리포트에 나타나는 데이터의 순서 및 유형을 사용자 지정으로 설정하려면 **리포트 편집**을 선택하세요.
   - 리포트 제출 시간과 수면 시작 시간 사이의 전체 시간을 설정하려면 **리포트 예약**을 선택하세요(*50 페이지, 수면 포커스 모드 사용자 설정하기*).

시간 알람 설정하기

1. 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
2. **시계 설정** > **알림 및 경고** > **시스템 알림** > **시간**을 선택하세요.
3. 옵션을 선택하세요:
   - 실제로 일몰이 일어나기 몇 분 또는 몇 시간 전에 알림이 울리도록 설정하려면, **일몰까지** > **상태** > **켜짐**을 선택하고, **시간**을 선택한 다음, 시간을 입력하세요.
   - 실제로 일출이 일어나기 몇 분 또는 몇 시간 전에 알림이 울리도록 설정하려면, **일출까지** > **상태** > **켜짐**을 선택하고, **시간**을 선택한 다음, 시간을 입력하세요.
   - 매 시간마다 알림이 울리도록 설정하려면, **매시간** > **켜짐**을 선택하세요.

폭풍우 경고 설정하기

⚠ 경고

이 알림은 정보를 제공하기 위한 기능으로, 날씨 변화를 추적할 수 있는 주요 출처가 아닙니다. 날씨 리포트와 상황을 확인하고 주변 환경을 잘 살펴보며 특히 악천후에 안전한 판단

을 하는 것은 사용자의 책임입니다. 이 경고를 무시하면 심각한 부상이나 사망으로 이어질 수 있습니다.

1 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
2 **시계 설정** > **알림 및 경고** > **시스템 알림** > **기압계** > **폭풍우 경고**를 선택하세요.
3 옵션을 선택하세요:
   - 알림을 켜거나 끄려면 **상태**를 선택하세요.
   - **속도**를 선택하여 폭풍우를 일으키는 대기압 변화 속도를 업데이트하세요.

핸드폰 연결 알림 켜기

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

1 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
2 **시계 설정** > **알림 및 경고** > **시스템 알림** > **핸드폰**을 선택하세요.

사운드 및 진동 설정

워치 화면에서 를 길게 눌러 **워치 설정** > **사운드 및 진동**을 선택하세요. 수면과 활동 등 여러 상황에 맞게 이러한 설정을 조정할 수 있습니다(*50 페이지, 포커스 모드*).

볼륨: 모든 사운드를 음소거하거나 스피커 볼륨을 조절합니다.

알림음: 알림음을 재생합니다.

버튼음: 버튼을 누르면 음을 재생합니다.

진동: 알림과 버튼을 눌렀을 때 시계 진동을 설정합니다.

디스플레이 및 밝기 설정

워치 화면에서 를 길게 눌러 **워치 설정** > **디스플레이 및 밝기**을 선택하세요. 수면과 활동 등 여러 상황에 맞게 이러한 설정을 조정할 수 있습니다(*50 페이지, 포커스 모드*).

밝기: 화면의 밝기를 설정합니다.

디스플레이 항상 켜짐: 워치 화면 데이터를 계속 표시하면서 밝기와 배경을 낮추려면 설정합니다. 이 옵션은 배터리와 디스플레이 수명에 영향을 미칩니다(*66 페이지, AMOLED 디스플레이에 대하여*).

문자 크기: 화면에 표시되는 텍스트 크기를 변경합니다.

레드 시프트: 빨간색, 녹색 또는 주황색 음영으로 화면을 바꾸어 어두운 상황에서도 워치를 사용하고 야간 투시가 가능합니다.

제스처: 팔을 들어 올리고 돌린 후 손목을 보면 화면이 켜집니다.

켜진 시간: 화면이 꺼질 때까지의 시간을 설정합니다.

터치: 터치스크린을 사용할 수 있게 됩니다. 지도만 선택하여 지도 화면에서만 터치스크린을 사용할 수 있습니다.

터치 잠금: 화면이 꺼진 후 터치스크린을 잠급니다. 이 설정이 활성화되면 아래로 스와이프하여 터치스크린을 잠금 해제할 수 있습니다.

커넥티드

호환 핸드폰과 페어링을 한 경우에는 시계에서 연결 기능을 사용할 수 있습니다(*45 페이지, 핸드폰 페어링하기*). 워치를 Wi-Fi 네트워크에 연결한 경우 추가 기능을 사용할 수 있습니다(*47 페이지, Wi-Fi 네트워크에 연결하기*).

센서 및 액세서리

Forerunner 시계는 몇 가지 센서를 내장하고 있으며, 사용자는 자신의 활동에 사용할 추가적인 무선 센서와 페어링할 수 있습니다.

무선 센서

이 워치는 ANT+ 또는 블루투스를 이용하여 무선 센서와 페어링하여 사용할 수 있습니다(*43 페이지, 무선 센서 페어링하기*). 장치들을 서로 페어링하면, 추가 데이터 필드를 사용자 설정할 수 있습니다(*21 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기*). 워치에 센서가 동봉된 경우, 장치들은 이미 페어링되어 있습니다.

특정한 Garmin 센서의 호환성이나 구매에 관한 정보가 궁금하거나 사용자 설명서를 보고 싶다면, *Garmin.co.kr/buy/*에서 해당 센서의 페이지를 방문하여 주세요.

센서 종류	설명
클럽 센서	골프 클럽 센서를 사용하여 위치, 거리, 클럽 종류와 같은 골프 샷 정보를 자동으로 추적할 수 있습니다.
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 Forerunner 워치의 데이터 화면을 호환 Edge 장치에 표시할 수 있습니다.
심박계 추가	HRM 200, HRM 600, HRM-Fit 또는 HRM-Pro 시리즈와 같은 외장 센서를 사용하면 활동 중 심박수 데이터를 확인할 수 있습니다. 일부 심박계는 데이터를 저장하거나 고급 러닝 다이나믹스 정보도 제공할 수도 있습니다(*44 페이지, 러닝 다이나믹스*)(*44 페이지, 러닝 파워*)
풋팟	실내에서 훈련 중이거나 GPS 신호가 약할 때, GPS를 사용하는 대신 풋팟을 사용하여 페이스와 거리를 기록할 수 있습니다.
헤드폰	블루투스 헤드폰을 사용하여 Forerunner 워치에 로딩된 음악을 들을 수 있습니다(*60 페이지, 블루투스 헤드폰 연결하기*).
inReach	inReach 원격 제어 기능으로 Forerunner 워치를 사용하여 inReach 위성 통신 장치를 제어할 수 있습니다(*45 페이지, inReach 리모콘 사용하기*).

센서 종류	설명
라이트	Varia 스마트 자전거 라이트를 사용하면 주변 상황을 더 잘 파악할 수 있습니다. Varia 전조등 카메라를 사용하면 주행 중 사진을 촬영하거나 동영상을 녹화할 수도 있습니다(*45 페이지, Varia 카메라 컨트롤 사용하기*).
파워	Rally나 Vector와 같은 파워 미터 바이크 페달을 사용하여 워치에서 파워 데이터를 볼 수 있습니다. 목표와 능력이 서로 부합하도록 파워 존을 조정할 수 있으며(*62 페이지, 파워 존 설정하기*), 범위 알림을 사용하여 지정된 파워 존에 도달하면 알림을 제공하도록 설정할 수 있습니다(*24 페이지, 알림 설정하기*.
레이더	Varia 리어뷰 자전거 레이더를 사용하여 상황 인식을 개선하고 접근하는 차량에 대한 경고를 받을 수 있습니다. Varia 레이더 카메라 테일 라이트를 사용하면 주행 중에 사진을 찍고 비디오를 녹화할 수도 있습니다(*45 페이지, Varia 카메라 컨트롤 사용하기*).
Running Dynamics Pod (러닝 다이나믹스 팟, RD팟)	러닝 다이나믹스 포드를 사용하여 러닝 다이나믹스 데이터를 기록하고 워치에서 이를 볼 수 있습니다(*44 페이지, 러닝 다이나믹스*).
변속 센서	전자 변속기를 사용하여, 라이딩 중 변속 정보를 표시할 수 있습니다. 센서가 조정 모드일 때, Forerunner 워치는 현재의 조정 값을 표시합니다.
Shimano Di2	Shimano® Di2™ 전자 변속기를 사용하여 라이딩 중 변속 정보를 표시할 수 있습니다. 센서가 조정 모드일 때, Forerunner 워치는 현재의 조정 값을 표시합니다.
스마트 트레이너	실내 바이크 스마트 트레이너와 함께 워치를 사용하여 코스를 따라 이동하는 중, 라이딩 중, 워크아웃 중의 저항을 시뮬레이트할 수 있습니다(*43 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(*81 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.

무선 센서 페어링하기

ANT+ 또는 Bluetooth 기술을 사용하여 무선 센서를 워치에 처음으로 연결할 때 워치와 센서를 반드시 페어링해야 합니다. 일단 워치와 센서가 서로 페어링되면 사용자가 활동을 시작하고 센서가 작동 중이며 통신 범위 내에 있을 때 워치는 센서에 자동으로 연결됩니다. 연결 유형에 대한 자세한 내용은 *Garmin.com/hrm_connection_types*에서 확인하세요.

1. 심박수 모니터를 착용하거나 센서를 설치하거나 버튼을 눌러 센서를 활성화하세요.

   참고: 페어링 정보는 무선 센서 설명서를 참조합니다.
2. 워치를 센서로부터 3m(10ft.) 이내로 가져오세요.

   참고: 페어링 도중에는 다른 무선 센서와 10 m (33 피트) 이상 떨어져야 합니다.
3. 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
4. **시계 설정** > **커넥티비티** > **센서 및 액세서리** > **새로 추가**를 선택하세요.
5. 옵션을 선택하세요:
   - **모두 검색**을 선택하세요.
   - 센서 종류를 선택하세요.

   센서가 워치와 페어링되면, 센서 상태는 검색 중에서 연결됨으로 바뀝니다. 센서 데이터는 데이터 스크린 루프나 사용자 설정 데이터 필드에 나타납니다. 데이터 항목을 사용자설정을 할 수 있습니다(*21 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기*).

러닝 페이스 및 거리

HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro 시리즈 액세서리는 사용자 프로필과 센서가 모든 보폭에서 측정한 움직임을 기반으로 러닝 속도와 거리를 계산합니다. 심박계는 러닝 머신에서와 같이 러닝 중 GPS를 사용할 수 없을 때 러닝 속도와 거리를 알려줍니다. ANT+ 또는 보안 블루투스로 연결된 호환 Forerunner 워치에서 러닝 속도와 거리를 확인할 수 있습니다. 호환되는 타사 트레이닝 앱에서도 확인할 수 있습니다.

보정을 통해 속도와 거리 정확도가 향상됩니다.

자동 보정: 워치 기본 설정은 **자동보정**입니다. HRM-Pro 시리즈 액세서리는 Forerunner 호환 워치에 연결되어 야외에서 러닝할 때마다 보정 기능을 수행합니다.

참고: 실내, 트레일, 울트라 러닝 활동 프로파일에는 자동 보정이 작동하지 않습니다(*43 페이지, 러닝 속도 및 거리 기록을 위한 팁*).

수동 보정: 연결된 심박 액세서리를 사용하여 트레드밀(러닝 머신) 러닝을 수행한 후 **보정 및 저장**을 선택할 수 있습니다(*10 페이지, 트레드밀 거리 보정하기*).

러닝 속도 및 거리 기록을 위한 팁

- Forerunner 워치 소프트웨어를 업데이트하세요(*67 페이지, 제품 업데이트*).
- GPS 및 연결된 HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro 시리즈 액세서리를 사용하여 실외 러닝을 여러 번 완료합니다. 실외 페이스 범위가 트레드밀 페이스 범위와 일치하는 것이 중요합니다.
- 모래 또는 폭설 환경에서 달릴 경우, 센서 설정으로 이동해 **자동 보정**을 종료하세요.
- 이전에 ANT+를 이용하여 풋팟을 연결했다면, 풋팟 상태를 **꺼짐**으로 변경하거나 연결된 센서 목록에서 제거하세요.
- 수동 보정으로 트레드밀 러닝을 완료하세요(*10 페이지, 트레드밀 거리 보정하기*).
- 자동 및 수동 보정이 정확하지 않아 보일 경우, 센서 설정으로 이동해 **HRM 페이스 및 거리** > **보정 데이터 초기화**를 선택하세요.

참고: 자동 보정을 종료하고 수동으로 다시 보정을 할 수 있습니다(*10 페이지, 트레드밀 거리 보정하기*).

러닝 다이나믹스

러닝 다이나믹스는 러닝 자세의 실시간 피드백입니다. Forerunner 워치에는 5가지 러닝 자세 지표를 계산하는 가속도계가 있습니다. 러닝 자세 지표를 모두 확인하려면 Forerunner 워치를 HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro 시리즈 액세서리 또는 몸의 움직임을 측정하는 다른 러닝 다이나믹스 측정 액세서리와 페어링해야 합니다. 자세한 정보는 *Garmin.com/performance-data/running*에서 확인하세요.

지표	센서 종류	설명
케이던스	워치 또는 호환되는 액세서리	케이던스는 분당 걸음 수입니다. 왼발 걸음 수와 오른발 걸음 수를 더한 총 걸음 수가 표시됩니다.
보폭	워치 또는 호환되는 액세서리	보폭은 한 발이 떨어진 후 다음 발이 떨어질 때까지의 걸음거리입니다. 미터 단위로 측정됩니다.
수직진폭	워치 또는 호환되는 액세서리	수직 진폭은 러닝 중의 반동력입니다. 몸통의 수직 운동을 표시하며, 센티미터 단위로 측정됩니다.
수직비율	워치 또는 호환되는 액세서리	진폭율은 수직 진폭과 보폭의 비율입니다. 백분율로 표시됩니다. 일반적으로 수치가 낮을수록 러닝 자세가 더 좋습니다.
접지시간(GCT)	워치 또는 호환되는 액세서리	지면 접촉 시간은 러닝 중 발이 지면과 접촉해 있는 시간으로 밀리초 단위로 측정됩니다. **참고:** 걷는 동안에는 지면 접촉 지표를 사용할 수 없습니다.
접지시간 밸런스	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.
스텝 속도 손실	HRM 600만	걸음 속도 저하 손실은 러닝 중 발이 지면에 닿을 때 속도가 얼마나 감소하는지를 나타냅니다. 이 값은 초당 센티미터 단위로 측정됩니다. 또한 일반적으로 숫자가 낮을수록 더 좋습니다. 속도를 다시 높이기 위해 필요한 추진력이 그만큼 적기 때문입니다. **참고:** 걷기 중에는 걸음 속도 저하 손실 지표를 사용할 수 없습니다.
걸음 속도 저하 손실 비율	HRM 600만	걸음 속도 저하 손실 비율은 러닝 속도보다 발이 지면에 닿을 때 속도가 얼마나 감소하는지를 백분율로 표시한 것입니다. 이는 보통 러닝 속도가 빨라질수록 걸음 속도 저하 손실이 증가하는 경향을 반영합니다.

러닝 다이나믹스 데이터 누락에 대한 팁

이 항목에서는 호환되는 러닝 다이나믹스 액세서리를 사용하기 위한 팁을 제공합니다. 액세서리를 워치에 연결하지 않으면 워치가 손목 측정 러닝 다이나믹스로 자동으로 전환됩니다.

- HRM 600, HRM-Fit 또는 HRM-Pro 시리즈 액세서리와 같은 러닝 다이나믹스 액세서리를 가지고 있어야 합니다.
- 설명에 따라 러닝 다이나믹스 액세서리를 장치와 다시 한 번 페어링하세요.
- HRM 600 액세서리를 사용하는 경우 개방형이 아닌 보안 Bluetooth로 연결하여 워치와 페어링하세요.

  연결 유형에 대한 자세한 내용은 *Garmin.com/hrm_connection_types*에서 확인하세요.
- HRM-Fit 또는 HRM-Pro 시리즈 액세서리를 사용하는 경우, 블루투스보다는 ANT+를 사용하여 액세서리를 워치와 페어링하세요.
- 러닝 다이나믹스 데이터 표시창에 0 값만 나타나는 경우, 심박계를 올바르게 착용했는지 확인하세요.

  참고: 일부 지표는 걷는 동안에는 표시되지 않습니다(*44 페이지, 러닝 다이나믹스*).

러닝 파워

Garmin 러닝 파워는 측정된 러닝 다이나믹스 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 가늠하는 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. 자세한 정보는 *Garmin.com/performance-data/running*에서 확인하세요.

호환되는 러닝 다이나믹스 액세서리 또는 워치 센서를 사용하여 러닝 파워를 측정할 수 있습니다. 사용자가 러닝 파워 데이터 필드를 지정하여 파워 출력을 보거나 트레이닝에 맞게 조정할 수 있습니다(*69 페이지, 데이터 필드*). 지정된 파워 존에 도달하면 알림을 받도록 파워 알림을 설정할 수 있습니다(*23 페이지, 활동 알림*).

러닝 파워 존은 성별, 체중, 평균 능력에 따른 기본값을 사용하며, 개인의 실제 능력과는 다를 수 있습니다. 워치 또는 Garmin Connect 계정을 사용하여 존을 수동으로 조정할 수 있습니다(*62 페이지, 파워 존 설정하기*).

러닝 파워

시계 화면에서 를 눌러 **활동**을 선택한 후 러닝 활동을 선택하세요. 그런 다음 를 누르고 활동 옵션을 선택하고 **러닝 파워**를 선택하세요.

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 다이나믹 엑세서리를 감지하고 사용합니다 워치는 엑세서리가 연결되지 않았다면 손목 측정 러닝 파워를 사용합니다.

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

수영 중 가슴 심박수 측정

The HRM 600, HRM-Pro 시리즈, HRM-Swim, HRM-Tri 심박계 액세서리는 수영 도중에 심박수 데이터를 기록하고 저장합니다. 심박수 데이터를 보기 위해 심박수 데이터 필드를 추가할 수 있습니다 (*21 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기*).

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

저장된 심박수 데이터를 나중에 보기 위해서는 페어링된 워치에서 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 다운로드하세요. 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.

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 (*43 페이지, 무선 센서 페어링하기*).

1. 옵션을 선택하세요:
   - 워치에 **카메라 제어** 요약 정보를 추가합니다(*27 페이지, 컨트롤 메뉴 사용자 설정하기*).
   - 워치에 **카메라 제어** 요약 정보를 추가하세요(*29 페이지, 요약 정보 목록 사용자 설정하기*).
2. **카메라 제어** 컨트롤이나 요약 정보에서 원하는 옵션을 선택하세요.
   - 카메라 설정을 보려면 ⋮ > ⚙를 선택하세요.
   - 라이딩을 기록하려면 ⋮ > ●를 선택하세요.
   - 사진을 촬영하려면 📷를 선택하세요.
   - 🎥를 선택하여 클립을 저장하세요.

inReach 리모콘

inReach 원격제어 기능을 사용해 Forerunner 워치로 inReach 위성 통신기를 제어할 수 있습니다. 호환되는 장치에 관한 자세한 정보는 *Garmin.co.kr/buy*을 참조하시기 바랍니다.

inReach 리모콘 사용하기

inReach 리모콘 기능을 사용하려면, 먼저 inReach 요약 정보를 목록에 나타나도록 설정해야 합니다(*29 페이지, 요약 정보 목록 사용자 설정하기*).

1. inReach 위성 통신기를 켜세요.
2. Forerunner 장치에서 시계 화면에서 ◯를 눌러 inReach 요약 정보를 확인하세요.
3. ◯를 눌러 inReach 위성 통신기를 찾으세요.
4. ◯를 눌러 inReach 위성 통신기를 페어링하세요.
5. ◯를 눌러 옵션을 선택하세요:
   - SOS 메시지를 전송하려면 **SOS 전송**을 선택하세요. **참고:** 실제 비상 상황에서는 오직 SOS 기능만 사용해야 합니다.
   - 문자 메시지를 전송하려면 **메시지** > **새 메시지**를 선택하고, 메시지 연락처를 선택하고, 메시지 문자를 입력하거나 빠른 문자 옵션을 선택하세요.
   - 미리 설정된 메시지를 전송하려면, **사전 설정 전송**을 선택하고 목록에서 메시지를 선택하세요.
   - 활동 중에 타이머와 이동 거리를 보려면 **추적**을 선택하세요.

핸드폰 커넥티비티 기능

워치를 Garmin Connect 앱과 페어링한 경우 워치에서 핸드폰 연결 기능을 사용할 수 있습니다(*45 페이지, 핸드폰 페어링하기*).

- Garmin Connect 앱, Connect IQ 앱 등의 모든 앱 기능 (*48 페이지, 핸드폰 앱과 컴퓨터 애플리케이션*)
- 요약 정보 (*28 페이지, 요약 정보*)
- 컨트롤 메뉴 기능(*26 페이지, 컨트롤*)
- 안전 및 추적 기능(*58 페이지, 안전 및 추적 기능*)
- 알림과 같은 핸드폰 상호작용(*46 페이지, 핸드폰 알림 활성화하기*)

핸드폰 페어링하기

워치의 커넥티드 기능을 사용하려면 스마트폰 상의 블루투스 설정을 사용하는 대신 Garmin Connect 앱을 직접 통하여 워치를 페어링해야 합니다.

1. 옵션을 선택하세요:
   - 워치 초기 설정 중에 핸드폰과 페어링하라는 메시지가 표시되면 ✔를 선택하세요.
   - 이전에 페어링 과정을 건너뛰었다면, ◯를 길게 누른 후 **시계 설정** > **커넥티비티** > **핸드폰 페어링**을 선택하세요.
   - 새로운 핸드폰과 페어링하려면 시계 화면에서 ◯를 길게 눌러 **시계 설정** > **커넥티비티** > **핸드폰** > **핸드폰 페어링**을 선택하세요.
2. 핸드폰으로 QR코드를 스캔한 후, 앱 화면상의 지시에 따라 페어링과 설정 과정을 완료합니다.

시계로 전화 걸기

참고: 이 기능은 시계가 블루투스 기능을 사용하는 호환 핸드폰에 연결된 경우에만 사용할 수 있습니다.

1. 시계 화면에서 ◯를 누르세요.
2. **핸드폰**을 선택하세요.
3. 옵션을 선택하세요:
   - 다이얼 패드를 사용하여 전화번호를 입력하려면, ⠿를 선택하고, 핸드폰 번호를 입력하고 📞를 선택하세요.

- 연락처의 전화번호로 전화를 걸려면, 를 선택하고 연락처 이름을 선택하고, 핸드폰 번호를 선택합니다 (*58 페이지, 연락처 추가하기*).
- 시계에서 최근에 걸거나 받은 전화를 보려면, 화면을 위로 미세요.

  참고: 이 시계는 핸드폰의 최근 통화 목록에 동기화하지 않습니다.

팁: 를 누르면 통화 연결 전에 전화를 끊을 수 있습니다.

핸드폰 어시스턴스 사용하기

핸드폰 어시스턴스 기능을 사용하려면, 시계가 블루투스 기능을 사용하는 호환 핸드폰과 연결되어야 합니다(*45 페이지, 핸드폰 페어링하기*). 호환 핸드폰에 대한 정보를 확인하려면 *Garmin.com/voicefunctionality*를 참조하시기 바랍니다.

시계가 내장된 스피커와 마이크를 통해 핸드폰의 음성 어시스턴트와 소통할 수 있습니다. 음성 어시스턴트를 설정하는 방법은 *garmin.com/voicefunctionality/tips*에서 확인할 수 있습니다.

1. 옵션을 선택하세요:
   - 시계 화면에서 를 누르세요.
   - 를 길게 누르세요.

     참고: 컨트롤 메뉴를 사용자 설정할 수 있습니다 (*27 페이지, 컨트롤 메뉴 사용자 설정하기*).
2. **핸드폰 어시스턴스**를 선택하세요.

   핸드폰의 음성 어시스턴스와 연결된다면 가 표시됩니다.
3. 명령어(예: 엄마에게 전화걸어줘 또는 문자 보내줘)를 말해 보세요.

   참고: 핸드폰 어시스턴스와 소통할 때 음성만 가능합니다.

핸드폰 알림 활성화하기

평소 사용하는 동안 페어링된 핸드폰의 알림이 워치에 울리고 표시되는 방법을 사용자 설정할 수 있습니다.

참고: 수면 중이나 활동 중 알림은 포커스 모드 설정에서 구성할 수 있습니다(*50 페이지, 포커스 모드*).

1. 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
2. **시계 설정** > **커넥티비티** > **핸드폰** > **알림**을 선택하세요.
3. 옵션을 선택하세요:
   - 핸드폰 알림을 활성화하려면 **상태** > **켜짐**을 선택하세요.
   - 핸드폰 통화 알림을 활성화하려면 **통화**를 선택하고 상태, 음, 진동 기본 설정을 선택하세요.
   - 문자 메시지의 알림을 활성화하려면 **문자**를 선택하고 상태, 톤과 진동 설정을 선택하세요.
   - 핸드폰 앱의 알림을 활성화하려면 **앱**을 선택하고 상태, 톤과 진동 설정을 선택하세요.
   - 행동할 때까지 알림 세부 정보를 숨기려면 **프라이버시**를 선택하고 옵션을 선택하세요.
   - 시계에 알림이 표시되는 기간을 변경하려면 **타임아웃**을 선택하세요.
   - 워치의 텍스트 메시지 응답에 서명을 추가하려면 **서명**을 선택하세요.

     참고: 이 기능은 호환 Android™ 핸드폰에서만 사용할 수 있습니다.

알림 보기

시계 메뉴의 여러 위치에서 핸드폰 알림을 볼 수 있습니다.

1. 옵션을 선택하세요:
   - 알림 센터를 보려면 시계 화면을 아래로 밀어 보세요.
   - 시계 회면에서 위로 밀어 알림 요약 정보를 확인하세요.
   - 시계 화면에서 를 눌러 **알림**을 선택하여 알림 앱을 보세요.
   - 를 길게 누른 후 **알림**을 선택하여 알림 컨트롤을 보세요.
2. 알림을 선택하세요.
3. 를 눌러 더 많은 옵션을 보세요.
4. 알림 맨 위로 스크롤하여 **모두 해제**를 선택하면 모든 알림이 해제됩니다.

전화 받기

연결된 핸드폰에 걸려온 전화를 받을 때 시계는 발신자의 이름과 전화번호를 표시합니다.

- 전화를 받으려면 를 선택하세요.
- 전화를 거절하려면 를 선택하세요.
- 전화를 거절하고 즉시 문자 메시지 응답을 전송하려면, **응답**을 선택한 다음 목록에서 메시지를 선택하세요.

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

문자 메시지 답장 보내기

참고: 이 기능은 호환 Android 핸드폰에서만 사용할 수 있습니다.

시계에서 문자 메시지 알림을 받으면, 목록의 메시지 중 하나를 선택하여 빠르게 답장을 보낼 수 있습니다. Garmin Connect 앱에서 메시지를 사용자 지정할 수 있습니다.

참고: 이 기능은 핸드폰을 사용하여 문자 메시지를 전송합니다. 귀하가 가입한 통신회사와 핸드폰 요금제가 제공하는 일반적인 문자 메시지 제한 및 메시지 요금이 적용될 것입니다. 문자 메시지 요금 및 제한에 대한 더 자세한 정보는 핸드폰 통신회사에 문의하세요.

1. 알림 센터를 보려면 시계 화면에서 를 누르세요.
2. 문자 메시지를 선택하세요.
3. 를 누르세요.
4. **응답**을 선택하세요.
5. 리스트에서 메시지를 선택하세요.

   핸드폰은 선택된 메시지를 SMS 문자 메시지로 전송합니다.

알림 관리

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

옵션을 선택하세요:

- iPhone®을 사용하는 경우 iOS® 알림 설정으로 이동하여 워치에 표시할 항목을 선택하세요.

  참고: iPhone에서 활성화한 모든 알림이 시계에도 표시됩니다.

- Android 핸드폰을 사용하는 경우 Garmin Connect 앱에서 ••• > **설정** > **알림** > **앱 알림**으로 이동한 후 시계에 표시할 알림을 선택하세요.

핸드폰 블루투스 연결 끄기

컨트롤 메뉴에서 블루투스 핸드폰 연결을 끌 수 있습니다.

참고: 컨트롤 메뉴에 옵션을 추가할 수 있습니다 (*27 페이지, 컨트롤 메뉴 사용자 설정하기*).

1 를 길게 눌러 컨트롤 메뉴를 보세요.

2 를 선택하여 Forerunner 워치의 블루투스 스마트폰 연결을 끄세요.

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

내 핸드폰 찾기 알림 켜기 및 끄기

1 시계 화면에서 를 길게 누르세요.

2 **시계 설정** > **커넥티비티** > **핸드폰** > **내 핸드폰 알림 찾기**를 선택하세요.

GPS 활동 중 분실된 핸드폰 찾기

Forerunner 워치는 GPS 활동 중에 핸드폰의 페어링이 끊긴 GPS 위치를 자동으로 저장합니다. 이 기능은 활동 중 분실된 핸드폰을 찾는 데 도움이 될 수 있습니다.

더 자세한 내용은 *Garmin.com/findmyphonewithgps*에서 확인하세요.

1 GPS 활동을 시작하세요.

2 마지막으로 알려진 장치 위치로 탐색하라는 알림이 표시되면 ✔를 선택하세요.

3 지도상의 위치로 탐색하세요(*54 페이지, 지도 상에 위치를 저장하거나 이 위치로 탐색하기*).

4 를 눌러 그 위치를 가리키는 나침반을 확인하세요(선택사항).

5 워치가 핸드폰의 블루투스 범위 내에 있으면 블루투스 신호 강도가 화면에 표시됩니다.

사용자가 핸드폰에 가까이 다가가면 신호 강도가 증가합니다.

Wi-Fi 연결 기능

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

오디오 컨텐츠: 서드파티 음원 공급업체가 제공하는 오디오 컨텐츠에 동기화할 수 있습니다.

코스 업데이트: 업데이트된 골프 코스를 다운로드하여 설치할 수 있습니다.

지도 다운로드: 지도를 다운로드하여 설치할 수 있습니다.

소프트웨어 업데이트: 최신 소프트웨어를 다운로드하여 설치할 수 있습니다.

워크아웃 및 트레이닝 계획: Garmin Connect 사이트에서는 워크아웃과 트레이닝 계획을 검색하고 선택할 수 있습니다. 다음 번에 워치가 Wi-Fi와 연결되면, 이 파일들은 자동으로 귀하의 워치로 전송됩니다.

Wi-Fi 네트워크에 연결하기

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

1 시계 화면에서 를 길게 누르세요.

2 **시계 설정** > **커넥티드** > **Wi-Fi** > **내 네트워크** > **네트워크 검색**을 선택하세요.

워치는 인근 Wi-Fi 네트워크의 목록을 표시합니다.

3 네트워크를 선택하세요.

4 필요하다면 해당 네트워크의 패스워드를 입력하세요.

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

Garmin 공유

주의

다른 사람과 정보를 공유할 때는 귀하의 책임하에 신중하게 공유하세요. 항상 잘 알고 편한 사람과만 정보를 공유하세요.

Garmin 공유 기능을 사용하면 Bluetooth 기술을 통해 다른 호환되는 Garmin 장치와 무선으로 데이터를 공유할 수 있습니다. Garmin 공유가 활성화되어 있고 호환되는 Garmin 장치가 서로 인식할 수 있는 범위 내에 있는 경우 저장된 위치, 코스, 워크아웃을 선택하여 핸드폰이나 Wi-Fi 연결 없이도 직접 장치를 연결하여 안전하게 데이터를 전송할 수 있습니다.

Garmin 공유로 데이터 공유하기

이 기능을 사용하려면 호환되는 두 개의 장치에서 블루투스를 활성화해야 하며 두 장치가 서로 3m 이내에 있어야 합니다. 메시지가 표시되면 Garmin 공유를 사용하여 다른 Garmin 장치와 데이터를 공유하는 데 동의해야 합니다.

Forerunner 워치는 다른 호환되는 Garmin 장치에 연결하여 데이터를 주고받을 수 있습니다(*47 페이지, Garmin 공유로 데이터 수신하기*). 다른 장치에도 데이터를 전송할 수 있습니다. 예를 들어, Edge 자전거 컴퓨터에서 호환되는 Garmin 시계로 즐겨찾는 코스를 공유할 수 있습니다.

1 시계 화면에서 를 누르세요.

2 **Garmin 공유** > **공유**를 선택하세요.

3 카테고리를 선택하고 1개의 항목을 선택하세요.

4 옵션을 선택하세요:
- **공유**를 선택하세요.
- **더 추가** > **공유**를 선택하여 공유할 항목을 1개 이상 선택하세요.

5 장치가 위성을 수신할 때까지 기다리세요.

6 장치를 선택하세요.

7 2개의 장치에서 6자리 PIN이 일치하는지 확인하고 ✔를 선택하세요.

8 장치가 데이터를 전송하는 동안 기다리세요.

9 다른 사용자와도 같은 항목을 공유하려면(옵션) **다시 공유**를 선택하세요.

10 **완료**를 선택하세요.

Garmin 공유로 데이터 수신하기

이 기능을 사용하려면 호환되는 두 개의 장치에서 블루투스

를 활성화해야 하며 두 장치가 서로 3m 이내에 있어야 합니다. 메시지가 표시되면 Garmin 공유를 사용하여 다른 Garmin 장치와 데이터를 공유하는 데 동의해야 합니다.

1. 시계 화면에서 를 누르세요.
2. **Garmin 공유**를 선택하세요.
3. 장치가 범위 내에서 호환되는 장치를 찾을 때까지 기다리세요.
4. ✔를 선택하세요.
5. 2개의 장치에서 6자리 PIN이 일치하는지 확인하고 ✔를 선택하세요.
6. 장치가 데이터를 전송하는 동안 기다리세요.
7. **완료**를 선택하세요.

Garmin 공유 설정

시계 화면에서 를 길게 눌러 **시계 설정** > **커넥티비티** > **Garmin 공유**을 선택하세요.

상태: 워치에서 Garmin 공유를 통해 항목을 주고받을 수 있습니다.

장치 삭제: 워치에서 이전에 항목을 공유했던 모든 장치를 제거합니다.

핸드폰 앱과 컴퓨터 애플리케이션

동일한 Garmin 계정을 사용하여 워치를 여러 대의 Garmin 핸드폰 앱 및 컴퓨터 애플리케이션과 연결할 수 있습니다.

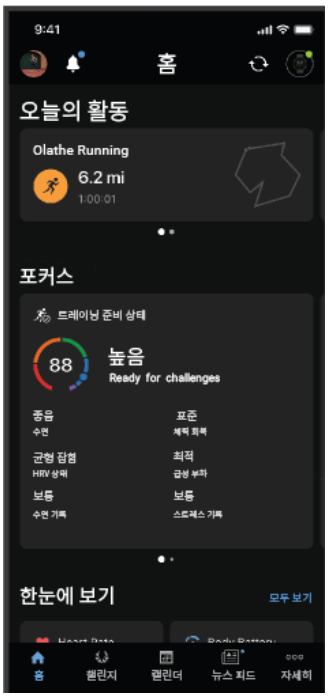
Garmin Connect

Garmin Connect에서 친구들과 연결할 수 있습니다. Garmin Connect는 서로를 추적, 분석, 공유, 격려하는 도구를 제공합니다. 달리기, 걷기, 자전거, 수영, 하이킹, 철인 3종 경기 등의 액티브한 라이프스타일을 기록해 봅니다. 무료 계정에 가입하려면, 핸드폰의 앱스토어에서 앱을 다운로드(*Garmin.com/connectapp*)하거나 *connect.Garmin.com*에 접속하시기 바랍니다.

내 활동기록 저장: 워치를 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 다이나믹, 오버헤드 지도 보기, 페이스 및 속도 차트, 사용자 지정 보고서를 비롯하여 운동에 대한 자세한 정보를 볼 수 있습니다.

참고: 일부 데이터는 심박계와 같은 옵션 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 네트워킹 사이트(SNS)에서 친구들과 접속하여 서로의 활동을 팔로우하거나 자신의 활동에 대한 링크를 게시할 수 있습니다.

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

Garmin Connect+ 구독

Garmin Connect+를 구독하면 Garmin Connect 계정을 통해 더 많은 데이터, 연결, 트레이닝을 활용할 수 있습니다. 가입하려면 핸드폰의 앱 스토어에서 Garmin Connect 앱을 다운로드하거나 *connect.Garmin.com*으로 이동하세요.

Active Intelligence (AI): 데이터와 활동에 대한 AI 인사이트를 제공합니다.

LiveTrack+: LiveTrack 문자 메시지를 보내고 개인 맞춤형 프로필 페이지를 사용할 수 있으며 이전 LiveTrack 세션을 확인할 수 있습니다.

실내 활동 추적: 실내 활동과 워크아웃 데이터를 실시간으로 확인하여 활동 중에 상태를 조정할 수 있습니다.

트레이닝 가이드: 선택한 Garmin 트레이너 트레이닝 계획에 대한 전문가의 지원과 안내를 추가로 받을 수 있습니다.

데이터 대시보드: 사용자 설정 차트와 그래프를 통해 원하는 방법으로 트레이닝 데이터를 확인할 수 있습니다.

소셜 기능: 특별 배지와 배지 챌린지에 참여할 수 있고 챌린지에서 두 배의 포인트를 받을 수 있습니다. 프로필 사진을 사용자 설정 프레임으로 변경할 수 있습니다.

Garmin Connect 앱 사용하기

핸드폰에 장치를 페어링한 후 (*45 페이지, 핸드폰 페어링하기*), Garmin Connect 앱을 사용하여 모든 활동 데이터를 Garmin Connect 계정에 업로드할 수 있습니다.

1. Garmin Connect 앱이 핸드폰에서 구동되고 있는지 확인하세요.

2 워치를 핸드폰으로부터 10m(30 피트)이내에 위치시키세요.

핸드폰은 데이터를 Garmin Connect 앱과 Garmin Connect 계정에 자동으로 동기화합니다.

Garmin Connect 앱을 사용하여 소프트웨어 업데이트하기

Garmin Connect 앱을 사용하여 워치의 소프트웨어를 업데이트하려면 우선 Garmin Connect 계정이 있어야 하며 워치를 호환 핸드폰과 페어링해야 합니다(*45 페이지, 핸드폰 페어링하기*).

워치를 Garmin Connect 앱과 동기화하세요(*48 페이지, Garmin Connect 앱 사용하기*).

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

통합 훈련 상태

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 앱에서 ••• > **설정**을 선택하세요.

기본 트레이닝 장치: 훈련 상태, 훈련 부하 포커스 같은 훈련 지표의 우선순위 데이터 소스를 설정합니다.

기본 웨어러블: 걸음 수, 수면 같은 일일 건강 지표의 우선순위 데이터 소스를 설정합니다. 가장 자주 착용하는 워치를 선택해야 합니다.

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

활동 및 운동 성과 측정치 동기화하기

Garmin Connect 계정을 사용하 다른 Garmin 장치에 저장된 활동과 운동 성과 측정치를 Forerunner 시계에 동기화할 수 있습니다. 이렇게 하면 귀하의 워치가 훈련과 체력을 더 정확하게 반영할 수 있습니다.

예를 들어 Edge 사이클링 컴퓨터를 사용하여 라이딩을 기록하고, Forerunner 워치에서 활동의 상세정보와 회복 시간을 확인할 수 있습니다.

Forerunner 워치와 다른 Garmin 장치를 Garmin Connect 계정에 동기화하세요.

팁: Garmin Connect 앱에서 기본 트레이닝 장치와 기본 웨어러블을 설정할 수 있습니다(*49 페이지, 통합 훈련 상태*).

워치를 핸드폰과 페어링하면 다른 Garmin 장치의 최근 활동과 운동 성과 측정치가 Forerunner 워치에도 표시됩니다.

컴퓨터에서 Garmin Connect 이용하기

Garmin Express 애플리케이션은 컴퓨터를 사용하여 워치를 Garmin Connect 계정에 연결합니다. 사용자는 Garmin Express 애플리케이션을 사용하여 자신의 활동 데이터를 Garmin Connect 계정에 업로드하고, 워크아웃이나 훈련 계획과 같은 데이터를 Garmin Connect 웹사이트로부터 자신의 장치로 전송할 수 있습니다. 또한 음악을 워치에 추가할 수도 있습니다(*60 페이지, 개인 오디오 콘텐츠 다운로드하기*). 또한 워치 소프트웨어 업데이트를 설치하고 Connect IQ 앱을 관리할 수도 있습니다.

1 USB 케이블을 사용하여 워치를 컴퓨터에 연결하세요.
2 *Garmin.com/express*에 접속하세요.
3 Garmin Express를 다운로드하여 설치하세요.
4 Garmin Express를 열어 **장치 추가**를 선택하세요.
5 화면상의 지시에 따르세요.

Garmin Express를 사용하여 소프트웨어 업데이트하기

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

1 USB 케이블을 사용해서 장치를 컴퓨터에 연결하세요.

새로운 소프트웨어를 사용할 수 있는 경우, Garmin Express는 이 소프트웨어를 장치에 전송합니다.

2 화면상의 지시에 따르세요.
3 업데이트 도중에 장치를 컴퓨터에서 분리하지 마세요.

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

데이터를 Garmin Connect에 수동으로 업로드하기

참고: 컨트롤 메뉴에 옵션을 추가할 수 있습니다(*27 페이지, 컨트롤 메뉴 사용자 설정하기*).

1 를 길게 눌러 컨트롤 메뉴를 보세요.
2 **동기화**를 선택하세요.

Connect IQ 기능

Connect IQ 스토어를 워치나 스마트폰에서 사용해 Connect IQ 앱, 요약 정보, 음악 앱, 워치 페이스를 시계에 추가할 수 있습니다(*Garmin.com/connectiqapp*).

시계 화면: 워치 인터페이스를 사용자 지정할 수 있습니다.

장치 앱: 위젯 요약, 새로운 야외 및 피트니스 활동 유형과 같은 대화형 기능을 시계에 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: 시계에 음악 공급자를 추가합니다.

Connect IQ 기능 다운로드하기

Garmin Connect 앱으로부터 Connect IQ 기능을 드운로드하려면 Forerunner 워치를 핸드폰과 페어링해야 합니다(*45 페이지, 핸드폰 페어링하기*).

1 핸드폰의 앱스토어에서 Connect IQ 앱을 설치하고 엽니다.
2 필요 시, 워치를 선택하세요.
3 Connect IQ 기능을 선택하세요.
4 화면상의 지시에 따르세요.

컴퓨터를 사용하여 Connect IQ 기능 다운로드하기

1 USB 케이블을 사용하여 워치를 컴퓨터에 연결하세요.
2 *apps.Garmin.com*으로 이동하여 로그인하세요.
3 Connect IQ 기능을 선택하고 다운로드하세요.
4 화면상의 지시에 따르세요.

Garmin Explore

Garmin Explore 웹사이트와 앱에서 코스, 웨이포인트, 컬렉션 생성, 여행 계획, 트랙 동기화, 활동 업로드, 클라우드 스토리지 사용이 가능합니다. 고급 계획 기능을 온라인과 오프라인에서 모두 사용할 수 있어 호환되는 Garmin 장치와 데이터를 공유하고 동기화할 수 있습니다. 앱을 사용하여 오프라인에서 볼 수 있는 지도를 다운로드한 다음 데이터를 사용하지 않고도 어디든 탐색할 수 있습니다.

핸드폰의 앱스토어에서 Garmin Explore 앱을 다운로드하거나 (*Garmin.com/exploreapp*), *explore.Garmin.com*을 방문할 수 있습니다.

Garmin Messenger 앱

⚠ 경고

SOS, 추적, inReach 날씨 등 Garmin Messenger 앱의 inReach 기능은 연결된 inReach 위성 통신기와 활성화된 위성 등록이 있어야 사용할 수 있습니다. 여행에서 사용하기 전에 항상 야외에서 앱을 테스트합니다.

⚠ 주의

긴급 상황에서 Garmin Messenger 앱의 비위성 메시징 기능을 주요 연락 수단으로 사용하지 마세요.

주의

이 앱은 인터넷(무선 연결이나 핸드폰의 셀룰러 데이터 사용)과 Iridium® 위성 네트워크 모두에서 작동합니다. 페어링된 핸드폰은 반드시 데이터 요금제를 사용 중이어야 하며, 데이터를 사용할 수 있는 통신망 범위 내에 사용자가 위치해야 합니다. 네트워크 서비스가 없는 지역에 있는 경우 Iridium 위성 네트워크를 사용하려면 inReach 위성 통신기의 활성화된 위성 등록이 필요합니다.

앱을 사용하면 Garmin 장치가 없는 친구와 가족 등 다른 Garmin Messenger 앱 사용자에게 메시지를 보낼 수 있습니다. 누구든 앱을 다운로드하고 핸드폰을 연결하여 인터넷을 통해 다른 앱 사용자와 통신할 수 있습니다(로그인 필요 없음). 앱 사용자는 다른 SMS 전화번호로 그룹 메시지 스레드를 만들 수도 있습니다. 그룹 메시지에 추가된 새로운 멤버는 앱을 다운로드하여 다른 사람의 대화를 볼 수 있습니다.

핸드폰 무선 연결 또는 셀룰러 데이터를 사용하여 보낸 메시지로 인해 데이터 요금이나 위성 등록의 추가 요금이 부과되지 않습니다. Iridium 위성 네트워크와 인터넷 모두를 통해 메시지를 전달하려는 경우 수신된 메시지에 요금이 부과될 수 있습니다. 셀룰러 데이터 요금제의 표준 문자 메시지 요금이 적용됩니다.

핸드폰의 앱스토어에서 Garmin Messenger 앱을 다운로드하세요(*Garmin.com/messengerapp*).

Messenger 기능 사용하기

⚠ 주의

긴급 상황에서 Garmin Messenger 앱의 비위성 메시징 기능을 주요 연락 수단으로 사용하지 마세요.

주의

Messenger 기능을 사용하려면 블루투스 기술을 통해 Forerunner 워치를 호환되는 핸드폰의 Garmin Messenger 앱에 연결해야 합니다.

워치의 Messenger 기능을 사용하면 Garmin Messenger 핸드폰 앱에서 메시지를 보고 쓰고 답장할 수 있습니다.

1. 시계 화면에서 를 눌러 **Messenger** 요약 정보를 보세요.

   팁: Messenger 기능은 워치에서 요약 정보, 앱 또는 컨트롤 메뉴 옵션으로 사용할 수 있습니다.
2. 위젯 요약을 선택하세요.
3. **Messenger** 기능을 처음 사용하는 경우 핸드폰으로 QR 코드를 스캔한 후 앱 화면상의 지시에 따라 페어링과 설정 과정을 완료하세요.
4. 워치에서 옵션을 선택하세요:
   - 새로운 메시지를 작성하려면 **새 메시지**를 선택한 후 수신자를 선택한 다음 미리 정의된 메시지를 선택하거나 직접 작성하세요.
   - 대화를 보려면 아래로 밀어 대화를 선택하세요.
   - 메시지에 답장하려면 대화를 선택한 후 **답장**을 선택한 다음 미리 정의된 메시지를 선택하거나 직접 작성하세요.

Garmin Golf 앱

Garmin Golf 앱을 사용하면 호환되는 Forerunner 장치에서 스코어카드를 업로드하여 상세한 통계와 샷 분석을 확인할 수 있습니다. 또한 Garmin Golf 앱을 통해 다양한 코스에서 다른 골퍼들과 경쟁할 수 있습니다. 43,000개 이상의 코스에는 누구나 참여할 수 있는 리더 보드가 마련되어 있습니다. 토너먼트 이벤트를 직접 생성하고 다른 골퍼들을 초대하여 함께 경쟁할 수도 있습니다. Garmin Golf 멤버십이 있다면 스마트폰이나 Forerunner 장치에서 그린의 윤곽선 데이터도 확인할 수 있습니다.

Garmin Golf 앱은 Garmin Connect 계정과 귀하의 데이터를 동기화합니다. 핸드폰의 앱스토어에서 Garmin Golf 앱을 다운로드할 수 있습니다 (*Garmin.com/golfapp*).

포커스 모드

포커스 모드를 사용하면 수면과 활동 등 여러 상황에 맞게 워치 설정과 동작을 조정할 수 있습니다. 포커스 모드가 활성화된 상태에서 설정을 변경하면 해당 포커스 모드의 설정만 업데이트됩니다.

수면 포커스 모드 사용자 설정하기

1. 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
2. **시계 설정** > **포커스 모드** > **수면**을 선택하세요.
3. 옵션을 선택하세요:
   - **스케줄**을 선택하고, 날짜를 선택하고, 정상 수면 시간을 선택하세요.
   - 수면 시계 화면을 사용하려면 **시계 화면**을 선택하세요.
   - 핸드폰 알림, 건강 및 웰니스 알림, 시스템 경고를 구성하려면 **알림 및 경고**를 선택하세요(*40 페이지, 알림 및 경고 설정*).
   - 알람 음과 진동을 구성하려면 **사운드 및 진동**을 선택하세요(*42 페이지, 사운드 및 진동 설정*).
   - 화면을 설정하려면 **디스플레이 및 밝기**를 선택하세요(*42 페이지, 디스플레이 및 밝기 설정*).

활동 포커스 모드 사용자 설정하기

1 시계 화면에서 를 길게 누르세요.

2 **시계 설정** > **포커스 모드** > **활동**을 선택하세요.

3 옵션을 선택하세요:

- 모든 활동에 사용할 위성 시스템을 설정하려면 **위성**을 선택하세요.

  팁: 각각의 활동마다 위성을 사용자 설정할 수 있습니다(*25 페이지, 위성 설정*하기).
- 활동 중에 음성 알림을 사용하려면 **음성 알림**을 선택하세요(*24 페이지, 활동 중에 음성 알림 재생하기*).
- 핸드폰 알림, 건강 및 웰니스 알림, 시스템 경고를 구성하려면 **알림 및 경고**를 선택하세요(*40 페이지, 알림 및 경고 설정*).
- 화면을 설정하려면 **디스플레이 및 밝기**를 선택하세요(*42 페이지, 디스플레이 및 밝기 설정*).
- 음성 음과 진동 설정을 구성하려면 **사운드 및 진동**을 선택하세요(*42 페이지, 사운드 및 진동 설정*).

건강 및 웰니스 설정

시계 화면에서 를 길게 눌러 **시계 설정** > **건강 및 웰니스**를 선택하세요.

손목 심박: 심박수 모니터링 기능을 사용자 설정할 수 있습니다(*51 페이지, 손목 심박계 설정*).

Pulse Ox 모드: 펄스 옥시미터 모드를 선택할 수 있습니다(*52 페이지, 펄스 옥시미터 모드 설정하기*).

Move IQ: Move IQ 기능을 결 수 있습니다. 사용자의 움직임이 익숙한 운동 패턴과 일치하는 경우, Move IQ 기능은 자동으로 이벤트를 감지하여 사용자의 타임라인에 이를 표시합니다. Move IQ 기능은 활동 유형과 시간을 보여주지만, 이 기록은 운동 저장목록이나 뉴스피드에 표시되지 않습니다. 더 자세한 정보와 정확도를 얻기 위해 장치에서 활동을 기록하세요.

손목 심박수

워치에는 손목기반 심박계가 내장되어 있으며, 사용자는 심박수 요약 정보 목록에서 자신의 심박수 데이터를 확인할 수 있습니다(*29 페이지, 요약 정보 보기*).

이 워치는 가슴 심박계와도 호환됩니다. 손목 기반 심박수 데이터와 가슴 심박수 데이터가 모두 제공되는 경우, 사용자의 장치는 가슴 심박수 데이터를 사용합니다.

장치 착용

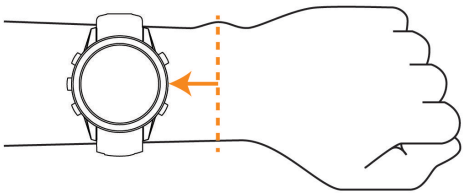
⚠ 주의

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 주세요. 피부 자극을 방지하는데 도움이 될 수 있도록, 시계를 청결하고 건조하게 유지하고, 시계로 손목을 과도하게 조이지 마세요. 더 자세한 정보는 *Garmin.com/fitandcare*를 방문하여 확인하세요.

- 시계는 손목 뼈 옆에 착용하세요.

  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 *51 페이지, 심박수 데이터 오류에 대한 팁*을 참고하세요.
- 펄스 옥시미터에 대한 보다 자세한 정보는 *52 페이지, 불규칙한 펄스 옥시미터 데이터에 대한 팁*을 참고하세요
- 정확도에 대한 보다 자세한 정보는 *Garmin.com/ataccuracy*에서 확인하세요.
- 워치의 착용과 관리에 대한 더 자세한 정보는 *Garmin.com/fitandcare*에서 확인하세요.

심박수 데이터 오류에 대한 팁

심박수 데이터에 오류가 있거나 표시되지 않으면 다음 팁을 시도해 보세요.

- 워치를 착용하기 전에 팔을 깨끗이 씻고 말리세요.
- 워치가 닿는 피부에 선블록, 로션, 벌레 퇴치제를 바르는 것은 삼가주세요.
- 워치의 뒷면에 위치한 심박수 센서가 긁히지 않도록 주의하세요.
- 손목 위에 워치를 착용합니다. 워치는 불편하지 않을 정도로만 딱 맞게 착용해야 합니다.
- 활동을 시작하기 전에 ♥ 아이콘이 채워질 때까지 기다립니다.
- 활동을 시작하기 전에 5~10분 정도 워밍업을 통해 심박수를 확인하세요.

  참고: 날씨가 추운 날에는 실내에서 워밍업합니다.
- 운동을 한 다음에는 깨끗한 물로 워치를 헹구세요.

손목 심박계 설정

시계 화면에서 를 길게 눌러 **시계 설정** > **건강 및 웰니스** > **손목 심박계**를 선택하세요.

상태: 손목 심박계를 활성화하거나 비활성화합니다. 기본값은 **자동**으로 설정되어 있으며, 이 옵션에서는 외장 심박계를 페어링하지 않는 한 손목 심박계를 자동으로 사용합니다.

참고: 손목 심박계를 끄면 손목 기반 펄스 옥시미터 센서도 꺼집니다. 사용자는 펄스 옥시미터 요약 목록에서 수동 계측을 수행할 수 있습니다.

소스 전환: 워치와 외부 심박계를 착용하면 워치에서 최적의 심박수 데이터 소스를 선택할 수 있습니다. 자세한 내용은 *Garmin.com/dynamicsourceswitching/*를 참조하세요.

심박수 전송: 사용자가 심박수 데이터를 페어링된 장치에 전송할 수 있습니다 (*52 페이지, 심박수 전송하기*).

심박수 전송하기

장치의 심박수 데이터를 전송하고 페어링된 Garmin 장치에서 확인할 수 있습니다.

팁: 해당 활동의 설정 옵션을 통해서 활동을 시작할 때 심박수 데이터를 자동으로 전송하도록 설정할 수 있습니다(*22 페이지, 활동 설정*). 예를 들어 사이클링 도중에 Edge 자전거 컴퓨터에 심박수 데이터를 전송할 수 있습니다.

1. 옵션을 선택하세요:
   - 를 길게 눌러 **시계 설정** > **건강 및 웰니스** > **손목 심박** > **심박수 전송**을 선택하세요.
   - 를 길게 눌러 컨트롤 메뉴를 열고, 를 선택하세요.

     참고: 컨트롤 메뉴에 옵션을 추가할 수 있습니다(*27 페이지, 컨트롤 메뉴 사용자 설정하기*).
2. 를 누르세요.

   워치가 심박수 데이터의 전송을 시작합니다.
3. 워치를 호환 장치와 페어링하세요.

   참고: 각 호환되는 Garmin 장치마다 페어링 지침이 다릅니다. 해당 사용 설명서를 참조하세요.
4. 를 눌러 심박수 데이터 전송을 중지하세요.

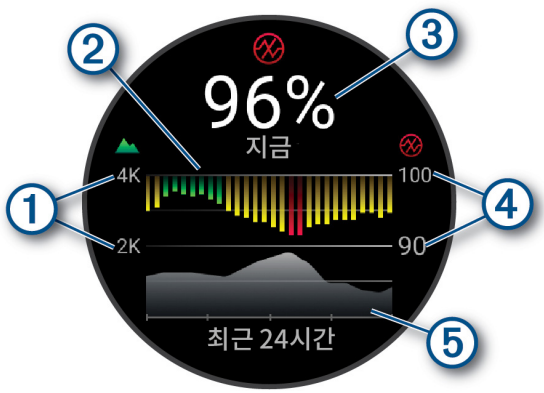
펄스 옥시미터

이 워치는 혈액 내의 산소 포화도 (SpO2)를 가늠하기 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(*52 페이지, 펄스 옥시미터 계측값 측정하기*). 또한 올데이 모드를 켤 수도 있습니다(*52 페이지, 펄스 옥시미터 모드 설정하기*). 움직이지 않는 동안 펄스 옥시미터 요약 정보를 볼 때 워치가 사용자의 산소 포화도와 고도를 측정합니다. 고도 프로파일은 사용자의 고도에 따라 펄스 옥시미터 측정값이 어떻게 변화하는지 알아내는데 도움이 됩니다.

워치는 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.com/ataccuracy*에서 확인하세요.



①	고도 표시
②	지난 24 시간 동안의 평균 산소 포화도 계측값의 그래프
③	가장 최근 산소 포화도 계측값
④	산소 포화도 퍼센티지 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, 시계는 사용자의 고도를 알아내기 위하여 위성 신호를 수신해야 합니다. 사용자는 실외로 나가 시계가 위성을 찾아내는 동안 기다려야 합니다.

1. 앉아 있거나 움직이지 않는 상태에서 시계 화면을 위로 미세요.
2. 를 눌러 위젯 상세정보를 보고 펄스 옥시미터 계측을 시작하세요.
3. 움직이지 않는 상태에서 30 초 동안 기다리세요.

   참고: 워치가 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 워치가 혈중 산소 포화도를 계측하는 동안 워치를 착용한 팔을 심장 높이에 위치시킵니다.
4. 를 눌러 지난 7일 동안의 펄스 옥시미터 계측값의 그래프를 확인하세요.

펄스 옥시미터 모드 설정하기

1. 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
2. **시계 설정** > **건강 및 웰니스** > **펄스 옥시미터**를 선택하세요.
3. 옵션을 선택하세요:
   - 하루 중 활동을 하지 않는 동안 측정 기능을 켜려면 **종일**을 선택하세요.

     참고: 종일 모드를 켜면 배터리 지속시간이 줄어듭니다.
   - 수면 중 연속 측정 기능을 켜려면, **수면 중**을 선택하세요.

     참고: 특이한 수면 자세로 인하여 수면 중에 비정상적으로 낮은 SpO2 값이 측정될 수도 있습니다.
   - 자동 측정 기능을 끄려면, **요청 시**를 선택하세요.

불규칙한 펄스 옥시미터 데이터에 대한 팁

펄스 옥시미터 데이터가 불규칙적이거나 표시되지 않는 경우, 다음 팁을 시도해 볼 수 있습니다.

- 워치가 혈중 산소 포화도를 측정하는 동안 가만히 있습니다.
- 손목 위에 워치를 착용합니다. 워치는 불편하지 않을 정도로만 딱 맞게 착용해야 합니다.
- 워치가 혈중 산소 포화도를 측정하는 동안 워치를 착용한 쪽의 팔을 심장 높이로 듭니다.

- 실리콘 또는 나일론 밴드를 사용하세요.
- 워치를 착용하기 전에 팔을 깨끗이 씻고 말리세요.
- 워치가 닿는 피부에 선블록, 로션, 벌레 퇴치제를 바르는 것은 삼가주세요.
- 워치의 뒷면에 위치한 광학 센서에 흠집이 생기지 않도록 주의하세요.
- 운동을 한 다음에는 깨끗한 물로 워치를 헹구세요.

목표 자동 생성

이전 활동 수준을 기준으로 장치에서 자동으로 일일 스텝 목표를 만듭니다. 하루 동안 움직임에 따라 장치에서 일일 목표에 대한 진행 상황을 보여줍니다.

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

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.

시계는 활동의 강도를 모니터링하며, 사용자가 중간 강도부터 강한 강도까지의 활동에 참여하는데 소요한 시간을 추적합니다 (강한 강도를 양적으로 측정하려면 심박수 자료가 필요함). 본 시계는 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

Forerunne 시계는 운동 중의 심박수 데이터와 평균 안정시 심박수를 비교하여 중고강도 시간을 계산합니다. 만약 심박수 측정 기능이 꺼져 있으면, 시계는 분당 걸음수를 분석하여 보통 강도의 운동시간을 계산합니다.

- 중고강도 운동시간을 가장 정확하게 계산하기 위하여 정해진 시간의 활동을 시작합니다.
- 가장 정확한 안정 시의 심박수를 얻으려면 하루 종일 밤낮으로 워치를 착용하여야 합니다.

수면 추적하기

사용자가 수면을 취할 때 워치가 수면을 자동으로 감지하고 통상적인 수면 시간 중에 사용자의 움직임을 모니터링합니다. 통상적인 수면 시간은 Garmin Connect 앱이나 워치 설정에서 설정할 수 있습니다(*50 페이지, 수면 포커스 모드 사용자 설정하기*). 수면 통계는 총 수면 시간, 수면 깊이, 수면 시의 움직임, 수면 점수 등이 있습니다. 수면 코치는 사용자의 수면 및 활동 이력과 HRV 상태 및 낮잠을 토대로 권장되는 수면 필요량을 안내합니다(*28 페이지, 요약 정보*). 낮잠은 수면 통계에 추가되며, 회복에도 영향을 미칠 수 있습니다. Garmin Connect 계정에서는 자세한 수면 통계를 검토할 수 있습니다.

참고: 방해 금지 모드를 사용하여 백라이트와 진동 알림을 끌 수 있습니다(*26 페이지, 컨트롤*).

자동 수면 추적기능 사용하기

1. 수면 도중에 워치를 착용하세요.
2. 수면 추적 데이터를 Garmin Connect 계정으로 업로드하세요(*48 페이지, Garmin Connect 앱 사용하기*).

   사용자는 Garmin Connect 계정에서 수면 통계를 볼 수 있습니다.

Forerunner 워치에서는 낮잠 포함된 수면 정보를 확인할 수 있습니다(*28 페이지, 요약 정보*).

호흡 변화

⚠ 주의

Forerunner 장치는 의료기기가 아니며, 의학적인 상태를 진단하거나 모니터링하기 위하여 사용되는 제품이 아닙니다. 정확도에 대한 더 자세한 정보는 *Garmin.com/ataccuracy* 에서 확인하세요.

Forerunner 장치의 광학 심박 센서는 펄스 옥시미터 기능을 통해 수면 중 호흡 변화를 측정할 수 있습니다. 호흡 변화 인사이트는 수면 환경 및 전반적인 건강 상태에 대한 이해를 높이는 데 도움이 됩니다. 간헐적이거나 빈번한 호흡 변화는 개인 생활 습관이나 수면 환경과 관련될 수 있습니다. 호흡 변화에 대해 우려되는 사항이 있을 경우 의사나 의료 서비스 제공자와 상담하세요.

참고: 호흡 변화를 감지하려면 수면 중에 맥박 산소 측정 추적을 켜야 합니다(*52 페이지, 펄스 옥시미터 모드 설정하기*).

수면 점수 요약 정보는 현재 호흡 변화 데이터를 표시합니다.

참고: 요약 목록에 요약 정보를 추가해야 할 수도 있습니다 (*29 페이지, 요약 정보 목록 사용자 설정하기*).

Garmin Connect 계정에서는 수 일 동안의 추세를 비롯하여 호흡 변화 계측값에 대한 상세한 정보를 추가적으로 확인할 수 있습니다.

지도

이 워치는 몇 가지 유형의 Garmin 지도 데이터를 표시할 수 있습니다. 사용자는 **지도 관리**를 사용하여 다른 지도를 다운로드하거나 지도 저장을 관리할 수 있습니다.

추가적인 지도 데이터 구매 및 호환성 정보는 *Garmin.com/maps*를 참고하시기 바랍니다.

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

지도 보기

1. 옵션을 선택하여 지도를 여세요.
   - ◯를 눌러 **지도**를 선택하면 활동 시작 없이도 지도를 볼 수 있습니다.
   - 밖으로 나가 GPS 활동을 시작하세요(*8 페이지, 활동 시작하기*). 그 후 •◯ 또는 ◯•를 눌러 지도 화면을 스크롤하세요.
2. 필요한 경우, 워치가 위성 신호를 수신할 때까지 기다리세요.
3. 지도의 이동 및 줌인/줌아웃을 위한 옵션을 선택하세요.
   - 터치스크린을 사용하려면, 먼저 지도를 탭한 후 화면을 탭하고 드래그하여 십자선을 정렬하세요. 그런 다음, •◯ 또는 ◯•를 눌러 줌인하거나 줌아웃하세요.
   - 버튼을 사용하려면, •◯를 길게 누른 다음 **팬/줌**을 선

택하세요. 그런 다음, ◯ 또는 ◯를 눌러 줌인 또는 줌아웃을 하세요.

참고: ◯를 눌러 화면을 위/아래 또는 좌/우로 이동하거나, 줌인/줌아웃 기능을 전환할 수 있습니다.

4 ◯를 길게 눌러 십자선에 의해 표시된 지점을 선택하세요.

지도 상에 위치를 저장하거나 이 위치로 탐색하기

지도 상의 아무 지점이든 선택할 수 있습니다. 그리고 이 위치를 저장하거나 이 위치로 탐색을 시작할 수도 있습니다.

1 지도에서 원하는 옵션을 선택하세요:
   - 터치스크린을 사용하려면, 먼저 지도를 탭한 후 화면을 탭하고 드래그하여 십자선을 정렬하세요. 그런 다음, ◯ 또는 ◯를 눌러 줌인하거나 줌아웃하세요.
   - 버튼을 사용하려면, ◯를 길게 누른 다음 **팬/줌**을 선택하세요. 그런 다음, ◯ 또는 ◯를 눌러 줌인 또는 줌아웃을 하세요.

     참고: ◯를 눌러 화면을 위/아래 또는 좌/우로 이동하거나, 줌인/줌아웃 기능을 전환할 수 있습니다.
2 맵을 이동하거나 크기를 변경하여 위치의 중앙을 십자선에 맞춥니다.
3 ◯를 길게 눌러 십자선에 의해 표시된 지점을 선택하세요.
4 필요하다면 근처의 POI를 선택하세요.
5 옵션을 선택하세요:
   - 이 위치로 탐색을 시작하려면, **출발**을 선택하세요.
   - 이 위치를 저장하려면, **위치 저장**을 선택하세요.
   - 위치에 대한 정보를 보려면, **확인**을 선택하세요.

지도 설정하기

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

참고: 필요하다면 시스템 설정을 사용하는 대신 특정한 활동에 대하여 지도를 사용자 설정할 수 있습니다 (*22 페이지, 활동 설정*).

시계 화면에서 ◯를 길게 눌러 **시계 설정** > **지도 및 내비게이션**을 선택하세요.

지도 관리자: 다운로드한 지도 버전을 보여주며, 사용자가 추가 지도를 다운로드할 수 있습니다 (*54 페이지, 지도 관리*).

어두운 모드: 주간 또는 야간에 잘 보이도록 지도 색을 흰색 또는 검은색 배경으로 설정합니다. 자동 옵션을 선택하면 현재 시간을 기반으로 지도 색이 조정됩니다.

높은 대비: 까다로운 환경에서 더 잘 보이도록 하기 위하여 더 높은 대비로 데이터를 표시하도록 지도를 설정합니다.

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.

맵 매칭: 현재 지도 상에서 나의 위치를 나타내는 위치 아이콘을 가장 가까운 도로를 추적하도록 록온합니다.

상세도: 지도 상에 표시되는 세부 사항의 상세도를 설정합니다. 더 많은 세부 사항을 표시할수록 지도의 리드로우 속도가 느려집니다.

심볼 세트: 해양 모드의 해도 도식을 설정합니다. **NOAA** 옵션은 미국 해양대기관리처 (National Oceanic and Atmospheric Administration)의 해도 도식을 표시합니다. **국제** 옵션은 국제항로표지협회 (International Association of Lighthouse Authorities) 해도 도식을 표시합니다.

지도 관리

1 시계 화면에서 ◯를 길게 누르세요.
2 **시계 설정** > **지도 및 내비게이션** > **지도 관리**를 선택하세요.
3 옵션을 선택하세요:
   - 프리미엄 지도를 다운로드하고 Outdoor Maps+를 구독하려면 **Outdoor Maps+**를 선택하세요(*54 페이지, Outdoor Maps+ 지도 다운로드*).
   - TopoActive 맵을 다운로드하려면 **TopoActive 맵**을 선택하세요(*54 페이지, TopoActive 지도 다운로드하기*).

Outdoor Maps+ 지도 다운로드

장치에 지도를 다운로드하려면, 우선 Wi-Fi 네트워크에 연결해야 합니다(*47 페이지, Wi-Fi 네트워크에 연결하기*).

1 시계 화면에서 ◯를 길게 누르세요.
2 **시계 설정** > **지도 및 내비게이션** > **지도 관리** > **Outdoor Maps**를 선택하세요.
3 필요하다면 ◯를 누른 다음 **구독 확인**을 선택하여 이 워치에 대한 Outdoor Maps+ 구독을 활성화하세요.

   참고: 구독에 대한 정보는 *Garmin.com/outdoormaps*에서 확인하세요.
4 **지도 추가**를 선택한 다음 위치를 선택하세요.

   지도 미리보기 구역이 나타납니다.
5 지도에서 다음 활동을 하나 이상 완료하세요.
   - 여러 영역을 확인하려면 지도를 드래그하세요.
   - 지도를 확대/축소하려면 터치스크린 위에서 손가락 2개를 오므리거나 벌리세요.
   - 지도를 확대하고 축소하려면 ✚ 와 ━를 선택하세요.
6 ◯를 눌러 ✔를 선택하세요.
7 ✎를 선택하세요.
8 옵션을 선택하세요:
   - 지도 명칭을 편집하려면 **이름**을 선택하세요.
   - 다운로드할 지도 레이어를 변경하려면 **레이어**를 선택하세요.

     팁: ⓘ를 선택하여 지도 레이어에 상세 정보를 볼 수 있습니다.
   - 지도 지역을 변경하려면 **선택된 영역**을 선택하세요.
9 ✔를 선택하여 지도를 다운로드하세요.

   참고: 배터리의 빠른 소모를 방지하기 위하여 이 시계는 나중에 다운로드할 지도의 대기열을 만들며, 시계가 외부 전원에 연결되었을 때 이 다운로드를 시작합니다.

TopoActive 지도 다운로드하기

장치에 지도를 다운로드하려면, 우선 Wi-Fi 네트워크에 연결해야 합니다(*47 페이지, Wi-Fi 네트워크에 연결하기*).

1 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
2 **시계 설정** > **지도 및 내비게이션** > **지도 관리** > **TopoActive Maps** > **지도 추가**를 선택하세요.
3 지도를 선택하세요.
4 를 눌러 **다운로드**를 선택하세요.

참고: 배터리의 빠른 소모를 방지하기 위하여 이 시계는 나중에 다운로드할 지도의 대기열을 만들며, 시계가 외부 전원에 연결되었을 때 이 다운로드를 시작합니다.

지도 삭제하기

지도를 제거하여 장치의 사용 가능한 저장 공간을 증가시킬 수 있습니다.

1 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
2 **시계 설정** > **지도 및 내비게이션** > **지도 관리**를 선택하세요.
3 옵션을 선택하세요:
   - **TopoActive 지도**를 선택하고 지도를 선택하세요. 그런 다음 를 눌러 **제거**를 선택하세요.
   - **Outdoor Maps+**를 선택하고 지도 하나를 선택하세요. 그런 다음 를 눌러 **삭제**를 선택하세요.

맵 데이터 표시하거나 숨기기

지도에 표시할 지도 데이터를 선택하고 여러 활동의 지도 데이터 테마를 저장할 수 있습니다.

1 시계 화면에서 를 누르세요.
2 **지도**를 선택하세요.
3 를 누르세요.
4 **지도 레이어**를 선택하세요.
5 옵션을 선택하세요:
   - 활동 종류의 지도 데이터를 사용자 설정하려면 **활동 테마**를 선택한 후 활동을 선택하세요.

     지도 데이터 설정에서 변경된 부분은 선택한 활동 테마에 저장됩니다.
   - 표시에 사용할 설치된 지도 제품을 선택하려면 **지도 유형**을 선택한 후 지도 제품을 선택하세요.
   - 활동 라인이나 저장된 위치와 같은 특정 지도 기능을 켜려면 지도 기능을 선택한 후 **상태** > **켜짐**을 선택하세요.

     팁: 모든 활동에 적용을 선택하면 설정을 모든 활동 테마에 적용할 수 있습니다.
   - 다운로드한 지도 버전을 보거나 지도를 추가로 다운로드하려면 **지도 더 가져오기**를 선택하세요(*54 페이지, 지도 관리*).

내비게이션

목적지로 안내하기

사용자는 장치를 사용하여 목적지를 탐색하거나 코스를 따라 이동할 수 있습니다.

1 시계 화면에서 를 누르세요.
2 **지도**를 선택하세요.
3 를 누르세요.
4 **내비게이션**을 선택하세요.
5 하나의 카테고리를 선택하세요.
6 화면의 지시에 응하여 목적지를 선택합하세요.
7 **출발**을 선택하세요.
8 코스를 따르는 동안 사용할 활동을 선택하세요.

   안내 정보가 나타납니다.
9 를 눌러 내비게이션을 시작합니다.

근처 관심지점(POI)으로 이동하기

시계에 설치된 지도 데이터가 POI(관심 지점)을 포함하고 있는 경우, 이 지점으로 탐색할 수 있습니다.

1 시계 화면에서 를 누르세요.
2 **지도**를 선택하세요.
3 를 누르세요.
4 **내비게이션** > **주변 탐색**을 선택하세요.

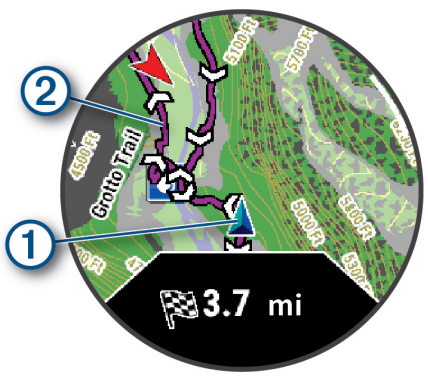
   현재 위치 근처의 POI의 목록이 나타납니다.
5 옵션을 선택하세요:
   - 카테고리를 선택하고 필요한 경우 화면의 메시지를 따르세요.
   - 를 눌러 키보드를 열고 위치 이름을 입력하세요.
6 검색 결과에서 POI를 선택하세요.
7 **출발**을 선택하세요.
8 코스를 따르는 동안 사용할 활동을 선택하세요.

   안내 정보가 나타납니다.
9 를 눌러 내비게이션을 시작하세요.

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, 를 누르세요.
2 **출발점으로**를 선택하고 원하는 옵션을 선택하세요:
   - 이동한 경로를 따라 활동의 시작점까지 역탐색하려면 **TracBack**을 선택하세요.
   - 지원되는 맵이 없거나 직행 경로를 사용하고 있는 경우, **경로**를 선택하여 활동 시작 지점을 향하여 일직선으로 탐색하세요.
   - 직접 경로를 사용하는 중이 아니라면 **경로**를 선택하여 턴바이턴 방향을 사용하여 활동의 시작점으로 역탐색할 수 있습니다.



현재의 위치①와 진행할 트랙②이 지도 상에 나타납니다.

입수자 발생(Man Overboard) 위치를 표시하고 이 위치 탐색하기

입수자 발생 (MOB) 위치를 저장한 다음 자동으로 이 위치 탐색하기 시작합니다.

팁: 버튼을 길게 눌러 입수자 발생 (MOB) 기능에 접속할 수 있도록 사용자 설정이 가능합니다(*63 페이지, 버튼 단축키 사용자 설정하기*).

1. 시계 화면에서 를 누르세요.
2. 활동을 선택하세요.
3. 를 길게 누르세요.
4. **내비게이션** > **마지막 MOB**를 선택하세요.

   안내 정보가 나타납니다.

내비게이션 안내 중지하기

1. 활동 중에 탐색을 하는 동안 를 길게 누르세요.
2. 목적지를 선택하세요.

   지오캐시의 상세정보가 나타납니다.
3. 를 누르세요.
4. 항법 중지를 선택하세요.

목적지 탐색은 정지되지만 활동은 계속 활성화됩니다.

위치 저장하기

위치 저장하기

현재 위치를 저장하여 후에 저장 앱으로 다시 안내받을 수 있습니다(*6 페이지, 저장함 앱 사용하기*).

참고: 컨트롤 메뉴에 옵션을 추가할 수 있습니다 (*27 페이지, 컨트롤 메뉴 사용자 설정하기*).

1. 를 길게 누르세요.
2. 를 선택하세요.
3. 화면상의 지시에 따르세요.

듀얼 그리드 위치 저장하기

듀얼 그리드 좌표를 사용하여 현재 위치를 저장해서 나중에 다시 이 위치로 안내해 줄 수 있습니다.

1. 이중 좌표(듀얼 그리드) 기능에 사용할 버튼 또는 버튼 조합을 사용자 설정하세요(*63 페이지, 버튼 단축키 사용자 설정하기*).
2. 이중 좌표(dual grid) 위치를 저장하기 위하여, 설정된 버튼 또는 버튼 조합을 길게 누르세요.
3. 워치가 위성을 수신할 때까지 기다리세요.
4. 를 눌러 위치를 저장하세요.
5. 필요하다면 를 눌러 위치 상세정보를 편집하세요.

Garmin Connect 앱을 사용하여 지도에서 위치 공유하기

주의

다른 사람과 위치 정보를 공유할 때는 귀하의 책임하에 신중하게 공유하세요. 항상 잘 알고 편한 사람과만 위치 정보를 공유하세요.

참고: 이 기능은 코스가 호환되는 Garmin 장치가 Bluetooth 기술을 통해 iPhone 장치에 연결된 경우에만 사용할 수 있습니다.

Apple® Maps에서 호환되는 Garmin 장치로 위치 정보와 데이터를 공유할 수 있습니다.

1. Apple Maps에서 위치를 선택하세요.
2. > 를 선택하세요.
3. 필요한 경우 Garmin Connect 앱에서 Garmin 장치를 선택하세요.

   Garmin Connect 앱에 현재 장치에서 위치를 사용할 수 있다는 것을 알리는 알림이 표시됩니다(*56 페이지, 공유 위치에서 GPS 활동 시작하기*).

공유 위치에서 GPS 활동 시작하기

Garmin Connect 앱을 사용하여 Apple Maps에서 시계로 위치를 공유하고 그 위치로 이동할 수 있습니다(*56 페이지, Garmin Connect 앱을 사용하여 지도에서 위치 공유하기*).

1. 시계에서 위치 알림을 받으면 ✔를 선택하세요.

   시계에 위치 정보가 표시됩니다.

   팁: 위치는 저장된 앱에 저장됩니다(*6 페이지, 저장함 앱 사용하기*).
2. **이동**을 선택한 후 활동을 선택하세요.
3. 화면상의 지시를 따라 목적지를 찾아가세요.

활동 중에 시작점으로 안내하기

이 기능은 GPS를 사용하는 활동에 사용할 수 있습니다. 활동을 위해 GPS를 끈 경우 나중에 위치를 볼 수 있습니다.

팁: 위치는 저장된 앱에 저장됩니다(*6 페이지, 저장함 앱 사용하기*).

공유 위치를 시계에서 받은 후 그 위치로 이동할 수 있습니다 (*56 페이지, Garmin Connect 앱을 사용하여 지도에서 위치 공유하기*).

1. GPS 활동 중에 위치 공유 알림이 표시되면 ✔를 선택하여 공유 위치로 안내 받으세요.
2. 화면상의 지시를 따라 목적지를 찾아가세요.

코스

⚠ 경고

사용자는 이 기능을 활용하여 다른 사용자가 만든 경로를 다운로드할 수 있습니다. Garmin은 제삼자가 만든 경로의 안전성, 정확성, 신뢰성, 완전성 또는 적시성을 보장하지 않습니다. 자신의 책임하에 제삼자가 만든 경로를 사용해야 합니다.

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.

Garmin Connect에서 코스 만들기

Garmin Connect 앱에서 코스를 만들려면 먼저 Garmin Connect 계정이 있어야 합니다(*48 페이지, Garmin Connect*).

1. Garmin Connect 앱에서 •••를 선택하세요.
2. **트레이닝 및 플래닝** > **코스** > **코스 생성**을 선택하세요.
3. 코스 유형을 선택하세요.
4. 화면상의 지시에 따르세요.
5. **완료**를 선택하세요.

   참고: 자신의 장치에 이 코스를 전송할 수 있습니다 (*57 페이지, 코스를 장치에 전송하기*).

코스를 장치에 전송하기

Garmin Connect 앱을 사용하여 만든 코스를 장치에 전송할 수 있습니다(*57 페이지, Garmin Connect에서 코스 만들기*).

1. Garmin Connect 앱에서 •••를 선택하세요.
2. **트레이닝 및 플래닝** > **코스**를 선택하세요.
3. 코스를 선택하세요.
4. 를 선택하세요.
5. 호환 장치를 선택하세요.
6. 화면상의 지시에 따르세요.

장치에서 코스를 만들어 코스를 따라 이동하기

1. 시계 화면에서 를 누르세요.
2. **지도**를 선택하세요.
3. 를 누르세요.
4. **내비게이션** > **코스 생성**을 선택하세요.
5. 키보드를 사용하여 이름을 입력하세요.
6. 화면의 안내에 따라 위치를 추가하세요.
7. 를 누르고 를 선택하여 코스를 저장하세요.
8. 코스를 따르는 동안 사용할 활동을 선택하세요.
9. 를 눌러 내비게이션을 시작하세요.

왕복 코스 생성하기

장치는 지정된 거리와 탐색 방향을 바탕으로 왕복 코스를 생성할 수 있습니다.

1. 시계 화면에서 를 누르세요.
2. **지도**를 선택하세요.
3. 를 누르세요.
4. **내비게이션** > **왕복 코스**를 선택하세요.
5. 코스를 따르는 동안 사용할 활동을 선택하세요.
6. 코스의 총 거리를 입력하세요.
7. 방향을 선택하세요.

   장치는 최대 세 개의 코스를 생성합니다. 를 눌러 코스를 볼 수 있습니다.
8. 를 눌러 코스를 선택하세요.
9. 옵션을 선택하세요:
   - 내비게이션을 시작하려면, **출발**을 선택하세요.
   - 맵 상에서 코스를 확인하고 맵을 움직이거나 크기를 조절하려면, **지도**를 선택하세요.
   - 코스의 회전 정보를 확인하려면, **턴바이턴**을 선택하세요.
   - 코스의 고도표를 확인하려면, **고도표**를 선택하세요.
   - 위치를 저장하려면, **저장**을 선택하세요.
   - 코스 내의 오르막의 리스트를 확인하려면 **상승정보 보기**를 선택하세요.

Sight'N Go를 사용한 내비게이션

사용자는 장치가 급수탑 같은 멀리있는 목표를 향하게 하고 방향을 잠근 뒤 목표로 내비게이션을 할 수 있습니다.

1. 시계 화면에서 를 누르세요.
2. **지도**를 선택하세요.
3. 를 누르세요.
4. **내비게이션** > **Sight'N Go**를 선택하세요.
5. 워치의 상단이 물체를 가리키도록 하고, 를 누르세요.

   안내 정보가 나타납니다.
6. 를 눌러 내비게이션을 시작하세요.

나침반 방위 설정하기

1. 옵션을 선택하세요:
   - 나침반 요약 정보에서 를 누르세요.
   - ABC 요약 정보에서 나침반을 보려면 스크롤하고 를 누르세요.
   - 나침반 컨트롤에서 를 누르세요.
   - ABC 요약 정보에서 나침반을 보려면 스크롤하고 를 누르세요.
2. **방향 잠금**을 선택하세요.
3. 워치의 상단이 자신의 이동 방향을 향하도록 하고 를 누르세요.

   사용자의 방향과 나침반 방위 사이에 편차가 있는 경우, 나침반은 방위로부터 벗어난 방향과 편차각을 표시합니다.

참조 포인트 설정

참조 포인트를 설정해 위치 및 방위의 방향과 거리를 제공할 수 있습니다.

1. 옵션을 선택하세요:
   - 를 길게 누르세요.

     팁: 활동을 기록하는 동안 참조 포인트를 설정할 수 있습니다.
   - 시계 화면에서 를 누르세요.
2. **참조 포인트**를 선택하세요.
3. 워치가 위성을 수신할 때까지 기다리세요.
4. 를 누르고, **포인트 추가**를 선택하세요.
5. 내비게이션에 참조 포인트로 사용할 위치 및 방위를 선택하세요.

   나침반 화살표와 목적지까지의 거리가 나타납니다.
6. 워치의 상단이 진행 방향을 향하도록 합니다.

   사용자의 방향과 나침반 방위 사이에 편차가 있는 경우, 나침반은 방위로부터 벗어난 방향과 편차각을 표시합니다.

7 필요할 경우, ◯를 누른 후 **포인트 변경**을 선택하여 다른 참조 포인트를 설정하세요.

웨이포인트 투영하기

현재 위치에서 새 위치까지의 거리와 방위를 표시해서 새 위치를 생성할 수 있습니다.

참고: 활동 또는 앱 목록에 **포인트 투영**(Project Wpt.) 앱을 추가해야 합니다.

1 시계 화면에서 ◯를 누르세요.
2 **지점 투영**을 선택하세요.
3 •◯ 또는 ◯•를 눌러 방위를 설정하세요.
4 ◯•를 누르세요.
5 ◯•를 눌러 측정 단위를 선택하세요.
6 •◯를 눌러 거리를 입력하세요.
7 저장하려면 ◯•를 누르세요.

예상 경유지를 기본 이름으로 저장합니다.

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

안전 및 추적 기능을 사용하려면, Forerunner 워치가 블루투스로 Garmin Connect 앱과 연결되어 있어야 합니다. 페어링된 핸드폰에는 반드시 데이터 플랜이 장착되어 있어야 하며 데이터를 사용할 수 있는 네트워크 커버리지 구역에 위치해야 합니다. Garmin Connect 계정에 긴급 연락처를 입력할 수 있습니다.

안전 및 추적 기능에 대한 더 자세한 정보는 *Garmin.com/safety*에서 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.

실시간 이벤트 공유: 이벤트가 발생하였을 때 친구와 가족에게 메시지를 전송하여 실시간 상태 업데이트를 제공할 수 있습니다.

참고: 이 기능을 사용하려면 워치를 Android™ 핸드폰에 연결해야 사용할 수 있습니다.

GroupTrack: 화면 상에서 직접 실시간으로 LiveTrack을 사용하여 자신과 연결된 사람들을 추적할 수 있습니다.

비상 연락처 추가하기

비상 연락처 전화번호는 안전 및 추적 기능을 위하여 사용됩니다.

1 Garmin Connect 앱에서 •••를 선택하세요.
2 안전 및 추적 > **안전 기능** > **비상 연락처** > **비상 연락처 추가**를 선택하세요.
3 화면상의 지시에 따르세요.

비상 연락처로 추가된 사람은 알림을 받고 비상 연락처 요청을 수락하거나 거절할 수 있습니다. 상대방이 거절하면 다른 비상 연락처를 선택해야 합니다.

연락처 추가하기

최대 50개의 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(*58 페이지, 비상 연락처 추가하기*).

1 Garmin Connect 앱에서 •••를 선택하세요.
2 **연락처**를 선택하세요.
3 화면상의 지시에 따르세요.

연락처를 추가한 후에는 데이터를 동기화하여 Forerunner 장치에 변경사항을 적용해야 합니다 (*48 페이지, Garmin Connect 앱 사용하기*).

사고 감지 기능 켜거나 끄기

⚠ 주의

사고 감지는 단지 일부 특정 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

워치의 사고 감지 기능을 활성화하기 전에 Garmin Connect 앱에서 비상연락처를 설정해야 합니다(*58 페이지, 비상 연락처 추가하기*). 페어링된 핸드폰은 데이터 요금제를 사용 중이어야, 데이터를 사용할 수 있는 네트워크 커버리지 구역에 위치해야 합니다. 사용자의 비상연락처는 문자 메시지를 수신할 수 있어야 합니다(표준 문자 메시지 요금 적용).

1 시계 화면에서 •◯를 길게 누르세요.
2 **시계 설정** > **안전 및 추적** > **사고 감지**를 선택하세요.
3 GPS 활동을 선택하세요.

참고: 일부 야외 활동에만 사용할 수 있습니다.

사용자의 핸드폰이 연결되어 있을 때 Forerunner 워치가 사고를 감지하면, Garmin Connect 앱은 사용자의 이름과 GPS 위치(사용 가능한 경우)가 포함된 자동 문자 메시지와 이메일을 비상 연락처에게 전송합니다. 15초가 경과한 후 연락처에게 통보될 것임을 알려주는 메시지가 사용자의 장치 및 페어링된 핸드폰에 나타납니다. 지원이 필요하지 않은 경우 자동 긴급 메시지를 취소할 수 있습니다.

지원 요청하기

⚠ 주의

어시스턴스는 보조 기능이며, 긴급 구조를 받기 위한 기

본 수단으로 어시스턴스에 의존해서는 안 됩니다. Garmin Connect 앱은 사용자를 대신하여 응급 서비스에 연락하지 않습니다.

주의

지원을 요청하려면, Garmin Connet 앱에서 비상 연락처를 설정해야 합니다(*58 페이지, 비상 연락처 추가하기*). 페어링된 핸드폰은 반드시 데이터 요금제를 사용 중이어야 하며, 데이터를 사용할 수 있는 통신망 범위 내에 사용자가 위치해야 합니다. 사용자의 비상 연락처가 이메일 또는 문자 메시지(표준 문자 메시지 요금 적용)를 수신할 수 있어야 합니다

1. ◯를 길게 누르세요.
2. 세 번의 진동을 느끼면 키에서 손을 떼서 지원 기능을 활성화하세요.

   카운트다운 화면이 나타납니다.

   팁: 카운트다운이 완료되기 전에 아무 버튼이나 눌러서 메시지를 취소할 수 있습니다.

GroupTrack 시작하기

주의

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

GroupTrack 세션을 시작하기 전, 반드시 워치를 호환되는 핸드폰과 페어링해야 합니다(*45 페이지, 핸드폰 페어링하기*).

본 설명은 Forerunner 워치를 사용하여 GroupTrack 세션을 시작하기 위한 설명입니다. 다른 호환 장치들이 연결되어 있는 경우, 지도 상에서 이 장치들을 볼 수 있습니다. 다른 장치들은 지도 상에 GroupTrack 라이더들을 표시하지 못할 수도 있습니다.

1. Forerunner 워치에 ◯를 길게 눌러 **시계 설정** > **안전 및 추적** > **LiveTrack** > **GroupTrack**을 선택하세요.
2. 옵션을 선택하세요:
   - 모든 Garmin Connect 연결 또는 초대된 연결에 대한 GroupTrack 세션을 활성화하려면 **볼 수 있음**을 선택하세요.
   - 지도 화면에서 연결을 활성화하려면 **맵에 표시 하기**를 선택하세요.
   - GroupTrack 세션 동안 지도 상에 표시할 활동의 종류를 선택하려면 **활동 종류**를 선택하세요.
3. 워치로 실외 활동을 시작하세요.
4. 지도로 스크롤하여 연결을 확인하세요.

GroupTrack 세션에 대한 팁

- GroupTrack 기능을 사용하면 화면 상에서 LiveTrack을 사용하여 자신의 그룹 내의 다른 연결을 지속적으로 추적할 수 있습니다. 모든 그룹 멤버들은 Garmin Connect 계정 내에서 자신의 연결 목록에 포함되어 있어야 합니다.
- GPS를 사용하여 야외에서 활동을 시작해보세요.
- Bluetooth로 Forerunner 장치를 핸드폰과 페어링하세요.
- Garmin Connect 앱의 설정 메뉴에서 ••• > **친구를** 선택하여 GroupTrack 세션을 위한 연결 목록을 업데이트하세요.
- 모든 연결이 핸드폰에 페어링되도록 하고, Garmin Connect 앱에서 LiveTrack 세션을 시작해보세요.
- 모든 연결이 반드시 범위(40 km 또는 25 마일) 내에 있어야 합니다.
- GroupTrack 세션 동안 지도로 스크롤하여 연결을 확인하세요(X페이지, 활동에 지도 추가하기).

음악

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 7일에 한 번씩 시계를 인터넷에 연결할 필요가 있습니다 (Wi-Fi 또는 Garmin Connect을 통해 연결).

참고: Forerunner 워치에는 세 가지 음악 재생 옵션이 있습니다.

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

Forerunner 워치에서 컴퓨터 또는 서드파티 음악 앱으로부터 내 워치로 오디오 콘텐츠를 다운로드할 수 있으므로, 핸드폰이 근처에 있지 않을 때에도 음악을 들을 수 있습니다. 워치에 저장된 오디오 콘텐츠를 들으려면 블루투스 이어폰을 사용하셔야 됩니다. 또한, 워치의 스피커를 통해 오디오 콘텐츠를 직접 들을 수도 있습니다.

서드파티 음악 앱에 연결하기

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

일부 서드파티 음원 제공자 옵션은 미리 워치에 설치되어 있습니다.

더 많은 옵션을 사용하려면, 핸드폰에 Connect IQ 앱을 다운로드합니다(*49 페이지, Connect IQ 기능 다운로드하기*).

1. 시계 화면에서 ◯를 누르세요.
2. **Connect IQ 스토어**를 선택하세요.
3. 화면의 지침에 따라 서드 파티 음악 공급자를 설치하세요.
4. 아무 화면에서 ◯를 길게 눌러 음악 제어를 여세요.
5. 음원 제공자를 선택하세요.

   참고: 다른 음원 제공자를 선택하려면, ◯를 길게 누르고 **시계 설정** > **음악** > **음원 제공자**를 선택한 후, 화면 상의 지시에 따르세요.

서드파티 음악 앱으로부터 오디오 콘텐츠 다운로드하기

서드파티 음악 앱으로부터 오디오 콘텐츠를 다운로드하려면, 먼저 Wi-Fi 네트워크에 연결해야 합니다 (*47 페이지, Wi-Fi*

네트워크에 연결하기).

1. 아무 화면에서 ◯를 길게 눌러 음악 제어를 여세요.
2. •◯를 길게 누르세요.
3. **음원 제공자**를 선택하세요.
4. 연결된 음원 제공자를 선택하세요.
5. 노래 리스트 또는 다른 아이템을 선택하여 워치로 다운로드하세요.
6. 필요하다면 음원 서비스에 동기화하라는 메시지가 표시될 때까지 ◯를 누르세요.

참고: 오디오 콘텐츠를 다운로드하면 배터리가 소모될 수 있습니다. 잔여 배터리가 충분하지 않다면 워치를 외부 전원에 연결해야 할 수도 있습니다.

개인 오디오 콘텐츠 다운로드하기

워치에 개인 음악을 전송하려면 우선 Garmin Express를 컴퓨터에 설치해야 합니다(*Garmin.com/express*).

내 컴퓨터로부터 Forerunner 워치로 .mp3 또는 .aac 확장자 파일과 같은 오디오 파일을 가져올 수 있습니다. 더 자세한 내용은 *Garmin.com/musicfiles*를 참조하시기 바랍니다.

1. USB 케이블을 사용해 워치를 컴퓨터에 연결하세요.
2. 컴퓨터에서 Garmin Express를 열고 워치를 선택한 다음, **음악**을 선택하세요.

   팁: Windows® 컴퓨터의 경우에는 ➕를 선택하고 오디오 파일이 포함된 폴더로 이동합니다. Apple 컴퓨터의 경우에는 Garmin Express 애플리케이션은 iTunes® 라이브러리를 사용합니다.
3. **내 음악** 또는 **iTunes 라이브러리** 목록에서 노래나 재생목록과 같은 오디오 파일 카테고리를 선택하세요.
4. 오디오 파일의 체크박스에 체크하고 **장치로 전송**을 선택하세요.
5. 필요한 경우 Forerunner 음악 목록에서 카테고리를 선택하고 체크박스에 체크하고 **장치에서 제거**를 선택하세요.

음악 듣기

1. 아무 화면에서 ◯를 길게 눌러 음악 제어를 여세요.
2. •◯를 길게 누르세요.
3. 옵션을 선택하세요:
   - 처음으로 음악을 듣는 경우 **설정** > **음악** > **음원 제공자**를 선택하세요.
   - 처음으로 음악을 듣는 것이 아니라면 **음원 제공자**를 선택하세요.
4. 옵션을 선택하세요:
   - 컴퓨터로부터 시계에 다운로드한 음악을 들으려면 **내 음악**을 선택하고 옵션을 선택합니다(*60 페이지, 개인 오디오 콘텐츠 다운로드하기*).
   - 서드파티 음원 제공자로부터 받은 음악을 들으려면 음원 제공자의 이름을 선택하고, 재생목록을 선택하세요.
   - 핸드폰의 음악 재생을 제어하려면, 핸드**폰 제어**를 선택하세요.
5. 필요하다면 Bluetooth 헤드폰에 연결합니다 (*60 페이지, 블루투스 헤드폰 연결하기*).
6. ▶를 선택하세요.

음악 재생 컨트롤

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



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

블루투스 헤드폰 연결하기

1. 헤드폰을 시계에서 2m (6.6 ft.) 이내로 가지고 옵니다.
2. 헤드폰에서 페어링 모드를 활성화하세요.
3. 시계 화면에서 •◯를 길게 누르세요.
4. **시계 설정** > **음악** > **헤드폰** > **새로 추가**를 선택하세요.
5. 헤드폰을 선택하고 페어링 과정을 완성하세요.

오디오 모드 변경하기

음악 재생 방식을 스테레오에서 모노로 변경할 수 있습니다.

1. 시계 화면에서 •◯를 길게 누르세요.
2. **시계 설정** > **음악** > **오디오**를 선택하세요.

3 옵션을 선택하세요.

사용자 프로필

워치 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 (*5 페이지, 임계 수영 속도 테스트 기록하기*). 시계는 이 정보를 사용하여 정확한 훈련 데이터를 계산합니다.

1 시계 화면에서 를 길게 누르세요.

2 **시계 설정** > **사용자 프로필**을 선택하세요.

3 옵션을 선택하세요.

성별 설정

워치를 처음 설정할 때는 성별을 선택해야 합니다. 대부분의 피트니스 및 트레이닝 알고리즘은 성별이 두 가지입니다. 가장 정확한 결과를 얻으려면 출생 시의 성별을 선택하는 것이 좋습니다. 초기 설정 후, Garmin Connect 계정에서 프로필 설정을 사용자 지정할 수 있습니다.

프로필 및 프라이버시: 사용자가 공개 프로필 데이터를 지정할 수 있습니다.

사용자 설정: 성별을 설정합니다. 미지정을 선택하는 경우, 두 성별 중 하나를 입력해야 하는 알고리즘에서는 워치를 처음 설정할 때 지정된 성별을 사용합니다.

체력 연령 보기

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

참고: 가장 정확한 체력 연령을 구하려면, 사용자 프로필 설정을 완료하세요(*61 페이지, 사용자 프로필 설정하기*).

1 시계 화면에서 를 길게 누르세요.

2 **시계 설정** > **사용자 프로필** > **피트니스 연령**을 선택하세요.

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 (*62 페이지, 심박존 계산*)를 사용하여 자신의 운동 목표에 맞는 최고의 심박존을 결정할 수 있습니다.

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

심박존 설정하기

본 장치는 초기 설정부터 기본 심박 존의 결정까지 귀하의 프로파일 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 설정하세요. 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 시계 화면에서 를 길게 누르세요.

2 **시계 설정** > **사용자 프로필** > **심박수 및 파워 존** > **심박계**를 선택하세요.

3 **최대 심박수**를 선택하고 최대 심박수를 입력하세요.

활동을 실시하는 동안 자동 감지 기능을 사용하여 자신의 최대 심박수를 자동으로 기록할 수 있습니다 (*62 페이지, 운동 성과를 자동으로 측정하기*).

4 **LTHR**을 선택한 다음 젖산 역치 심박수를 입력하세요 (*33 페이지, 젖산 역치*).

자동 감지 기능을 사용하여 운동 중에 자신의 젖산 역치를 자동으로 기록할 수도 있습니다(*62 페이지, 운동 성과를 자동으로 측정하기*).

5 **안정 시 심박수**를 선택하고 안정 시 심박수를 입력하세요.

자신의 사용자 프로필 정보를 바탕으로 하는 평균 안정시 심박수를 사용하거나 사용자 설정 안정시 심박수를 설정할 수 있습니다.

6 **존** > **기준 단위**를 선택하세요.

7 옵션을 선택하세요:
- 분당 심박수의 존을 확인하거나 편집하려면 **BPM**을 선택하세요.
- 자신의 최대 심박 퍼센티지로서 존을 확인하거나 편집하려면 **최대심박%**을 선택하세요.
- 자신의 여유 심박수(최대 심박수 - 안정시 심박수)의 퍼센티지로서 심박 존을 검토하거나 편집하려면 **여유 심박%**을 선택하세요.
- 젖산 역치 심박수의 퍼센티지로서 존을 보고 편집하려면 **%LTHR**을 선택하세요.

8 존을 선택하고 각 존에 대한 값을 입력하세요.

9 **스포츠 심박수**를 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 프로파일 설정이 정확한지 확인합니다 (*61 페이지, 사용자 프로필 설정하기*).
- 종종 손목 또는 흉부 심박계를 착용하고 달립니다.
- Garmin Connect 계정을 사용하여 심박 추세와 시간을 확인하세요.

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 힘듦	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

이 파워존은 기본 값을 사용하며 사용자의 개인적인 능력과는 일치하지 않을 수도 있습니다. 만약 자신의 젖산역치파워 (FTP) 혹은 역치 파워(TP) 값을 알고 있다면 이것을 입력하여 소프트웨어가 사용자의 파워 존을 자동으로 계산하도록 할 수도 있습니다. 워치에서 존을 수동으로 조정하거나 Garmin Connect 계정을 사용하여 수동으로 조정하는 것도 가능합니다.

1. 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
2. **시계 설정** > **사용자 프로필** > **심박수 및 파워 존** > **파워 게이지**를 선택하세요.
3. 활동을 선택하세요.
4. **기준 단위**를 선택하세요.
5. 옵션을 선택하세요:
   - 존을 와트로 살펴보고 편집하려면 **와트**를 선택하세요.
   - 무산소 한계 파워의 % 로서 영역을 살펴보고 편집하려면 **%FTP** 또는 **%TP**를 선택하세요.
6. **FTP** 또는 **역치 파워**를 선택하고 값을 입하세요.

   활동을 실시하는 동안 자동 감지 기능을 사용하여 역치 파워를 자동으로 기록할 수 있습니다 (*62 페이지, 운동 성과를 자동으로 측정하기*).
7. 존을 선택하고 각 존에 대한 값을 입력하세요.
8. 필요 시, **최소**를 선택하고 최소 파워 비를 입력하세요.

운동 성과를 자동으로 측정하기

자동 감지 기능은 기본적으로 켜져 있습니다. 워치는 운동 중에 귀하의 최대 심박수, 젖산 역치를 자동으로 감지할 수 있습니다. 파워미터와 페어링되었다면 운동 중에 귀하의 젖산 역치 파워 (FTP) 를 자동으로 감지합니다.

1. 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
2. **시계 설정** > **사용자 프로필** > **심박수 및 파워 영역** > **자동 감지**을 선택하세요.
3. 옵션을 선택하세요.

파워 관리 설정

시계 화면에서 를 길게 눌러 **시계 설정** > **파워 관리**를 선택하세요.

배터리 세이버: 시스템을 사용자 설정하여 시계 모드에서 배터리 지속시간이 늘어나도록 만들 수 있습니다(*62 페이지, 배터리 세이버 기능 사용자 설정히기*).

활동 파워 모드: 활동 중에 시스템 설정을 사용자 설정하여 배터리 사용 시간을 늘립니다(*63 페이지, 파워 모드 사용자 설정하기*).

배터리 사용 비율: 퍼센티지 단위로 남아 있는 배터리 지속시간을 표시합니다.

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

배터리 부족 알림: 배터리 잔량이 얼마 남지 않았을 때 알려줍니다.

배터리 세이버 기능 사용자 설정히기

배터리 세이버 기능을 사용하면 시계 모드에서 배터리 지속시간이 늘어나도록 시스템 설정을 빠르고 간편하게 조정할 수 있습니다.

컨트롤 메뉴에서 배터리 세이버 기능을 켤 수 있습니다 (*26 페이지, 컨트롤*).

1. 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
2. **시계 설정** > **파워 관리** > **배터리 세이버**를 선택하세요.

   각 설정 변경에서 확보한 배터리 지속 시간이 워치에서 표시됩니다.

활동의 파워 모드 사용자 설정하기

개별 활동의 파워 모드 설정을 사용자 설정할 수 있습니다.

1. 시계 화면에서 를 누르세요.
2. **활동**을 선택한 다음 활동 항목을 선택하세요.
3. 를 누르세요.
4. 해당 활동의 설정을 선택하세요.
5. **파워 모드**를 선택하세요.
6. 옵션을 선택하세요.

   워치는 사용자가 선택한 파워 모드에서 확보된 배터리 지속 시간을 표시합니다.
7. 옵션을 선택하세요:
   - 활동의 기본 파워 모드를 변경하려면 **기본 모드**를 선택하세요.
   - 활동하는 데 배터리 잔량이 부족하다는 알림이 표시되는 시기를 변경하려면 **배터리 부족 알림**을 선택하세요.

- 배터리 잔량이 부족할 때 파워 모드가 자동으로 변경되는 시기를 변경하려면 **자동 켜짐 시간**을 선택하세요.
- 배터리 부족 알림이 표시될 때 전원 모드를 자동으로 변경하려면 **자동 켜짐 모드**를 선택하세요.

파워 모드 사용자 설정하기

이 장치에는 몇 가지 파워 모드가 포함되어 있으므로, 시스템 설정, 활동 설정, GPS 설정을 빠르게 조정하여 활동 중 배터리 지속 시간을 늘릴 수 있습니다. 기존의 파워 모드를 조정하거나 새로운 사용자 설정 파워 모드를 만들 수 있습니다.

1. 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
2. **시계 설정** > **파워 관리** > **활동 파워 모드**를 선택하세요.
3. 옵션을 선택하세요:
   - 설정할 파워 모드를 선택하세요.
   - 사용자 설정 파워 모드를 만들려면 **새로 추가**를 선택하세요.
4. 필요한 경우, 사용자 설정 이름을 입력하세요.
5. 옵션을 선택하여 자세한 파워 모드 설정을 실시하세요.

   예를 들면 GPS 설정을 변경하거나 페어링된 핸드폰의 연결을 끊을 수 있습니다.

   각 설정 변경에서 확보한 배터리 지속 시간이 워치에서 표시됩니다.
6. 필요한 경우, **완료**를 선택하여 사용자 설정 파워 모드를 저장하고 사용하세요.

시스템 설정하기

시계 화면에서 를 눌러 **시계 설정** > **시스템**을 선택하세요.

단축키: 버튼에 단축키를 할당합니다(*63 페이지, 버튼 단축키 사용자 설정하기*).

비밀번호: 워치를 착용하지 않았을 때 개인정보를 보호할 수 있도록 4자리 비밀번호를 설정합니다(*63 페이지, 워치 암호 설정하기*).

방해 금지 모드: 방해 금지 모드를 활성화하면 화면이 어두워지고 알림이 울리지 않습니다.

나침반: 내부 나침반을 보정하고 설정을 사용자 설정합니다(*63 페이지, 나침반*).

고도계 및 기압계: 내부 기압 고도계를 보정하고 설정을 사용자 설정합니다(*64 페이지, 고도계 및 기압계*).

시간: 시간 설정을 조정합니다(*64 페이지, 시간 설정하기*)

언어: 워치에 표시되는 언어를 설정합니다.

음성: 시계 음성 방언, 음성 유형, 음성 컨트롤를 위한 방언을 설정합니다.

고급: 측정 단위, 데이터 기록 모드, USB 모드를 설정하기 위해 고급 시스템 설정을 엽니다(*64 페이지, 고습 시스템 설정*).

복원 및 재설정: 시계 데이터 백업을 구성하고 사용자 데이터와 설정을 재설정합니다(*65 페이지, 설정 복원 및 재설정*).

소프트웨어 업데이트: 다운로드한 소프트웨어 업데이트를 설치하고 자동 업데이트를 활성화하며 수동으로 업데이트를 확인할 수 있습니다(*67 페이지, 제품 업데이트*).

정보: 장치, 소프트웨어, 라이선스, 규제 정보를 표시합니다(*65 페이지, 장치 정보 보기*).

버튼 단축키 사용자 설정하기

개별 버튼의 길게 누름과 버튼 조합의 기능을 사용자 설정합니다.

1. 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
2. **시계 설정** > **시스템** > **단축키**를 선택하세요.
3. 사용자 설정할 버튼 또는 버튼 조합을 선택하세요.
4. 기능을 선택하세요.

워치 암호 설정하기

주의

비밀번호를 3회 잘못 입력하면 워치가 일시적으로 잠깁니다. 5회 잘못 입력하면 Garmin Connect 앱에서 비밀번호를 재설정할 때까지 워치는 잠긴 상태로 유지됩니다. 워치를 핸드폰과 페어링하지 않은 경우 비밀번호를 5회 잘못 입력하면 모든 데이터가 삭제되고 공장 초기화됩니다.

워치를 착용하지 않았을 때 개인정보를 보호할 수 있도록 워치 비밀번호를 설정할 수 있습니다. Garmin Pay 기능을 사용하는 경우 간편결제를 열 때 사용하는 것과 같은 4자리 비밀번호를 입력해야 합니다(*7 페이지, Garmin Pay*).

1. 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
2. **시계 설정** > **시스템** > **암호** > **암호 설정**을 선택하세요.
3. 네 자리의 암호를 입력하세요.

다음에 워치를 손목에서 뗐을 때는 정보를 보기 전에 비밀번호를 입력해야 합니다.

워치 암호 변경하기

워치의 비밀번호를 변경하려면 기존 비밀번호를 알아야 합니다. 비밀번호를 잊어버리거나 비밀번호를 여러 번 틀리면 Garmin Connect 앱에서 비밀번호를 재설정해야 합니다.

1. 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
2. **시계 설정** > **시스템** > **암호** > **암호 변경**을 선택하세요.
3. 기존 네 자리의 암호를 입력하세요.
4. 새로운 네 자리의 암호를 입력하세요.

다음에 워치를 손목에서 뗐을 때는 정보를 보기 전에 비밀번호를 입력해야 합니다.

나침반

워치에는 자동으로 보정되는 3축 나침반이 탑재되어 있습니다. 나침반의 기능과 표시 방식은 활동, GPS 사용 여부, 목적지 안내 여부에 따라 달라집니다. 사용자는 나침반 설정을 직접 변경할 수 있습니다(*63 페이지, 나침반 설정하기*). 나침반은 컨트롤 메뉴(*26 페이지, 컨트롤*), 요약 정보 목록(*28 페이지, 요약 정보*) 또는 활동 중 데이터 화면(*21 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기*)에서 확인할 수 있습니다.

나침반 설정하기

시계 화면에서 를 길게 눌러 **시계 설정** > **시스템** > **나침반**을 선택하세요.

보정: 직접 나침반 센서를 보정할 수 있게 해줍니다(*64 페이지, 수동으로 나침반 보정하기*).

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

방위 설정: 나침반의 북방위 설정을 실시합니다(*64 페이지, 북쪽 참조 설정하기*).

자기 편차: 북 기준 옵션이 **사용자**로 설정된 경우 자력계의 자기 편차를 설정할 수 있습니다.

모드: 이동 시 나침반이 GPS와 전자 센서 데이터를 함께 사용(자동), GPS 데이터만 사용, 또는 자기 센서를 사용하도록 설정합니다.

수동으로 나침반 보정하기

주의

저자 나침반 옥외 보정. 방위 정확도를 개선하기 위해, 자동차, 건물 및 가공전선 등 자기장에 영향을 주는 물체 주변에 서있지 않아야 합니다.

본 시계는 공장에서 미리 보정되어 출고되며 기본적으로 자동 보정을 사용합니다. 나침반이 불규칙적으로 작동하는 경우 (예: 장거리 이동 후 또는 극단적인 기후 변화 후) 나침반을 수동으로 보정할 수 있습니다.

1. 시계 화면에서 •◯를 길게 누르세요.
2. **시계 설정** > **시스템** > **나침반** > **보정**을 선택하세요.
3. 메시지가 나타날 때까지 귀하의 손목을 작은 8자 형태로 움직이세요.

북쪽 참조 설정하기

방위 정보 계산에 사용된 지향성 방위를 설정할 수 있습니다.

1. 시계 화면에서 •◯를 길게 누르세요.
2. **시계 설정** > **시스템** > **나침반** > **북 기준**을 선택하세요.
3. 옵션을 선택하세요:
   - 진북을 북방위로 설정하려면, **진북**을 선택하세요.
   - 편각 없이 자북을 방위로 설정하려면 **자기**를 선택하세요.
   - 도북(000°)을 북방위로 설정하기 위해, **도북**을 선택하세요.
   - 자기 편차 값을 직접 설정하기 위해, **사용자** > **자편각**을 선택하고 자기 편차를 입력한 뒤 **완료**를 선택하세요.

고도계 및 기압계

본 시계는 고도계와 기압계를 내장하고 있습니다. 본 시계는 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(*64 페이지, 고도계 및 기압계 설정*).

고도계 및 기압계 설정

시계 화면에서 •◯를 길게 눌러 **시계 설정** > **시스템** > **고도계 및 기압계**를 선택하세요.

보정: 기압계 센서를 사용자가 수동으로 보정할 수 있습니다.

자동 보정: 위성 시스템을 사용할 때마다 센서를 자동으로 보정합니다.

센서 모드: 센서의 모드를 설정합니다. 자동 옵션은 사용자의 움직임에 따라 고도계와 기압계를 모두 사용합니다. 자신의 활동이 고도와 관련된 것이라면 고도계 옵션을 사용할 수 있으며, 자신의 활동이 고도의 변화와 관련이 없는 경우에는 기압계 옵션을 사용할 수 있습니다.

해발 고도: 고도의 측정 단위를 설정합니다.

압력: 압력의 측정 단위를 설정합니다.

기압계 플롯: 기압계 요약 정보를 그래프에 표시할 시간 길이를 설정합니다.

기압 고도계 보정하기

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

1. 시계 화면에서 •◯를 길게 누르세요.
2. **시계 설정** > **시스템**을 선택하세요.
3. **고도계 및 기압계**를 선택하세요.
4. **보정**을 선택하세요.
5. 옵션을 선택하세요:
   - 현재 고도에 들어가려면 **수동 입력**를 선택하세요.
   - GPS 위치를 자동으로 보정하려면 **GPS 사용**을 선택하세요.

시간 설정하기

시계 화면에서 •◯를 길게 눌러 **시계 설정** > **시스템** > **시간**을 선택하세요.

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

데이터 형식: 날짜의 연, 월, 일 표시 순서를 설정합니다.

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

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

시간 동기화: 표준 시간대를 변경할 때 시간을 동기화하고 서머타임 시간을 업데이트합니다(*64 페이지, 시간 동기화하기*).

시간 동기화하기

장치를 켜고 위성 신호를 포착하거나 페어링된 핸드폰에서 Garmin Connect 앱을 열 때마다, 장치는 자동으로 시간대와 현재 시간을 감지합니다. 또한 시간대를 변경하거나 일광절약시간으로 업데이트하기 위하여 GPS와 시간을 수동으로 동기화할 수도 있습니다.

1. 시계 화면에서 •◯를 길게 누르세요.
2. **시계 설정** > **커넥티비티** > **센서 및 액세서리**를 선택하세요.
3. 페어링된 핸드폰에 장치가 연결되거나 위성을 찾아낼 때까지 기다리세요(*69 페이지, 위성 신호 수신하기*).

   팁: ◯를 눌러 데이터 소스를 다른 것으로 전환할 수 있습니다.

고습 시스템 설정

시계 화면에서 •◯를 길게 눌러 **시계 설정** > **시스템** > **고급**을 선택하세요.

표시 형식: 활동 중에 표시되는 측정 단위, 페이스, 속도, 한 주

의 시작, 지리적 위치 형식과 기준점(datum) 옵션과 같은 일반적인 표시 형식을 설정합니다(*65 페이지, 측정 단위 변경하기*).

데이터 기록: 워치에서 활동 데이터를 기록하는 방식을 구성합니다(*65 페이지, 측정 단위 변경하기*).

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

측정 단위 변경하기

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

1. 시계 화면에서 •◯를 길게 누르세요.
2. **시계 설정** > **커넥티비티** > **센서 및 액세서리**를 선택하세요.
3. 측정 유형을 선택하세요.
4. 측정 단위를 선택하세요.

데이터 기록 설정하기

시계 화면에서 •◯를 길게 눌러 **시계 설정** > **시스템** > **고급** > **데이터 기록**을 선택하세요.

빈도: 워치가 활동 데이터를 기록하는 빈도를 설정합니다. **스마트** 빈도 기록 옵션(기본 설정)을 사용하면 더 긴 활동을 기록할 수 있습니다. **매초** 기록 옵션은 활동 기록을 더 자세히 확인할 수 있지만, 장시간 지속되는 활동을 모두 기록하지 못할 수 있습니다. 방향, 페이스, 또는 심박수가 바뀌는 주요 지점을 기록합니다. 이를 통해 활동 기록 데이터의 용량이 줄어 장치 메모리에 더 많은 활동을 저장할 수 있습니다.

HRV 로그: 활동 중에 워치가 심박수 변화를 기록하도록 설정할 수 있습니다(*31 페이지, 심박수 변이 상태*).

위치 정보 정확도 향상: 러닝이나 하이킹 등 특정 활동 시 위치 정보를 더 자세히 기록할 수 있습니다.

설정 복원 및 재설정

Garmin Connect 앱을 사용하여 기존 Garmin 워치의 설정을 백업하고 호환되는 다른 Garmin 워치에서 백업한 설정을 복원할 수 있습니다(*65 페이지, Garmin Connect에서 설정 및 데이터 복원하기*). 설정에는 스포츠 프로필, 요약 정보, 사용자 설정, 워크아웃 등이 포함됩니다.

시계 화면에서 •◯를 길게 눌러 **시계 설정** > **시스템** > **복원 및 재설정**을 선택하세요.

자동 백업: 설정을 주기적으로 Garmin Connect 계정에 백업합니다.

지금 백업: 설정을 수동으로 Garmin Connect 계정에 백업합니다.

리포트 표시: 워치가 설정을 마지막으로 복원한 후 발생한 모든 문제를 표시합니다.

참고: 이 설정은 일부 워치 설정이 제대로 복원되지 않은 경우에만 표시됩니다.

콘텐츠 백업: 저장된 데이터 종류를 표시합니다.

재설정: 선택한 설정을 공장 기본값으로 재설정합니다(*65 페이지, 기본 설정으로 재설정하기*).

Garmin Connect에서 설정 및 데이터 복원하기

1. Garmin Connect 앱에서 •••를 선택하세요.
2. **Garmin 장치**를 선택하여 사용하는 장치를 선택하세요.
3. **시스템** > **복원 및 재설정** > **장치 백업**를 선택하세요.
4. 목록에서 **백업**을 선택하세요.
5. **백업에서 복원** > **복구**를 선택하세요.
6. 화면상의 지시에 따르세요.
7. 워치가 앱과 동기될 때까지 기다리세요.
8. 시계에서 ◯를 누르고 ✔를 선택하세요.

   워치가 다시 시작되고 설정과 데이터가 복원됩니다.
9. 화면상의 지시에 따르세요.

기본 설정으로 재설정하기

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

모든 워치 설정을 공장 기본 설정 값으로 초기화할 수 있습니다.

1. 시계 화면에서 •◯를 길게 누르세요.
2. **시계 설정** > **시스템** > **복원 및 재설정** > **초기화**를 선택하세요.
3. 옵션을 선택하세요:
   - 모든 장치 설정을 공장 기본값으로 초기화하되 사용자가 입력한 모든 정보와 활동 기록을 보존하려면 **기본 설정 초기화**를 선택하세요.
   - 운동 기록에서 모든 활동을 삭제하려면 **모든 활동 삭제**를 선택하세요.
   - 모든 거리와 시간 총계를 리셋하려면 **총계 초기화**를 선택하세요.
   - 모든 워치 설정을 공장 기본값으로 초기화하고 사용자가 입력한 모든 정보와 활동 기록을 삭제하려면 **데이터 삭제 및 설정 초기화**를 선택하세요.

     참고: Garmin Pay 전자 지갑을 설정하였다면, 이 옵션을 선택하는 경우에 장치에 저장된 전자기갑 모두 삭제됩니다. 장치에 음악을 저장하였다면 저장된 모든 음악이 삭제됩니다.

장치 정보 보기

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

1. 시계 화면에서 •◯를 길게 누르세요.
2. **시계 설정** > **시스템** > **정보**를 선택하세요.

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. 시계 화면에서 •◯를 길게 누르세요.
2. 설정 메뉴에서 **시스템**을 선택하세요.
3. **정보**를 선택하세요.

장치 정보

AMOLED 디스플레이에 대하여

기본적으로 워치의 설정은 배터리 지속시간과 성능에 최적화되어 있습니다(*67 페이지, 배터리 지속시간 최대화를 위한 팁*).

이미지의 잔상 또는 픽셀 «잔영(burn-in)» 현상은 AMOLED 장치의 정상적인 거동입니다. 배터리 사용 시간을 연장하기 위하여 화면을 장시간 동안 높은 밝기로 표시하지 마세요. 번-인을 최소화하기 위하여 정해진 시간이 만료되면 Forerunner의 화면이 자동으로 꺼집니다 (*42 페이지, 디스플레이 및 밝기 설정*). 몸을 향하여 손목을 돌리거나, 화면을 더블-탭하거나, 버튼을 눌러서 장치의 화면을 다시 켤 수 있습니다.

시계 충전하기

⚠ 경고

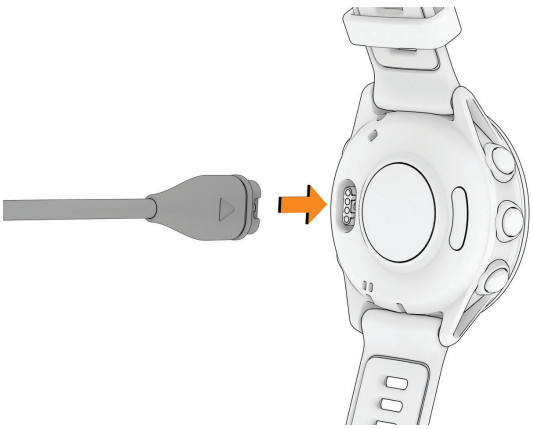
이 장치에는 리튬 이온 배터리를 사용합니다. 제품 상자에 포함된 *중요한 안전 및 제품 정보* 안내서에서 제품 경고 및 기타 중요한 정보를 참조하세요.

주의

부식을 방지하기 위해 충전하거나 컴퓨터에 연결하기 전에 접촉부 및 주변 부위를 깨끗하게 청소한 후 건조시키세요. 청소 설명을 참조하세요(*66 페이지, 장치 유지관리*).

시계 전용 충전 케이블이 동봉됩니다. 액세서리와 교체용 부품에 대한 자세한 정보는 *Garmin.co.kr/buy*에서 확인하거나 Garmin 판매자에게 문의하세요.

1. 케이블(▲ 쪽 끝)을 워치의 충전 포트에 꽂으세요.



2. 케이블의 다른 한쪽을 USB-C® 컴퓨터 포트나 AC 어댑터(최소 출력 파워 5V)에 연결하세요.

   시계는 현재 배터리 충전 수준을 표시합니다.

3. 배터리 충전 레벨이 100%가 되면 워치를 빼세요.

장치 유지관리

주의

장치를 청소할 때 뾰족한 물체를 사용하지 마세요.

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

마이크와 스피커 입구에 자외선 차단제나 기타 화학 물질이 닿지 않도록 주의하세요. 그러한 물질이 닿으면 마이크와 스피커가 막히거나 안 좋은 영향을 받아 성능이 저하될 수 있습니다.

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

염소, 바닷물, 자외선 차단제, 화장품, 알코올 또는 기타 유독성 화학 물질에 노출된 경우 깨끗한 물로 장치를 충분히 씻어내세요. 이러한 물질에 장시간 노출되면 케이스가 손상될 수 있습니다.

수중에서 워치 버튼을 누르지 마세요.

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

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

워치 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 주세요. 피부 자극을 방지하는데 도움이 될 수 있도록, 워치를 청결하고 건조하게 유지하고, 시계로 손목을 과도하게 조이지 마세요.

주의

소량의 땀이나 습기만 있어도 충전기에 연결할 때 전기 단자가 부식될 수 있습니다. 부식은 충전이나 데이터 전송을 방해할 수 있습니다.

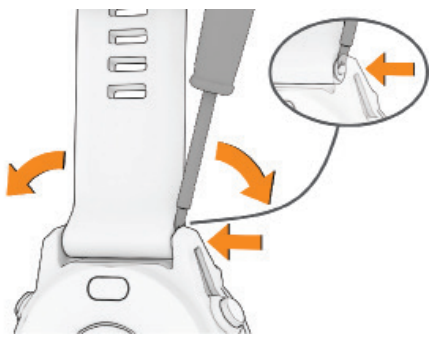
팁: 더 자세한 내용은 *Garmin.com/fitandcare*을 참조하시기 바랍니다.

1. 물로 헹구거나 물에 적신 보풀 없는 천을 사용하세요.
2. 세척 후에는 워치를 완전히 건조시킵니다.

밴드 교체하기

새로운 Forerunner 밴드 또는 호환 QuickFit 22 밴드로 교체할 수 있습니다.

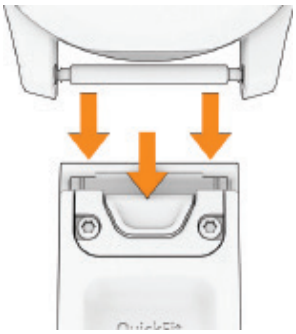
1. 핀 툴을 사용하여 시계 핀을 누르세요.



2. 워치에서 밴드를 제거합니다.
3. 옵션을 선택하세요:
   - Forerunner 밴드를 장착하려면, 장치의 구멍에 새로운 밴드의 한 쪽을 맞추고, 반대쪽의 노출된 워치 핀을 누르고, 새로운 밴드를 눌러서 끼웁니다.

     참고: 밴드가 단단하게 결합되도록 합니다. 워치 핀이 장치의 구멍에 정확히 정렬되어야 합니다.

- QuickFit 22 밴드를 장착하려면, Forerunner 밴드에서 워치 핀을 제거하고, 장치의 워치 핀을 교체하고, 새로운 밴드를 눌러서 끼웁니다.



참고: 밴드가 단단하게 결합되도록 하세요. 걸쇠는 시계 핀 위에 닫혀 있어야 합니다.

4 다른 밴드로 교체하려면 앞의 단계를 반복합니다.

사양

배터리 종류	충전식 내장 리튬이온 배터리
방수 등급	수영, 5 ATM [1]
미디어 저장소	최대 32GB
작동 온도 범위	-20° ~ 60°C (-4° ~ 140°F)
충전 온도 범위	0°~45°C (32°~113°F)
무선 주파수(파워)	Wi-Fi, Bluetooth, ANT+, NFC

[1]장치는 수심 50 m에 상당하는 수압을 견딜 수 있습니다. 자세한 내용은 *Garmin.com/waterrating*을 참조하세요.

배터리 수명

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

모드	배터리 수명
GPS GNSS 모드	최대 26 시간
자동 선택 GNSS 모드	최대 23 시간
전체 + 멀티 밴드 GNSS 모드	최대 21시간
GPS 전용 GNSS 모드(음악 재생 시)	최대 14시간
자동 선택 GNSS 모드(음악 재생 시)	최대 13시간
전체 + 다중 대역 GNSS 모드(음악 재생 시)	약 12 시간
활동 추적, 전화 알림, 손목 측정 심박수를 사용하는 스마트 워치 모드	최대 15일

문제 해결

제품 업데이트

Bluetooth로 핸드폰과 페어링되거나 Wi-Fi에 연결되면 장치가 자동으로 업데이트를 확인합니다. 시스템 설정에서 업데이트를 직접 확인할 수도 있습니다(*63 페이지, 시스템 설정하기*). 핸드폰에 Garmin Connect 앱을 설치합니다.

아래와 같은 방법을 따라하시면 Garmin 장치를 위한 서비스에 쉽게 접근할 수 있습니다:

- 소프트웨어 업데이트
- 지도 업데이트

  참고: 지도 업데이트는 Garmin Express를 통해서만 가능합니다.
- 코스 업데이트
- Garmin Connect에 데이터 업로드
- 제품 등록

더 자세한 정보 얻기

본 제품에 대한 더 자세한 정보는 Garmin 웹사이트에서 찾을 수 있습니다.

- 추가적인 설명서, 자료, 소프트웨어 업데이트가 필요하시다면 *support.Garmin.com*을 방문하세요.
- 액세서리와 교체용 부품에 대한 자세한 정보는 *Garmin.co.kr/buy*에서 확인하거나 Garmin 판매자에게 문의하세요.
- 기능의 정확도에 대한 자세한 내용은 *Garmin.com/ataccuracy*에서 확인하세요.

  본 제품은 의료장비가 아닙니다.

내 장치가 잘못된 언어로 표시됩니다

시계에서 실수로 잘못된 언어를 선택한 경우에는 장치 언어 선택을 변경할 수 있습니다.

1 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
2 를 선택하세요.
3 를 선택하세요.
4 목록을 스크롤하여 일곱 번째 항목으로 내린 다음, 를 선택하세요.
5 언어를 선택하세요.

배터리 지속시간 최대화를 위한 팁

배터리 지속시간을 연장하기 위하여 다음과 같은 팁을 활용할 수 있습니다.

- 컨트롤 메뉴에서 배터리 세이버 기능을 켭니다(*26 페이지, 컨트롤*).
- 화면 타임아웃을 줄이세요(*42 페이지, 디스플레이 및 밝기 설정*).
- 손전등 밝기를 낮추고 깜빡임 설정을 편집하세요(*27 페이지, 플래시라이트 스트로브 편집하기*)
- **항상 표시** 디스플레이 표시 옵션의 사용을 중지하고 더 짧은 표시 시간을 선택하세요(*42 페이지, 디스플레이 및 밝기 설정*).
- 화면 밝기를 줄이세요(*42 페이지, 디스플레이 및 밝기 설정*).
- 운동 시에 UltraTrac 위성 모드를 사용합니다 (*25 페이지, 위성 설정*하기).
- 연결 기능을 사용하지 않는 경우에는 블루투스 기능을 끕니다(*26 페이지, 컨트롤*).
- 오랫동안 활동을 일시 중지할 때, 다음에 재개 옵션을 사용합니다(*9 페이지, 활동 중지하기*).

- 매초마다 업데이트되지 않는 Connect IQ 시계 화면을 사용하세요.

  예를 들면, 초침이 없는 시계 화면을 사용합니다(*2 페이지, 시계 화면 사용자 설정하기*).
- 워치가 표시하는 핸드폰 알림을 제한합니다(*46 페이지, 알림 관리*).
- 심박수 데이터를 페어링된 장치로 전송하는 것을 중지합니다(*52 페이지, 심박수 전송하기*).
- 손목 기반 심박수 모니터링을 끕니다(*51 페이지, 손목 심박계 설정*).

  참고: 손목 심박계를 사용해서 초고 강도 시간과 소모 칼로리를 계산합니다.
- 수동 펄스 옥시미터 계측을 켭니다 (*52 페이지, 펄스 옥시미터 모드 설정하기*).

장치 다시 시작하기

워치에서 반응이 없으면 다음 단계를 통해 워치를 다시 시작할 수 있습니다.

- 워치가 꺼질 때까지 를 길게 누르고, 를 길게 눌러 워치를 다시 켭니다.
- 워치를 최소 30초 동안 USB-C 충전 포트에 꽂은 후 선을 뽑았다가 다시 꽂으세요.

내 핸드폰이 워치와 호환되나요?

Forerunner 시계는 블루투스 기능을 사용하는 핸드폰과 호환됩니다.

블루투스 호환성에 대한 정보는 *Garmin.com/ble*에서 확인하세요.

음성 기능에 대한 호환성 정보가 궁금하시다면 *Garmin.com/voicefunctionality*을 방문하세요.

내 핸드폰이 워치에 연결되지 않습니다

핸드폰이 워치와 연결되지 않는 경우, 다음과 같은 팁을 시도할 수 있습니다.

- 핸드폰과 워치를 껐다가 다시 켭니다.
- 핸드폰에서 블루투스 무선 기술을 활성화시킵니다.
- Garmin Connect 앱을 최신 버전으로 업데이트하세요.
- Garmin Connect 앱에서 워치를 제거하고 핸드폰의 블루투스 설정을 해제하여 페어링 과정을 다시 시도하세요.
- 새로운 핸드폰을 구매한 경우, 핸드폰에 설치된 Garmin Connect 앱에서 사용하지 않을 장치를 제거하세요.
- 핸드폰과 장치의 거리를 10m (33피트) 이내로 놓습니다.
- 핸드폰에서는 Garmin Connect 앱을 열고, •••를 선택한 다음 **Garmin 장치** > **장치 추가**를 선택하여 페어링 모드로 들어가세요.
- 시계 화면에서 를 길게 눌러 **시계 설정** > **커넥티비티** > **센서 및 액세서리** > **핸드폰** > **핸드폰 페어링**을 선택하세요.

내 워치에서 블루투스 센서를 사용할 수 있나요?

이 장치는 몇몇 블루투스 센서와 호환됩니다. 센서를 Garmin 장치에 처음으로 연결할 때는 반드시 장치를 센서와 페어링해야 합니다. 페이링이 완료되면, 활동이 시작되고 센서가 작동 중이며 센서와 장치가 서로 범위 내에 있을 때, 센서와 장치가 자동으로 연결됩니다.

1. 시계 화면에서 를 길게 누르세요.
2. **시계 설정** > **커넥티비티** > **센서 및 액세서리** > **새로 추가**를 선택하세요.
3. 옵션을 선택하세요:
   - **모두 검색**을 선택하세요.
   - 센서 종류를 선택하세요.

   선택적인 데이터 필드를 사용자 지정할 수 있습니다 (*21 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기*).

내 헤드폰이 시계에 연결되지 않습니다

블루투스 헤드폰이 이전에 휴대전화에 연결된 적이 있는 경우, 이 헤드폰은 워치에 자동으로 핸드폰에 연결될 수도 있습니다. 이 경우에는 다음 팁을 시도해 볼 수 있습니다.

- 핸드폰에서 블루투스 기능을 끕니다.

  더 자세한 정보는 핸드폰의 사용 설명서를 참고하세요.
- 장치에 헤드폰을 연결하는 동안 스마트폰으로부터 10m(33피트) 이상 떨어지세요.
- 헤드폰을 워치에 페어링하세요(*60 페이지, 블루투스 헤드폰 연결하기*).

음악이 끊어지며 헤드폰이 연결 상태를 유지하지 못합니다

블루투스 헤드폰에 연결된 Forerunner 워치를 사용할 때는 워치와 헤드폰 안테나 사이에 장애물이 없어야 신호가 강하게 수신됩니다.

- 신호가 사용자의 몸을 통과하는 경우, 신호 손실을 경험할 수도 있으며 헤드폰의 연결이 끊어질 수도 있습니다.
- Forerunner 워치를 왼쪽 손목에 착용했다면 헤드폰의 블루투스 안테나가 왼쪽 귀에 있어야 합니다.
- 헤드폰은 모델마다 다르기 때문에 시계를 다른 쪽 손목에 착용해 볼 수도 있습니다.
- 가죽 워치 밴드를 사용하는 경우, 신호 강도를 향상시키기 위해 실리콘 워치 밴드로 교체할 수 있습니다.

스피커 또는 마이크가 물에 들어간 후 조용합니다

수영이나 목욕 아니면 워치를 물에 빠트린 후 스피커와 마이크 포트에 물기가 남아 있으면 잠시 평소보다 소리가 잘 들리지 않을 수 있습니다. 물 때문에 워치가 고장 나는 일은 없지만 물이 다 마르는 데 최대 24시간이 걸릴 수 있습니다. 물에 잠겼던 워치를 청소할 때는 장치 관리 지침을 따르세요 (*66 페이지, 장치 유지관리*). 물 배출 기능을 사용하여 포트에서 물을 제거할 수 있습니다(*26 페이지, 컨트롤*).

랩 버튼을 누른 후 이를 취소하려면 어떻게 해야 하나요?

활동 중 실수로 랩 버튼을 누를 수 있습니다. 대부분의 경우 버튼 옆에 가 표시되며, 몇 초 안에 이를 눌러 가장 최근의 랩 또는 스포츠 변경을 취소할 수 있습니다. 랩 실행 취소 기능은 수동 랩, 수동 스포츠 변경, 자동 스포츠 변경을 지원하는 활동에 사용할 수 있습니다. 랩 실행 취소 기능은 헬스장 활동, 풀 수영, 워크아웃과 같이 자동 랩, 러닝, 휴식 또는 일시

중지가 자동으로 작동되는 활동에서는 사용할 수 없습니다.

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.com/aboutGPS*를 참고하세요.

1. 탁 트인 곳을 찾아 밖으로 나가세요.
   장치의 전면이 하늘을 향해야 합니다.
2. 장치가 위성을 수신할 때까지 기다리세요.
   위성 신호를 수신하는데 약 30–60초 정도가 걸립니다.

GPS 위성 수신 개선하기

- Garmin 계정에 워치를 자주 동기화하세요:
  - USB 케이블과 Garmin Express 애플리케이션을 사용하여 워치를 컴퓨터에 연결합하세요.
  - 블루투스가 활성화된 스마트폰을 사용하여 Garmin Connect 앱에 워치를 동기화하세요.
  - Wi-Fi 무선 네트워크를 사용하여 Garmin Connect 계정에 워치를 연결하세요.

  Garmin 계정에 연결된 동안 시계는 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.

내 워치의 심박수가 정확하지 않음

심박 센서에 대한 자세한 내용은 *Garmin.com/heartrate*를 참조하세요.

온도 값이 정확하지 않다

사용자의 체온이 내부 온도 센서의 온도 측정 값에 영향을 줍니다. 보다 정확한 온도 값을 얻기 위해서, 손목에서 워치를 풀고 20~30분간 기다려야 합니다.

또한, 옵션 tempe 외부 온도 센서를 사용해서 워치를 착용하고 있을 때 정확한 주변 온도를 볼 수 있습니다.

데모 모드 종료

데모 모드에서는 워치 기능의 미리보기가 표시됩니다.

1. 를 여덟번 빠르게 누르세요.
2. ✔를 선택하세요.

운동량 측정

활동 추적 정확도에 관련된 더 자세한 정보는 *Garmin.com/ataccuracy*에서 확인하시기 바랍니다.

걸음 수 계산이 정확하지 않은 경우

걸음수 결과가 정확하지 않은 것 같으면 다음과 같은 방법을 시도해 보세요.

- 왼팔 손목(왼손잡이는 오른팔 손목)에 워치를 착용하세요.
- 유모차나 잔디깎기를 밀 때는 주머니에 워치를 휴대하세요.
- 손과 팔만을 사용하여 운동할 때는 주머니에 워치를 휴대하세요.

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

내 워치와 Garmin Connect 계정의 걸음 수가 서로 일치하지 않습니다.

Garmin Connect 계정의 걸음 수는 워치와 동기화될 때 업데이트됩니다.

1. 옵션을 선택하세요:
   - Garmin Express 애플리케이션을 사용하여 걸음 수를 동기화합니다(*49 페이지, 컴퓨터에서 Garmin Connect 이용하기*).
   - Garmin Connect 앱과 걸음 수를 동기화합니다(*48 페이지, Garmin Connect 앱 사용하기*).
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 3m(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 워치를 덮습니다.

데이터 필드

참고: 모든 활동 유형에 모든 데이터 필드를 사용할 수 있는 것은 아닙니다. 일부 데이터 필드는 데이터를 표시하기 위해서는 ANT+ 액세서리가 필요합니다. 일부 데이터 필드는 워치에서 하나 이상의 카테고리에 표시됩니다.

팁: Garmin Connect 앱의 워치 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 액세서리에 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.
최근 랩 케이던스	사이클링. 마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 케이던스.
최근 랩 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 현재 움직이고 있는 방향.
방향	사용자가 이동하고 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.
최근 랩 거리	마지막으로 완료된 랩에 대한 이동 거리.
최근 동작 거리	마지막으로 완료된 동작에서의 이동 거리.
동작 거리	현재 동작에서의 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.
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.

명칭	설명
최근 랩 상승	마지막으로 완료된 랩에 대한 수직 상승 거리.
최근 랩 하강	마지막으로 완료된 랩에 대한 수직 하강 거리.
최근 동작 상승	마지막 동작의 수직 상승 거리입니다.
최근 동작 하강	마지막 동작의 수직 하강 거리입니다.
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.
동작 상승	현재 동작의 수직 상승 거리입니다.
동작 하강	현재 동작의 수직 하강 거리입니다.
총 상승	마지막 리셋 후 올라온 총 수직 이동 거리.
총 하강	마지막 리셋 후 내려온 총 수직 이동 거리.

오른 층 수 항목

명칭	설명
올라간 층 수	그날 올라간 층의 총 개수.
내려간 층 수	그날 내려간 층의 총 개수.
분당 오른 층 수	1분당 올라간 층 수.

기어

명칭	설명
Di2 배터리	Di2 센서의 잔여 배터리 파워.
전방	기어포지션 센서의 전방 자전거 기어.
기어 배터리	기어 포지션 센서의 배터리 상태.
기어 콤보	기어 포지션 센서에서 감지한 현재 기어 조합.
기어	기어 포지션 센서에서 측정한 자전거의 전방 및 후방 기어.
기어비	기어 포지션 센서에 의해 감지된 전방 기어와 후방 기어의 톱니의 개수의 비.
후방	기어 위치 센서에서 측정한 후방 기어.

그래픽

명칭	설명
케이던스 그래픽	러닝. 현재 케이던스 범위를 보여주는 컬러 게이지.
나침반 게이지	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.
심박 게이지	현재 심박존을 보여주는 컬러 게이지.
심박존 비	각 심박존에서 보낸 시간의 비를 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.
스텝 속도 손실 게이지	러닝 중 현재 걸음 속도 저하 손실을 보여주는 색상 게이지입니다.
스텝 속도 손실 % 게이지	평균 걸음 속도 저하 손실 비율을 보여주는 색상 게이지입니다.
총 상승/하강 게이지	활동 중 또는 마지막 리셋 이후에 상승하거나 하강한 총 연직거리.

명칭	설명
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 훈련 효과	유산소 운동 능력에 끼치는 현재 활동의 영향.
무산소 훈련 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 최고심박%	현재 활동에 대한 최대 심박수의 평균 퍼센티지.
심박수	분당 심박수(bpm) 단위로 표시되는 사용자의 심박수. 장치가 호환 심박계에 연결되어 있어야 합니다.
최대심박%	최대 심박수의 백분율.
심박존	심박수의 현재 범위(1~5). 기본 존은 사용자 프로필과 최대 심박수를 기준으로 설정됩니다(220 - 연령).
인터벌 평균%HRR	현재의 수영 인터벌에 대한 여유 심박수(최대 심박수 - 안정시 심박수)의 평균 퍼센티지.
인터벌 평균 최대심박%	현재 수영 인터벌에 대한 최대심박수 평균 퍼센티지.
인터벌 평균 심박	현재 수영 인터벌에 대한 평균 심박 수.
인터벌 최대 여유심박%	현재 수영 인터벌에 대한 여유심박수(최대 심박수 - 안정시 심박수)의 최대 퍼센티지.
인터벌 최대%MAX	현제 수영 인터벌에 대한 최대 심박수의 최대 퍼센티지.
인터벌 최대 심박	현재 수영 인터벌에 대한 최대 심박수.
랩 여유심박%	현재 랩에 대한 여유 심박수(최대 심박수 - 안정시 심박수)의 평균 퍼센티지.
랩 심박	현재 랩에 대한 평균 심박수.
랩 최대심박%	현재 랩에 대한 최대 심박수의 평균 비율.
최근 랩 여유심박%(최종 랩 HRR%)	마지막으로 완료된 랩에 대한 여유 심박수의 평균 퍼센티지(최대 심박수 - 안정시 심박수).
최근 랩 심박	마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 심박수.
최근 랩심박/최대%	마지막으로 완료된 랩에 대한 최대 심박수의 평균 비율.
최근 동작 %HRR	마지막으로 완료된 동작에 대한 여유 심박수의 평균 퍼센티지(최대 심박수 - 안정시 심박수).
최근 동작 시 심박수	마지막으로 완료된 동작에 대한 평균 심박수.
최근 동작 HR %Max.	마지막으로 완료된 동작에 대한 최대 심박수의 평균 비율.
MOVE %HRR	현재 활동에 대한 여유 심박수의 평균 퍼센티지 (최대 심박수 - 안정시 심박수).
동작 심박수	현재 동작에 대한 평균 심박수.
동작 HR %Max.	현재 동작에 대한 최대 심박수의 평균 퍼센티지.
존 시간	각 심박 존에서 경과한 시간.

길이 항목

명칭	설명
인터벌 길이	현재 인터벌 동안 완료된 풀 길이의 수.
길이	현재 활동을 실시하는 동안 완료된 풀 길이의 수.

내비게이션 항목

명칭	설명
방위	현재 위치로부터 목적지를 향하는 방향. 이 데이터를 표시하려면 경로 탐색을 실시해야 합니다.
코스	시작지점으로부터 목적지를 향하는 방향. 코스는 계획되거나 설정된 루트로서 표시될 수 있습니다. 이 데이터를 표시하려면 경로 탐색을 실시해야 합니다.
목적지	최종 목적지의 위치.
목적점	목적지로 향하는 루트 상의 마지막 지점 이 데이터를 표시하려면 경로 탐색을 실시해야 합니다.
남은 거리	루트 상의 다음 지점까지의 남은 거리. 이 데이터를 표시하려면 경로 탐색을 실시해야 합니다.
남은거리	경로 상의 다음 지점까지의 남은 거리. 이 데이터를 표시하려면 경로 탐색을 실시해야 합니다.
예상 전체거리	출발점에서 도착점까지 예상한 전체 거리. 이 데이터를 표시하려면 경로 탐색을 실시해야 합니다.
도착 예정시간	최종 위치에 도달할 때 현지의 시간(목적지의 지역 시간에 맞추어 조정됨). 이 데이터를 표시하려면 경로 탐색을 실시해야 합니다.
다음 도착예정시간	경로의 다음 중간 지점 도착 예상 시간(중간 지점의 현지 시간으로 조정됨). 이 데이터를 표시하려면 경로 탐색을 실시해야 합니다.
예상 소요시간	최종 목적지에 도달할 때까지 남은 예상 소요 시간. 이 데이터를 표시하려면 경로 탐색을 실시해야 합니다.
목적지까지의 활공비	현재의 위치에서 목표 고도로 하강하는데 필요한 활공비. 이 데이터를 표시하려면 경로 탐색을 실시해야 합니다.
경위도	선택된 위치 포맷 설정에 관련 없이 위도와 경도로 나타낸 현재 위치.
위치	선택된 위치 포맷 설정을 사용하여 나타내는 현재 위치.
다음 갈림길	NextFork 지도 가이드에 따른 트레일의 다음 갈림길까지의 거리입니다.
다음 지점명	경로 상의 다음 지점. 이 데이터를 표시하려면 경로 탐색을 실시해야 합니다.
코스 이탈	기존의 이동 경로로부터 벗어난 좌측 또는 우측 방향의 거리. 이 데이터를 표시하려면 경로 탐색을 실시해야 합니다.
다음 지점 소요시간	경로의 다음 중간 지점 도착까지 남은 예상 시간. 이 데이터를 표시하려면 경로 탐색을 실시해야 합니다.
유효속도	경로를 목적지를 접근할 때의 속도. 이 데이터를 표시하려면 경로 탐색을 실시해야 합니다.
목적지까지의 수직거리	현재 위치와 최종 목적지 사이의 고도 차이(수직 거리). 이 데이터를 표시하려면 경로 탐색을 실시해야 합니다.
목표까지의 수직 속도	사전에 결정된 고도를 향한 상승 또는 하강 속도. 이 데이터를 표시하려면 경로 탐색을 실시해야 합니다.

기타 항목

명칭	설명
활성 칼로리	활동 중 소모된 칼로리
주변 기압	보정되지 않은 주변 기압.
대기압	현재의 보정된 대기압.
배터리 시간	배터리 전력이 고갈될 때까지 남은 시간
배터리 수준	남아 있는 배터리 용량
COG	조정된 침로 및 선수방향의 일시적 변화와는 관계 없는 실제 이동 방향
출발선까지의 거리	레이스 출발선까지 남은 거리. 이 데이터를 표시하려면 경로 탐색을 실시해야 합니다.
eBike 배터리	ebike의 배터리 잔량.
eBike 범위	ebike가 지원을 제공할 수 있는 남은 예상 거리.
GPS	GPS 위성 신호의 강도.

명칭	설명
인터벌	현재 활동에서 완료된 인터벌의 수.
랩	현재 활동에서 완료된 랩의 수.
최근 라운드 반복수	활동의 마지막 라운드에서 반복한 횟수입니다.
리프트	항해 활동 중 리프트 시간의 양.
운동 부하	현재 운동의 훈련 부하. 훈련 부하는 초과산소소비량(EPOC) 값으로서, 사용자의 워크아웃이 얼마나 격렬한지를 나타냅니다.
동작	현재 활동을 실시하는 동안 완료된 총 이동 수입니다.
운동 성과	운동 상황 점수는 운동 수행능력에 대한 실시간 평가입니다.
반복 횟수	근력 운동을 수행하는 동안 워크아웃 세트를 반복한 횟수.
분당 호흡수	1분당 호흡 횟수(brpm).
라운드	줄 넘기와 같이 활동에서 한 운동 그룹 수입니다.
단계	현재 활동을 실시하는 동안의 걸은 걸음 수.
스트레스	현재 스트레스 레벨.
일출	GPS 위치를 기반으로 한 일출 시간.
일몰	GPS 위치를 기반으로 한 일몰 시간.
택 어시스트	보트가 리프티드(lifted) 상태인지 또는 헤디드(headed) 상태인지를 확인할 수 있는 게이지.
현재 시간	사용자의 현재 위치 및 시간 설정(형식, 표준 시간대, 일광 절약 시간제)에 기반한 시간.
총 칼로리	당일 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	지형의 경사도에 따라 조정된 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.
최근 동작 페이스	마지막으로 완료한 동작의 평균 페이스.
동작 페이스	현재 동작의 평균 페이스.
페이스	현재 페이스.

PacePro 항목

명칭	설명
다음 스플릿(분할) 거리	러닝. 다음 스플릿의 총 거리.
다음 스플릿 목표 페이스	러닝. 다음 스플릿의 목표 페이스.
스플릿 거리	러닝. 현재 스플릿의 총 거리.
남은 스플릿 거리	러닝. 현재 스플릿의 남은 거리.
스플릿 페이스	러닝. 현재 스플릿의 페이스.
스플릿 목표 페이스	러닝. 현재 스플릿의 목표 페이스.

파워 항목

명칭	설명
% FTP	젖산 역치 파워(FTP)의 비율(%)로서 나타낸 현재의 파워 출력.
3초 평균 밸런스	좌/우 파워 균형의 3초 이동 평균.
3초 파워	파워 출력의 3초 이동 평균.
3초 파워/체중	현재 활동에서 watt/kilogram 단위로 측정된 3초 평균 파워.
10초 평균 밸런스	좌/우 파워 균형의 10초 이동 평균.
10초 파워	파워 출력의 10초 이동 평균.
10초 파워/체중	현재 활동에서 watt/kilogram 단위로 측정된 10초 평균 파워.
30초 평균 밸런스	좌/우 파워 균형의 30초 이동 평균.
30초 파워	파워 출력의 30초 이동 평균.
30초 파워/체중	현재 활동에서 watt/kilogram 단위로 측정된 30초 평균 파워.
평균 밸런스	현재 활동에 대한 평균 좌측/우측 파워 밸런스.
평균 좌측 PP	현재 활동에 대한 좌측 다리의 평균 파워 페이스 각도.
평균파워	현재 활동의 평균 파워 출력.
평균 우측 PP	현재 활동에 대한 우측 다리의 평균 파워 페이스 각도.
평균 좌측 PPP	현재 활동에 대한 좌측 다리의 평균 파워 페이스 피크 각도.
평균 PCO	현재 활동의 평균 플랫폼 센터 오프셋.
평균 파워/체중	현재 활동에서 watt/kilogram 단위로 측정된 평균 파워.
평균 우측 PPP	현재 활동에 대한 우측 다리의 평균 파워 페이스 피크 각도.
밸런스	현재 좌/우 파워 밸런스.
강도 계수	현재 활동에 대한 강도 계수.
랩 밸런스	현재 랩에 대한 평균 좌측/우측 파워 밸런스.
랩 좌측 PPP	현재 랩에 대한 좌측 다리의 평균 파워 페이스 피크 각도.
랩 좌측 PP	현재 랩에 대한 좌측 다리의 평균 파워 페이스 각도.
랩 최대 파워	현재 랩에 대한 최고 파워 출력
랩 NP	현재 랩에 대한 평균 정규화된 파워(Normalized Power).
랩 PCO	현재 랩에 대한 평균 플랫폼 센터 오프셋.
랩 파워	현재 랩에 대한 평균 파워 출력.
랩 파워/체중	현재 랩에서 킬로그램당 와트 단위로 나타낸 평균 파워.
랩 우측 PPP	현재 랩에 대한 우측 다리의 평균 파워 페이스 피크 각도.
랩 우측 PP	현재 랩에 대한 우측 다리의 평균 파워 페이스 각도.
최종 랩 최대 파워	마지막으로 완료한 랩의 최대 파워 출력
최근 랩 NP	마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 정규 파워(NP).
최종 랩 파워	마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 파워 출력.
좌측 PPP	좌측 다리에 대한 현재 파워 페이스 피크 각도. 파워 페이스 피크는 자전거의 라이더가 구동력의 피크 부분을 만들어내는 각도 범위를 의미합니다.
좌측 PP	좌측 다리에 대한 현재 파워 페이스 각도. 파워 페이스는 포지티브 파워가 생성될 때의 페달 스트로크 영역입니다.
최대 파워	현재 활동에 대한 최고 파워 출력.
NP	현재 활동에 대한 평균 정규 파워(NP).
페달 숙련도	각 페달 스트로크를 통해 라이더가 페달에 얼마나 균일하게 힘을 가하는지를 측정한 값.
PCO	플랫폼 센터 오프셋. 플랫폼 센터 오프셋은 힘이 가해지는 페달 플랫폼의 위치입니다.
파워	현재 파워 출력(단위: watts). 스키 활동을 위해 장치가 호환 심박계에 연결되어야 합니다.
파워/체중	watt/kilogram 단위로 측정된 현재의 파워.
파워 존	FTP 또는 사용자 지정 설정에 기반한 현재 파워 출력 범위.

명칭	설명
우측 PPP	오른쪽 다리에 대한 현재 파워 페이스 피크 각도. 파워 페이스 피크는 가이더가 구동력의 피크 부분을 생산하는 각도 범위를 뜻합니다.
우측 PP	우측 다리에 대한 형재 파워 페이스 각도. 파워 페이스는 포지티브 파워가 만들어지는 페달 스트로크 영역입니다.
존 시간	각 심박수 또는 파워 존에서 경과한 시간.
시팅 시간	현재 활동에서 페달링을 실시하는 동안 시팅(안장에 착석한) 시간.
랩 댄싱 시간	현재 랩에서 페달링을 실시하는 동안 시팅(안장에 착석한) 시간.
댄싱 시간	현재 활동에서 페달링을 실시하는 동안 댄싱(안장에서 일어난) 시간.
랩 댄싱 시간	현재 랩에서 페달링을 실시하는 동안 댄싱(안장에서 일어난) 시간.
TSS	현재 활동에 대한 훈련 부하 점수(Training Stress Score™).
토크 유효성	라이더가 얼마나 효율적으로 페달링하였는지를 측정한 값.
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 다이나믹스

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 스텝 속도 손실	현재 활동의 걸음 속도 저하 손실의 평균 측정값입니다.
평균 스텝 속도 손실 백분율	현재 활동의 걸음 속도 저하 손실의 평균 비율입니다.
평균 보폭	현재 세션에 대한 평균 보폭.
평균 수직 진폭	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.
접지시간(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 걸음 속도 저하 손실	현재 랩의 걸음 속도 저하 손실의 평균치입니다.
랩 걸음 속도 저하 손실 백분율	현재 랩의 걸음 속도 저하 손실의 평균 비율입니다.
랩 보폭	현재 랩에 대한 평균 보폭.
랩 수직 진폭	현재 랩에 대한. 수직 진동의 평균 진폭.
랩 수직비율	현재 랩의 보폭에 대한 수직 진폭의 평균 비.
걸음 속도 저하 손실	러닝 중 초당 센티미터 단위의 걸음 속도 저하 손실의 측정값입니다.
걸음 속도 저하 손실 백분율	러닝 중 속도에 대한 걸음 속도 저하 손실의 비율입니다.
보폭	미터 단위로 나타낸 하나의 발걸음부터 다음 발걸음까지의 보폭.
수직 진폭	달리는 동안 상하 흔들림의 크기. 매 걸음마다 센티미터 단위로 측정된 몸통의 수직 운동.
수직 비율	보폭 길이에 대한 수직 진폭 비율

속도 항목

명칭	설명
평균 이동 속도	현재 활동에서 이동 중에 측정된 평균 속도.

명칭	설명
전체 평균 속도	이동 속도와 정지 속도를 모두 포함하여 계산된 현재 활동의 평균 속도.
평균 속도	현재 활동에서의 평균 속도.
평균 SOG	조정된 침로 및 선수방향의 일시적 변화와는 관계 없는 현재 활동의 평균 이동 속도.
랩 SOG	조정된 침로 및 선수방향의 일시적 변화와는 관계 없는 현재 랩의 평균 이동 속도.
랩 속도	현재 랩에 대한 평균 속도.
최근 랩 SOG	조정된 침로 및 선수방향의 일시적 변화와는 관계 없는 마지막으로 완료한 랩의 평균 이동 속도.
최근 랩 속도	마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 속도.
최근 동작 속도	마지막으로 완료된 동작에 대한 평균 속도.
최대 SOG	조정된 침로 및 선수방향의 일시적 변화와는 관계 없는 현재 활동의 최고 이동 속도.
최고 속도	현재 활동에 대한 최고 속도.
동작 속도	현재 활동에 대한 평균 속도.
속도	현재 이동 속도.
SOG	조정된 침로 및 선수방향의 일시적 변화와는 관계 없는 실제 이동 속도.
수직 속도	시간에 대한 오르막길 또는 내리막길 비율.

체력 항목

명칭	설명
체력	현재 남은 체력
남은 거리	현재의 운동 강도에서 현재 체력의 남은 거리
잠재 체력	현재의 잠재적인 체력
남은 시간	현재의 운동 강도에서 현재 체력의 남은 시간

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.
스트로크 거리	패들 스포츠. 스트로크 당 이동 거리.
인터벌 길이당 스트로크	현재 인터벌 동안의 풀 길이 당 평균 스트로크 횟수.
인터벌 스트로크 종류	인터벌에 대한 현재의 스트로크 종류.
"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.
최근 랩 스트로크 율	수영. 마지막으로 완료된 랩 동안의 평균 분당 스트로크 횟수(spm).
최근 랩 스트로크 율	패들스포츠. 마지막으로 완료된 랩 동안의 평균 분당 스트로크 횟수(spm).

명칭	설명
최근 랩 스트로크 수	수영. 마지막으로 완료된 랩에 대한 총 스트로크 횟수.
최근 랩 스트로크 수	패들 스포츠. 마지막으로 완료된 랩에 대한 총 스트로크 횟수.
직전 풀길이 스트로크 수	마지막으로 완료된 풀 길이 동안의 총 스트로크 수.
직전 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 시간 + 이 길이에 대한 스트로크 횟수의 합계입니다(*12 페이지, 수영 용어*). 실외 수영(바다 수영)에서는 25 미터를 Swolf 점수를 계산하는데 사용합니다.
인터벌 Swolf	현재 인터벌의 평균 Swolf 점수.
랩 Swolf	현재 랩에 대한 Swolf 점수.
최근 랩 Swolf	마지막으로 완료된 랩에 대한 swolf 점수.
최종 풀길이 Swolf	마지막으로 완료된 풀 길이에 대한 SWOLF 점수.

온도 항목

명칭	설명
24시간 최고온	최근 24시간 안에 기록된 최대 온도.
24 시간 최저	최근 24시간 안에 기록된 최소 온도.
온도	대기의 온도. 체온이 센서 온도에 영향을 미칩니다. temp 센서를 장치와 페어링하여 정확한 온도 데이터를 지속적으로 제공할 수 있습니다.

타이머 항목

명칭	설명
활동 시간	현재 활동의 총 활동 시간입니다.
평균 랩타임	현재 활동의 평균 랩 타임.
평균 동작 시간	현재 활동의 평균 동작 시간
평균 자세 시간	현재 활동의 평균 자세 유지시간
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.
종료 예정시간	현재 활동이 완료되는 예상 시간입니다.
인터벌 시간	현재 인터벌에 대한 스톱워치 시간.
랩 타임	현재 랩에 대한 스톱워치 시간.
최근 랩타임	마지막으로 완료된 랩에 대한 스톱워치 시간.
최근 동작 시간	마지막으로 완료된 동작에 대한 스톱워치 시간.
직전 자세 시간	마지막으로 완료된 자세에 대한 스톱워치 시간.
동작 시간	현재 동작 동안의 스톱워치 시간.
이동 시간	현재 활동에서 이동한 총 시간.
멀티스포츠 시간	멀티스포츠 활동에서 모든 스포츠에 대한 총 소요 시간(전환 시간 포함).
앞서는 중/뒤쳐지는 중	목표 페이스 혹은 속도보다 앞서거나 뒤쳐진 총 시간.
자세 시간	현재 자세 동안의 스톱워치 시간.
세트 시간	근력 운동을 수행하는 동안 현재 워크아웃 세트에서 소비한 시간.
정지 시간	현재 활동에서 정지한 총 시간.

명칭	설명
수영 시간	휴식 시간을 제외한 현재 활동의 수영 시간.
타이머	활동 타이머의 현재 시간.

운동계획 필드

명칭	설명
남은 반복 횟수	워크아웃 도중 남은 반복 횟수.
단계 간격	현재 워크아웃 단계의 남은 시간 또는 거리입니다.
단계 페이스	워크아웃 단계 중의 현재 페이스.
단계 속도	워크아웃 단계 중의 현재 속도.
단계 시간	워크아웃 단계에서 경과된 시간.

부록

컬러 게이지 및 러닝 다이나믹스 데이터

러닝 다이나믹스 화면에는 주요 지표에 대한 색상 게이지가 표시됩니다. 이 주요 지표는 사용자 설정이 가능합니다. 색상 게이지는 사용자의 러닝 다이나믹스 데이터가 다른 러너들과 비교하여 어느 수준인지를 보여줍니다. 색상 구간은 백분위를 기준으로 나뉘어 있습니다.

Garmin은 다양한 수준의 러너들을 연구해왔으며, 빨간색 또는 주황색 영역의 값은 경험이 적거나 속도가 느린 러너에게서 흔히 나타나는 수치입니다. 반면, 초록색, 파란색, 보라색 영역의 값은 경험이 많거나 속도가 빠른 러너에게 일반적인 수치입니다. 숙련된 러너는 일반적으로 지면 접촉 시간이 짧고 수직 진동과 수직 비율이 낮으며 걸음 속도 저하 손실이 적고 케이던스는 높은 경향을 보입니다. 반면, 키가 큰 러너는 대체로 케이던스가 약간 낮고, 보폭은 더 길며, 수직 진동이 다소 높은 경향이 있습니다. 수직 비율은 수직 진동을 보폭으로 나눈 값으로 키와는 관련이 없습니다.

러닝 다이나믹스에 대한 자세한 정보는 *Garmin.com/runningdynamics*에서 확인하세요. 러닝 다이나믹 데이터에 대한 추가적인 이론과 설명이 필요한 경우 저명한 러닝 관련 출판물과 웹사이트에서 찾아볼 수 있습니다.

색상 영역	영역 백분위수	케이던스 범위	지면 접촉 시간 범위
자주색	>95	>183 spm	<218 ms
파란색	70–95	174–183 spm	218–248 ms
초록색	30–69	164–173 spm	249–277 ms
주황색	5–29	153–163 spm	278-308 ms
빨간색	<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.

색상 영역	빨간색	주황색	초록색	주황색	빨간색
대칭성	나쁨	보통	좋음	보통	나쁨
다른 러너의 비율	5%	25%	40%	25%	5%
접지시간 밸런스	>52.2%(좌)	50.8-52.2%(좌)	50.7%(좌)–50.7%(우)	50.8%–52.2%(우)	>52.2%(우)

러닝 다이나믹스를 개발하고 테스트하는 동안, Garmin 팀은 특정 러너들의 부상과 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 게이지 또는 데이터 필드를 확인하거나 러닝을 마친 다음 Garmin Connect 계정에서 결과의 요약을 확인할 수 있습니다. 다른 러닝 다이나믹스 데이터와 마찬가지로, 지면 접촉 시간 밸런스는 정량적인 측정값으로서 사용자의 러닝 자세를 확인하는데 도움이 됩니다.

수직 진폭과 수직 비율 데이터

수직 진폭과 진폭률의 데이터 범위는 센서에 따라 약간씩 다르며 센서가 가슴에 위치하는지(HRM 600, HRM-Fit 또는 HRM-Pro 시리즈 액세서리) 아니면 허리에 위치하는지(러닝 다이나믹스 팟 액세서리)에 따라 약간의 차이가 나타납니다.

색상 영역	영역 백분위수	수직 진동 범위(흉부)	수직 진동 범위(허리)	진폭율(흉부)	진폭율(허리)
자주색	>95	<6.4 cm	<6.8cm	<6.1%	<6.5%
파란색	70–95	6.4–8.1 cm	6.8-8.9 cm	6.1-7.4%	6.5–8.3%
초록색	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%
빨간색	<5	>11.5 cm	>13.0 cm	>10.1%	>11.9%

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	32.2	29.4
나쁨	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
나쁨	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

데이터는 Cooper Institute의 승인 하에 복사되었습니다. 자세한 내용은 *www.CooperInstitute.org*를 참조하세요.

러닝 이코노미 등급

색상 영역	등급	남성	여성
분홍색	엘리트	<185	<190
자주색	최상	185~189	190~194
파란색	전문가	190~194	195~199
초록색	상급자	195~204	200~209
노란색	중급자	205~214	210~219
주황색	초중급자	215~224	220~229
빨간색	초보자	> 224	> 229

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 좋음	3.93~5.04
좋음	2.79~3.92
보통	2.23~2.78
훈련되지 않음	2.23 미만

여성	킬로그램당 와트(W/kg)
최상	4.30 이상
매우 좋음	3.33~4.29
좋음	2.36~3.32
보통	1.90~2.35
훈련되지 않음	1.90 미만

FTP 등급은 Hunter Allen 및 Andrew Coggan 박사의Training and Racing with a Power Meter (Boulder, CO: VeloPress, 2010) 연구 결과에 기반합니다.

인듀어런스 스코어 등급

이 표는 연령과 성별에 따른 지구력 점수 추정치에 대한 분류 등급을 포함합니다.

남성	초보자	초중급자	중급자	상급자	전문가	최상	엘리트
18-20	4999 미만	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 이상
21-39	5099 미만	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 이상
40-44	5099 미만	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 이상
45-49	4999 미만	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 이상
50-54	4899 미만	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 이상
55-59	4599 미만	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 이상
60-64	4299 미만	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 이상
65-69	4099 미만	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 이상
70-74	3799 미만	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 이상
75-80	3599 미만	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 이상
80세 이상	3299 미만	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 이상

여성	초보자	초중급자	중급자	상급자	전문가	최상	엘리트
18-20	4599 미만	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 이상
21-39	4699 미만	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 이상
40-44	4699 미만	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 이상
45-49	4599 미만	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 이상
50-54	4499 미만	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 이상
55-59	4299 미만	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5099	6000-6399	6400 이상
60-64	4099 미만	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 이상
65-69	3799 미만	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 이상
70-74	3699 미만	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 이상
75-80	3499 미만	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 이상
80 以上	3199 미만	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 이상

이러한 측정치는 Firstbeat Analytics에서 제공하고 지원합니다.

휠 크기 및 둘레

귀하의 속도 센서는 휠 크기를 자동으로 감지합니다. 필요하다면 속도 센서 설정에서 휠의 둘레를 수동으로 입력할 수 있습니다.

타이어 크기는 타이어의 양쪽에 표시되어 있습니다. 휠의 둘레를 직접 측정하거나 인터넷에서 제공되는 계산기 중 하나를 사용할 수도 있습니다.

November 2026