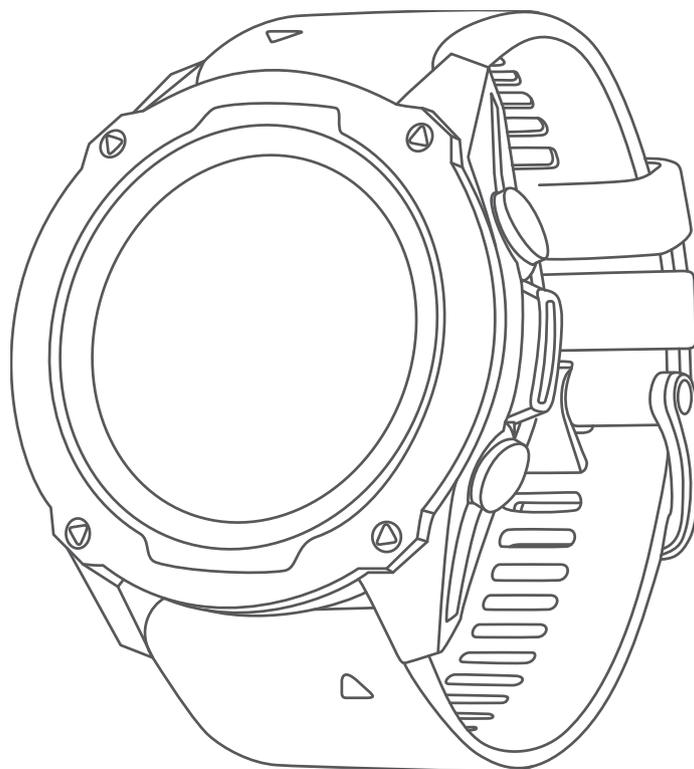


GARMIN®



DESCENT G1 SERIES

사용 설명서

© 2023 Garmin Ltd. 또는 그 자회사

모든 저작권은 보호됩니다. 저작권법에 따라 Garmin의 서면 동의 없이 본 설명서의 일부 또는 전부를 복사해서는 안 됩니다. Garmin은 사전 통보나 고지 없이 제품을 변경하거나 개선할 수 있으며 본 설명서의 내용을 변경할 권한이 있습니다. 본 제품의 사용과 관련된 최신 업데이트와 보충 정보를 원하는 경우 Garmin.co.kr을 방문하여 확인하시기 바랍니다.

Garmin, Garmin 로고, ANT+, Approach, Auto Lap, Auto Pause, Edge, inReach, QuickFit, TracBack, VIRB, Virtual Partner 와 Xero는 Garmin 사 또는 그 자회사의 상표로서, 미국과 미국 외의 국가에 등록되어 있습니다. Descent, Body Battery, Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin Connect, Garmin AutoShot, Garmin Dive, Garmin Explore, Garmin Express, Garmin Golf, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Dual, HRM-Pro, HRM-Run, HRM-Tri, Rally, tempe, TrueUp, 그리고 Vector는 Garmin 사 또는 그 자회사의 상표입니다.

Apple®, iPhone®, iTunes®과 Mac®은 Apple사의 상표로서 미국과 미국 외의 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. iOS®는 Cisco Systems의 등록상표로서 Apple Inc.은 허가 하에 마크를 사용하고 있습니다. STRAVA와 Strava™는 Strava, Inc의 상표입니다. Surflin™, Surflin 워드 마크, 관련 로고는 Surflin/Wavetrak, Inc의 상표로서 미국과 그 밖의 국가에 등록되어 있습니다. Advanced heartbeat analytics는 Firstbeat Analytics의 상표입니다. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) 및 Normalized Power™ (NP)는 Peaksware 사의 상표입니다. Windows®는 미국과 미국 외의 국가에서 Microsoft Corporation의 등록 상표입니다. Zwift™는 Zwift, Inc의 상표입니다. 그 밖의 상표와 상품명은 각각의 소유권자의 소유입니다.

본 제품은 ANT+ 인증을 받았습니다. 호환 제품 및 앱 목록은 www.thisisant.com/directory을 방문하여 확인하십시오.

M/N: A04272, AA4272

목차

제품 소개	1
시작하기.....	1
장치 개요.....	1
시계 사용하기.....	1
시계	1
알람 설정하기.....	1
카운트다운 타이머 시작하기.....	1
퀵 타이머 저장하기.....	2
타이머 삭제하기.....	2
스톱워치 사용하기.....	2
대체 시간대 추가하기.....	2
다이빙	2
다이빙 경고.....	2
다이빙 모드.....	3
풀 다이빙 모드 사용하기.....	3
다이빙 설정하기.....	3
호흡 기체 설정하기.....	4
산소분압 (PO2) 한계 설정하기.....	4
CCR 세트포인트 설정하기.....	4
비행 금지 시간.....	4
다이빙 데이터 화면.....	5
싱글 가스 및 멀티 가스 데이터 화면.....	5
CCR 데이터 화면.....	5
게이지 데이터 화면.....	6
프리 다이빙 데이터 화면.....	6
프리 다이빙 데이터 화면.....	6
다이빙하기.....	7
다이빙 나침반을 사용하여 위치 탐색하기.....	7
게이지 다이브 스톱워치 사용하기.....	7
기본 다이브 스톱워치 사용하기.....	8
다이브 도중 기체 전환하기.....	8
베일아웃 절차를 위한 폐쇄회로 (CC) 와 개방회로 (OC) 다이빙의 전환.....	8
안전 정지 수행하기.....	8
감압 정지 수행하기.....	8
서피스 인터벌 요약 보기.....	9
다이빙 로그 요약 보기.....	9
다이브 계획.....	9
NDL 시간 계산하기.....	9
감압 계획 생성하기.....	9
감압 계획 사용하기.....	9
고도 다이빙.....	10

노출 보호복과 함께 장치를 착용하기 위한 팁.....	10
다이빙 알림.....	10
다이빙 용어.....	11
활동 및 앱	11
활동 시작하기.....	11
활동의 기록을 위한 팁.....	12
활동 중지하기.....	12
러닝.....	12
가상 러닝 실행하기.....	12
트레드밀 거리 보정하기.....	12
수영하기.....	12
수영 용어.....	12
스트로크 형태.....	12
수영 운동에 대한 팁.....	13
풀 수영 중 휴식.....	13
자동 휴식.....	13
드릴 로그를 사용해 훈련하기.....	13
멀티스포츠.....	13
철인 3 종 훈련.....	13
멀티스포츠 운동 생성하기.....	13
실내 활동.....	13
근력 훈련 기록하기.....	14
HIIT 활동 기록하기.....	14
ANT+ 실내 트레이너 사용하기.....	14
클라이밍 활동.....	14
실내 클라이밍 활동 기록하기.....	14
볼더링 활동 기록하기.....	15
탐험 시작하기.....	15
트랙 포인트를 수동으로 기록하기.....	15
트랙 포인트 보기.....	15
사냥하기.....	15
낚시하기.....	15
스키.....	16
스키 활강 보기.....	16
백컨트리 스키 활동 기록하기.....	16
골프.....	16
골프 치기.....	16
골프 메뉴.....	16
깃발 이동하기.....	17
홀 변경하기.....	17
스코어 기록하기.....	17
서핑.....	18
조수 정보 보기.....	18
활동 및 앱을 사용자 설정하기.....	18

즐거찾는 활동 추가하거나 변경하기	18
앱 목록에서 활동 순서 변경하기	18
데이터 화면 사용자 설정하기	18
사용자 설정 활동 생성하기	19
활동 및 앱 설정하기	19
훈련	21
워크아웃	21
Garmin Connect 의 워크아웃 수행하기	21
워크아웃 시작하기	21
일일 워크아웃 제안 따라하기	21
인터벌 워크아웃 만들기	22
인터벌 워크아웃 시작하기	22
훈련 일정에 대하여	22
PacePro 훈련	22
Garmin Connect 로부터 PacePro 계획 다운로드하기	22
PacePro 계획 시작하기	22
가상 파트너 사용하기	23
운동 목표 설정하기	23
기존 활동기록과 경기하기	23
운동 기록	23
운동기록 사용하기	23
멀티스포츠 운동 기록	24
각 심박존의 시간 확인하기	24
개인 기록	24
개인 기록 보기	24
개인 기록 복원하기	24
개인정보 기록 삭제하기	24
총계 데이터 보기	24
주행계 사용하기	24
운동 기록 삭제하기	24
인터페이스	24
시계 화면 설정하기	24
시계 화면 사용자 설정하기	24
위젯 요약	25
위젯 요약 목록 보기	26
요약 정보 목록을 사용자 설정하기	26
바디 배터리	26
운동 성과 측정	26
훈련 상태	28
컨트롤	31
컨트롤 메뉴 사용자 설정하기	32
음악 재생 컨트롤	32
Garmin Pay	32

센서 및 액세서리	33
손목 심박	33
시계 착용하기	33
심박수 데이터 오류에 대한 팁	33
손목 심박계 설정	33
펄스 옥시미터	34
펄스 옥시미터 계측값 측정하기	34
펄스 옥시미터 모드 설정하기	34
펄스 옥시미터 데이터 오류에 대한 팁	34
나침반	35
나침반 설정하기	35
고도계 및 기압계	35
고도계 설정하기	35
기압계 설정하기	35
무선 센서	36
무선 센서 페어링하기	36
러닝 다이내믹스	37
inReach 리모콘	37
VIRB 워격 제어	37
Xero 레이저 위치 설정하기	38
지도	38
맵 패닝 및 줌인	38
지도 설정하기	38
핸드폰 커넥티드 기능	38
스마트폰과 페어링하기	39
블루투스 스마트 알림 활성화 하기	39
전화 받기	39
스마트폰 연결 알림 켜거나 끄기	39
핸드폰 앱과 컴퓨터 애플리케이션	39
Garmin Connect	39
Connect IQ 기능	40
Garmin Dive 앱	41
Garmin Explore	41
Garmin Golf 앱	41
사용자 프로필	41
사용자 프로필 설정하기	41
심박존 정보	41
피트니스 목표	41
심박존 설정하기	41
장치가 심박존을 설정하도록 허용하기	42
심박존 계산	42
파워존 설정하기	42
안전 및 추적 기능	42

비상 연락처 추가하기	43	E-라벨 규제 및 준수 정보 보기	48
연락처 추가하기	43	장치 정보	48
사고 감지 기능 켜기 및 끄기	43	시계 충전하기	48
지원 요청하기	43	태양광 충전	48
건강 및 웰니스 설정	43	사양	48
목표 자동 생성 (Auto Goal)	43	배터리 수명	49
운동지시 알림 사용하기	43	장치 유지관리	49
중고강도 운동시간	43	시계 청소하기	49
중고강도 운동시간 구하기	44	QuickFit 밴드 교체하기	49
수면 추적하기	44	스프링 바 밴드 교체하기	49
자동 수면 추적기능 사용하기	44	데이터 관리	50
내비게이션	44	파일 삭제하기	50
저장 위치를 확인하고 편집하기	44	문제 해결	50
목적지로 안내하기	44	제품 업데이트	50
저장된 활동의 시작점으로 안내하기	44	더 자세한 정보 얻기	50
활동 중에 시작점으로 안내하기	44	내 장치가 잘못된 언어로 표시됩니다	50
SightN Go 를 사용한 내비게이션	44	내 핸드폰이 시계와 호환되나요?	50
입수자 발생 (Man Overboard) 위치를 표시하고 이 위치 탐색하기	45	내 핸드폰이 시계에 연결되지 않습니다	50
내비게이션 안내 중지하기	45	내 시계에서 블루투스 센서를 사용할 수 있나요?	51
코스	45	장치 다시 시작하기	51
장치에서 코스를 만들어 코스를 따라 이동하기	45	모든 기본 설정으로 복원하기	51
Garmin Connect 에서 코스 만들기	45	다이빙	51
코스를 장치에 전송하기	45	조직 부하 재설정하기	51
코스 상세정보를 보거나 편집하기	45	수면 압력 재설정하기	51
웨이포인트 투영하기	45	배터리 지속시간 최대화를 위한 팁	51
내비게이션 설정하기	46	위성 신호 수신하기	51
내비게이션 데이터 화면 사용자 설정하기	46	GPS 위성 수신 개선하기	52
방위 설정하기	46	온도 값이 정확하지 않다	52
내비게이션 알림 설정하기	46	운동량 측정	52
파워 관리 설정	46	내 일일 걸음 수가 표시되지 않는 문제	52
배터리 세이버 기능 사용자 설정하기	46	걸음 수 계산이 정확하지 않은 경우	52
파워 모드 변경하기	46	내 장치와 Garmin Connect 계정의 걸음 수가 서로 일치하지 않습니다	52
파워 모드 사용자 설정하기	46	오른 층 수가 정확하지 않은 것으로 보입니다	52
파워 모드 복구하기	46	부록	52
시스템 설정하기	47	데이터 필드	52
시간 설정하기	47	컬러 게이지 및 러닝 다이내믹스 데이터	60
시간 알람 설정하기	47	지면 접촉 시간 밸런스 데이터	61
시간 동기화하기	47	수직 진폭과 수직 비율 데이터	61
백라이트 설정을 변경하기	47	VO2 Max. 표준 등급	61
단축키 사용자 설정하기	48	FTP 등급	62
측정 단위 변경하기	48	휠 크기 및 둘레	62
활동 및 운동 성과 측정치 동기화하기	48	기호 정의	63
장치 정보 보기	48		

제품 소개

⚠ 경고

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

운동 프로그램을 시작하거나 수정하기 전에 반드시 의사와 상의하십시오.

시작하기

시계를 처음으로 착용할 때는 시계를 설정하기 위하여 아래와 같은 작업을 완료하고 기본적인 기능을 알아야 합니다.

- 1 **LIGHT**를 눌러 시계를 켜십시오 (1 페이지, 장치 개요).
- 2 화면상의 지시에 따라 초기 설정을 완료하십시오.
초기 설정 도중 스마트폰을 시계와 페어링하여 알림을 수신하고, Garmin Pay 전자 지갑을 설정하는 등의 작업을 수행할 수 있습니다 (39 페이지, 스마트폰과 페어링하기).
- 3 장치를 완전히 충전합니다 (48 페이지, 시계 충전하기).
- 4 활동을 시작하십시오 (11 페이지, 활동 시작하기).

장치 개요



- 1 **LIGHT**
 - 백라이트를 켜거나 끄려면 누릅니다.
 - 장치를 켜려면 누릅니다.
 - 컨트롤 메뉴를 보려면 길게 누릅니다.

참고: 다이빙 도중에는 길게 누름이 비활성화됩니다.
- 2 **MENU · UP**
 - 요약 정보와 메뉴를 스크롤하려면 누릅니다.
 - 메뉴를 보려면 길게 누릅니다.

참고: 다이빙 활동 중에 이 버튼을 활성화하거나 비활성화할 수 있습니다 (3 페이지, 다이빙 설정하기)
- 3 **DOWN**
 - 요약 정보와 메뉴를 스크롤하려면 누릅니다.
 - 다이빙 도중에 데이터 화면을 스크롤하려면 누릅니다.
 - 고도계, 기압계, 나침반 (ABC) 화면을 보려면 길게 누릅니다.

참고: 다이빙 도중에는 길게 누름이 비활성화됩니다.
- 4 **START · STOP**
 - 활동 목록을 확인하거나 활동을 중지하려면 누릅니다.

- 메뉴에서 옵션을 선택하려면 누릅니다.
- 다이빙 도중에 메뉴를 보려면 누릅니다.
- 시계 메뉴를 보려면 길게 누릅니다.

참고: 다이빙 도중에는 길게 누름이 비활성화됩니다.

- 5 **BACK**
 - 이전 화면으로 돌아가려면 누릅니다.
 - 다이빙 도중에 메뉴를 나가려면 누릅니다.
 - 멀티스포츠 활동을 수행하는 동안 랩, 휴식, 활동 전환을 기록하려면 누릅니다.
 - 아무 화면에서 시계 화면을 보려면 길게 누릅니다.
 - 다이빙 도중에 주요 데이터 화면으로 돌아가려면 길게 누릅니다.
- 6 다이빙 도중에 데이터 화면을 스크롤하려면 화면을 두 번 터치합니다.

시계 사용하기

- **LIGHT**를 길게 눌러 컨트롤 메뉴를 표시합니다 (31 페이지, 컨트롤).
- 컨트롤 메뉴는 방해 금지 모드 켜기, 위치 저장, 장치 끄기와 같이 자주 사용되는 기능에 대한 단축키 옵션을 제공합니다.
- 시계 화면에서 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 요약 정보 목록을 스크롤할 수 있습니다 (25 페이지, 위젯 요약).
 - 시계 화면에서 **START**를 눌러 활동을 시작하거나 앱을 열 수 있습니다 (11 페이지, 활동 및 앱).
 - **MENU**를 길게 눌러 시계 화면을 사용자 설정하고 (24 페이지, 시계 화면 사용자 설정하기), 설정을 조정하고 (47 페이지, 시스템 설정하기), 무선 센서를 페어링할 수 있습니다 (36 페이지, 무선 센서 페어링하기).

시계

알람 설정하기

여러 개의 알람을 설정할 수 있습니다. 각각의 알람은 단 한 번만 울리거나 정기적으로 반복되도록 설정할 수 있습니다.

- 1 아무 화면에서 **START**를 길게 누릅니다.
- 2 **알람**을 선택합니다.
- 3 알람 시간을 입력합니다.
- 4 **반복**을 선택하고 알람이 반복될 때를 선택합니다 (선택 사항).
- 5 **사운드 및 진동**을 선택하고 알람 형식을 선택합니다 (선택 사항).
- 6 **백라이트 > 켜기**를 선택하고 알람과 함께 백라이트가 켜지게 합니다 (선택 사항).
- 7 **레이블**을 선택하고 알람에 대한 설명을 선택합니다 (선택 사항).

카운트다운 타이머 시작하기

- 1 아무 화면에서 **START**를 길게 누릅니다.
- 2 **타이머**를 선택합니다.
- 3 시간을 입력합니다.
- 4 필요하다면 타이머를 편집하기 위한 옵션을 선택합니다:

- 타이머가 작동이 완료된 후 타이머를 자동으로 다시 시작하려면 **UP**을 누르고 **자동 재시작 > 켜기**를 선택합니다.
- 알림의 방식을 선택하려면 **UP**을 누르고 **알림 방식**을 선택합니다.

5 **START**를 눌러 타이머를 시작합니다.

퀵 타이머 저장하기

별도로 10 개의 퀵 타이머를 설정할 수 있습니다.

- 1 아무 화면에서 **START**를 길게 누릅니다.
- 2 **타이머**를 선택합니다.
- 3 **옵션**을 선택합니다.
 - 첫 번째 퀵 타이머를 저장하려면, 시간을 입력하고 **UP**을 눌러 **저장**을 선택합니다.
 - 추가 퀵 타이머를 저장하려면 **타이머 추가**를 선택하고 시간을 입력합니다.

타이머 삭제하기

- 1 아무 화면에서 **START**를 길게 누릅니다.
- 2 **타이머**를 선택합니다.
- 3 타이머를 선택합니다.
- 4 **UP**을 누릅니다.
- 5 **삭제**를 선택합니다.

스톱워치 사용하기

- 1 아무 화면에서 **START**를 길게 누릅니다.
- 2 **스톱워치**를 선택합니다.
- 3 **START**를 눌러 타이머를 시작합니다.
- 4 랩 타이머 ①를 다시 시작하려면 **BACK**를 누릅니다.



전체 스톱워치 시간 ②이 다시 흐르기 시작합니다.

- 5 두 타이머를 모두 멈추려면 **START**를 누릅니다.
- 6 **UP**을 눌러 옵션을 선택합니다.

대체 시간대 추가하기

대체 시간대 요약에 추가된 시간대의 현재 시간을 표시할 수 있습니다. 또한 세 가지 대체 시간대를 추가할 수 있습니다.

- 1 모든 화면에서 **START**를 길게 누릅니다.
- 2 **대체 시간대**을 선택합니다.
- 3 **시간대 추가**를 선택합니다.
- 4 시간대를 선택합니다.
- 5 필요하다면 시간대의 이름을 변경합니다.

다이빙

다이빙 경고

⚠경고

본 제품의 다이빙 기능은 전문 인증 기관으로 자격증 받은 이버만 사용할 수 있습니다. 본 제품은 단독적인 다이브 컴퓨터로서 사용해서는 안 됩니다. 적절한 다이빙 관련 정보를 장치에 입력하지 못한다면 심각한 부상 또는 사망에 이를 수도 있습니다.

장치의 사용 방법, 디스플레이, 한계를 완벽하게 이해해야 합니다. 본 설명서 또는 장치에 대한 의문점이 있는 경우, 장치를 사용하여 다이빙을 하기 전에 항상 차이점과 혼동되는 점을 해결해야 합니다. 자신의 안전은 스스로 지켜야 할 책임이 있다는 것을 항상 유념하십시오.

다이브 테이블 또는 다이빙용 디바이스가 제공하는 다이브 계획을 완벽하게 따르더라도, 모든 다이브 프로파일에는 감압병 (DCS)의 위험이 항상 존재합니다. 어떠한 절차, 다이빙 디바이스, 다이브 테이블도 감압병 또는 산소 독성의 가능성을 완전히 제거하지는 못합니다. 개인의 생리적인 특성은 날마다 조금씩 다를 수 있습니다. 본 제품은 이러한 변화를 반영할 수 없습니다. 따라서 감압병 발생 위험을 최소화하기 위하여 본 장치가 제공한 제한을 반드시 지킬 것을 권고합니다. 다이빙 전에는 의사의 자문을 구해야 합니다.

항상 수심계, 잔압계 (SPG), 타이머 또는 시계와 같은 보조 장비를 사용하십시오. 본 제품을 사용하여 다이빙을 실시할 때는 감압 테이블을 지참하고 이를 사용할 수 있어야 합니다.

장치의 기능과 설정, 디스플레이의 기능, 배터리 충전량, 탱크 압력 점검, 호스 누설을 감지하기 위한 버블 체크와 같은 다이빙 전 안전 점검을 수행하십시오.

본 장치는 다이빙을 목적으로 여러 사용자 사이에서 공유해서는 안 됩니다. 다이브 프로파일은 사용자마다 서로 다르기 때문에, 다른 다이버의 프로파일을 사용하는 것은 잘못된 정보 사용으로 인한 상해 또는 사망 사고를 일으킬 위험이 있습니다.

다이버의 안전을 위하여 절대로 단독으로 다이빙하지 마십시오. 항상 지정된 다이빙 동료와 다이빙하십시오. 감압병 (DCS)의 증상은 뒤늦게 나타나거나 수면 위에서의 활동에 의해 촉발될 수도 있기 때문에, 다이빙 후에도 충분한 시간 동안 다른 사람들과 같이 있어야 합니다.

본 제품은 상업적 또는 전문적 다이빙 활동을 위한 제품이 아닙니다. 본 제품은 레크리에이션 다이빙만을 위한 제품입니다. 상업적 또는 전문적 다이빙 활동 시에는 감압병의 위험을 증가시키는 극한의 깊이 또는 극단적 조건에 노출될 수 있습니다.

다이버가 직접 다이빙 기체의 성분을 검증하고 분석된 값을 장치에 입력하지 않았다면 이 기체를 사용하여 다이빙하지 마십시오. 탱크의 성분을 제대로 검증하지 못하고 장치에 적절한 기체 값을 입력하지 못한 경우에는 다이빙 계획 정보가 잘못 제공되어 상해 또는 사망을 일으킬 위험이 있습니다.

단일 기체(싱글 가스)를 사용하는 다이빙보다 두 개 이상의 기체가 혼합된 혼합 기체(멀티 가스)를 사용하는 다이빙이 훨씬 더 위험합니다. 혼합 기체를 사용할 때 실수를 하면 심각한 상해 또는 사망 사고가 발생할 수도 있습니다.

항상 안전하게 상승하십시오. 빠른 상승은 감압병의 위험을 증가시킵니다.

장치의 감압 록아웃 기능을 해제하면 감압의 위험이 증가될 수 있으며, 이는 상해 또는 사망 사고를 일으킬 수도 있습니다. 이 기능을 해제함에 따른 결과는 사용자의 책임입니다.

장치가 요구하는 감압 정지를 위반하거나 무시한 경우 심각한 상해 또는 사망의 위험이 있습니다. 표시된 감압 정지 수심 위로 절대 상승하지 마십시오.

감압 정지가 요구되지 않는 경우라고 하더라도, 항상 3 ~ 5 미터(9.8과 16.4 피트) 수심 범위 내에서 3 분 동안 안전 정지를 실시하십시오.

다이빙 모드

Descent G1 장치는 여섯 가지 다이브 모드를 지원합니다. 각각의 다이브 모드는 네 가지 단계로 이루어집니다: 다이브 사전 점검 단계, 수면 디스플레이 단계, 수중 단계, 다이브 후 단계. 다이빙 전 점검 단계에서는 다이빙 시작 전에 다이브 설정을 확인할 수 있습니다 (3 페이지, [다이빙 설정하기](#)). 수면 단계에서는 다이브 모드의 데이터 화면을 보여줍니다 (5 페이지, [다이빙 데이터 화면](#)). 수중 단계에서는 진행 중인 다이브의 데이터를 보여주며 GPS와 같은 그 밖의 시계 기능은 비활성화됩니다 (7 페이지, [다이빙하기](#)). 다이브 후 단계에서는 완료한 다이브의 요약 정보를 볼 수 있습니다 (9 페이지, [다이빙 로그 요약 보기](#)).

싱글 가스(단일 기체): 이 모드에서는 싱글 가스 블렌드를 사용하여 다이빙할 수 있습니다. 예비 기체로서 최대 11 개의 추가 기체를 설정할 수 있습니다.

멀티 가스(혼합 기체): 멀티 가스를 설정하고 다이빙 도중에 기체를 전환할 수 있습니다. 산소 함량은 5-100%로 설정할 수 있습니다. 이 모드는 하나의 보텀 가스를 지원하며, 감압 또는 예비 기체로서 최대 11개의 추가 기체를 지원합니다.

참고: 다이빙 도중에 예비 기체를 활성화시키기 전까지는 무감압한계 (no-decompression limit, NDL) 및 수면휴식시간 (Time to surface, TTS) 감압 계산에서 예비 기체는 사용되지 않습니다.

CCR: 폐쇄회로 재호흡기(CCR) 다이빙을 위한 이 모드는 두 개의 산소 분압(PO2) 설정값, 폐쇄회로 (CC) 희석 기체, 개방회로 (OC) 감압 및 보조 기체를 설정할 수 있습니다.

게이지: 이 모드에서는 기본적인 보텀 타이머 기능을 사용하여 다이빙할 수 있습니다.

참고: 게이지 모드에서 다이빙하면, 24시간 동안 게이지 또는 프리 다이빙 모드에서만 장치를 사용할 수 있습니다.

프리 다이빙(Apnea): 이 모드에서는 프리 다이빙 전용 다이브 데이터를 사용하여 프리 다이빙을 할 수 있습니다. 이 모드에서는 데이터가 더욱 자주 갱신됩니다.

프리 다이빙 사냥: 이 모드는 프리 다이빙 모드와 유사하지만, 특별히 작살 사냥꾼에게 맞추어 조절된 모드입니다. 이 모드는 시작 및 정지 음향을 비활성화합니다.

풀 다이빙 모드 사용하기

장치가 풀 다이빙(pool dive) 모드일 때는 티슈 로드와 감압 록아웃은 정상적으로 기능하지만 다이브 로그에 다이브가 저장되지는 않습니다.

1 LIGHT를 길게 눌러 컨트롤 메뉴를 표시합니다.

2 **를** 선택합니다.

한밤중에는 풀 다이빙 모드는 자동으로 꺼집니다.

다이빙 설정하기

필요에 따라 다이브 설정을 사용자에게 맞추어 변경할 수 있습니다. 모든 설정을 모든 다이브 모드에 적용할 수 있는 것은 아닙니다. 또한 다이빙을 시작하기 전에 설정을 편집할 수도 있습니다.

MENU를 길게 누르고 **다이브 설정**을 선택합니다.

기체: 기체 다이빙 모드에서 사용되는 기체 혼합을 설정합니다 (4 페이지, [호흡 기체 설정하기](#)). 각 기체 다이빙 모드마다 최대 12 개의 기체를 설정할 수 있습니다.

보수: 감압 계산의 보수도를 설정할 수 있습니다. 보수도 값이 더 높으면 보텀 타임이 더 짧으며 상승 시간이 더 길어집니다. 사용자설정 옵션을 통해 압력 경사도 인자 (gradient factor)를 맞춤 설정할 수 있습니다.

참고: 사용자 설정 보수도 값을 입력하기에 앞서 압력 경사도 인자 (gradient factor)에 대하여 충분히 이해하고 있어야 합니다.

물 종류: 물 종류를 설정할 수 있습니다.

PO2: 감압, 경고, 위험 알림이 제공되는 감압 산소 분압 (PO2) 한계를 바에서 설정할 수 있습니다 (4 페이지, [산소분압\(PO2\) 한계 설정하기](#)).

알림: 수심과 시간에 대한 소리, 진동, 무음 알림을 설정할 수 있습니다. 서로 다른 다이빙 모드에 대하여 서로 다른 알림을 사용할 수 있습니다.

프리 다이빙 수면 휴식 알림: 사용자가 프리 다이빙 수면 휴식 간격에 대한 알림을 설정할 수 있습니다.

안전 정지: 사용자가 안전 정지 시간을 변경할 수 있습니다.

마지막 감압 정지: 마지막 감압 정지의 수심을 설정할 수 있습니다.

다이빙 종료 딜레이: 사용자가 다이빙이 종료될 때까지의 시간을 직접 설정하고 수면에 도달한 후 다이빙을 저장할 수 있습니다.

CCR 세트포인트: 완전 폐쇄회로식 재호흡기(CCR) 다이브에 대하여 높음과 낮은 PO2 세트포인트를 설정할 수 있습니다 (4 페이지, [CCR 세트포인트 설정하기](#)).

백라이트: 사용자가 다이빙 활동에 따라 백라이트 설정을 조정할 수 있습니다. 다이빙 내내 백라이트를 켜거나 깊은 수심에서만 켜지도록 할 수 있습니다.

심박수: 사용자가 직접 다이빙을 위해 심박계를 작동시키거나 해제할 수 있습니다. 심박 스트랩 데이터 저장 옵션을 통해 사용자는 다이빙 데이터와 함께 심박수 데이터를 저장하는 HRM-Swim 또는 HRM-Tri와 같은 가슴 심박계를 사용할 수도 있습니다. 또한 사용자는 다이빙을 완료한 후 자신의 Garmin Dive 계정에서 가슴 심박계 데이터를 확인할 수 있습니다.

두번 터치로 화면 스크롤: 이 기능을 사용하면 화면을 두번 터치하여 다이빙 데이터 화면을 스크롤할 수 있습니다. 원치 않는 스크롤이 일어난 것을 확인했다면, 민감도 옵션을 사용하여 반응 감도를 조절할 수 있습니다.

UP 버튼: 다이브 활동 중에 UP 버튼을 활성화하거나 비활성화하여 의도치 않은 버튼 누름을 방지할 수 있습니다.

사일런트 다이빙: 다이브 활동 중에 모든 알림 소리와 진동을 끌 수 있습니다.

비행 금지 시간: (4 페이지, 비행 금지 시간).

감압 록아웃: 사용자가 감압 잠금 기능을 해제할 수 있습니다. 감압 잠금 기능은 사용자가 3 분 이상의 시간 동안 감압 상승한계를 위반한 경우에 24시간 동안 싱글 가스 및 멀티 가스 다이브를 실시하지 못하게 할 수 있습니다.

참고: 감압 상승한계수심을 위반한 후에도 여전히 감압 록아웃 기능을 해제할 수 있습니다.

호흡 기체 설정하기

각각의 기체 다이빙 모드마다 최대 12 개의 기체를 입력할 수 있습니다. 감압 계산은 감압 기체를 포함하지만 예비 기체는 포함하지 않습니다.

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 다이브 설정 > 기체를 선택합니다.
- 3 다이브 모드를 선택합니다.
- 4 목록을 스크롤하여 첫 번째 기체를 선택합니다.
싱글 가스 또는 멀티 가스 다이빙 모드의 경우에 이것은 보텀 가스입니다. 폐쇄회로 재호흡기(CCR)의 경우에 이것은 희석 기체입니다.
- 5 산소를 선택하고, 혼합 기체의 산소 퍼센티지를 입력합니다.
- 6 헬륨을 선택하고, 혼합 기체의 헬륨 퍼센티지를 입력합니다.
장치는 질소 함량으로서 나머지 퍼센티지를 계산합니다.
- 7 BACK을 누릅니다.
- 8 옵션을 선택합니다.
참고: 이 기능은 모든 다이빙 모드에는 적용되지 않습니다.
 - 백업 추가를 선택하고, 백업 기체의 산소와 헬륨 퍼센티지를 입력합니다.
 - 새로 추가를 선택하고, 산소와 헬륨 퍼센티지를 입력하고, 모드를 선택하여 감압이나 예비와 같은 기체 사용 목적을 설정합니다.
참고: 멀티 가스 다이빙 모드의 경우, **트래블 가스로 설정**을 선택하여 하강을 위한 기체로서 감압 기체를 설정할 수 있습니다.

산소분압(PO2) 한계 설정하기

바에서 감압, 경고, 임계를 위한 산소분압(PO2) 한계를 설정할 수 있습니다.

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 다이브 설정 > PO2를 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - 감압 PO2를 선택하여, 상승을 시작하고 가장 높은 산소 퍼센티지의 감압 기체로 전환해야 하는 한계점을 설정하십시오.
참고: 장치는 기체를 자동으로 전환하지 않습니다. 따라서 사용자가 직접 기체를 선택해야 합니다.
 - PO2 경고를 선택하여, 편안한 상태로 도달할 수 있는 가장 높은 산소 농도에 대한 한계점을 설정하십시오.
 - PO2 임계를 선택하여, 당신이 도달해야 하는 최대 산소 농도 레벨에 대한 한계점을 설정하십시오.
- 4 값을 입력합니다.

다이브 도중에 한계점에 도달한 경우, 장치는 알림 메시지를

표시합니다.

CCR 세트포인트 설정하기

폐쇄회로 재호흡기 (CCR) 다이브의 높은 산소 분압과 낮은 산소 분압(PO2) 세트포인트를 설정할 수 있습니다.

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 다이브 설정 > CCR 세트 포인트를 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - 낮은 PO2 설정값을 설정하려면 낮은 세트 포인트를 선택합니다.
 - 높은 PO2 설정값을 설정하려면 높은 세트 포인트를 선택합니다.
- 4 모드를 선택합니다.
- 5 옵션을 선택합니다:
 - 현재 수심을 기준으로 세트포인트를 자동으로 변경하려면 자동을 선택합니다.
참고: 예를 들어 다이버가 하이 세트포인트 수심을 통과하여 하강하거나 로우 세트포인트 수심을 통과하여 상승하면 PO2 한계가 각각 하이 세트포인트와 로우 세트포인트로 전환합니다. 자동 세트포인트 수심은 최소 6.1 m (20 ft.)의 간격을 유지해야 합니다.
 - 다이브 도중에 수동으로 세트포인트를 변경하려면 수동을 선택합니다.
참고: 사용자가 자동 전환 깊이의 1.8 m (6 피트) 이내로 세트포인트를 수동 변경하는 경우, 사용자가 자동 전환 깊이의 위 또는 아래로 1.8 m (6 피트) 이상의 지점에 위치할 때까지 자동 세트포인트 전환이 해제됩니다. 이를 통해 의도하지 않은 세트포인트 전환을 방지합니다.
- 6 PO2를 선택하고 값을 입력합니다.
- 7 필요하다면 수심을 선택하고 자동 세트포인트 변경을 위한 수심 값을 입력합니다.

비행 금지 시간

다이브 후 비행기에 탑승하여 비행을 하기에 안전하게 될 때까지 몇 시간 동안 기다려야 합니다. 남아 있는 비행 금지 시간을 나타내기 위하여, 기본 위치페이스에 가 표시됩니다. 더 상세한 정보는 서피스 인터벌(수면휴식시간) 요약에서 확인할 수 있습니다 (9 페이지, 서피스 인터벌 요약 보기).

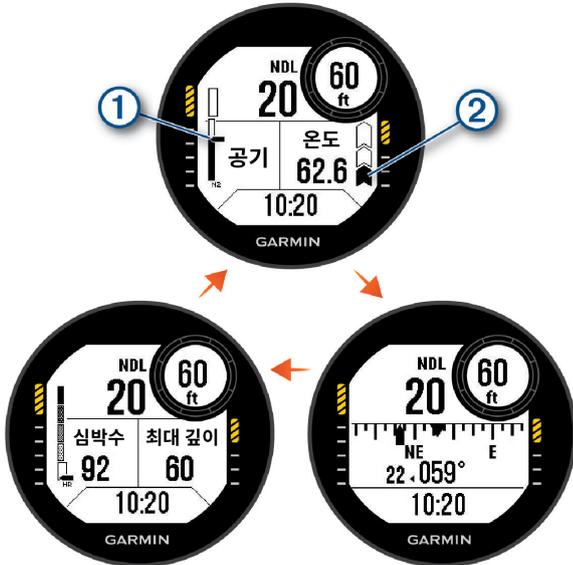
비행 금지 시간 모드	다이빙 종류	비행 금지 시간
표준	3분 이하의 다이빙 시간 또는 5 m (15 ft.) 이하의 수심	0 시간
표준	이전 다이빙으로부터 48 시간 이상 지난 후의 무감압 다이빙	12 시간
표준	48 시간 이내에 여러 회의 무감압 다이빙	18 시간
표준	감압 정지를 전부 완료한 다이빙	24 시간
24 시간	감압 계획을 위반하지 않은 비-게이지 다이빙	24 시간
표준 또는 24 시간	감압 계획을 위반한 게이지 다이빙 또는 일반 다이빙	48 시간

다이빙 데이터 화면

DOWN을 누르거나 장치를 더블탭하여 데이터 화면을 스크롤할 수 있습니다.

활동 설정에서 기본 데이터 화면의 순서를 바꾸고, 다이브 스톱 위치를 추가하고, 사용자 설정 데이터 화면을 추가할 수 있습니다 (18 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기). 일부 데이터 화면에서는 데이터 필드를 사용자 설정할 수 있습니다.

싱글 가스 및 멀티 가스 데이터 화면



주 데이터 화면: 호흡 기체, 산소 분압(P02) 레벨, 상승 속도를 포함한 다이브 데이터와 상승 또는 하강 속도를 표시합니다. 데이터 필드 중 하나를 편집할 수 있습니다.

사용자의 질소 (N2)와 헬륨 (He) 조직 부하(tissue load) 수준.

구간 1: 0 - 79%의 티슈 로드.

① 구간 2: 80 - 99%의 tissue load.

조직 부하(tissue load) 수준이 100%에 도달하거나 초과하는 경우, 감압 정지 게이지가 나타납니다 (8 페이지, 감압 정지 수행하기).

사용자의 상승 속도

☺: 양호함. 상승 속도는 분당 7.9 m (26 ft.) 미만입니다.

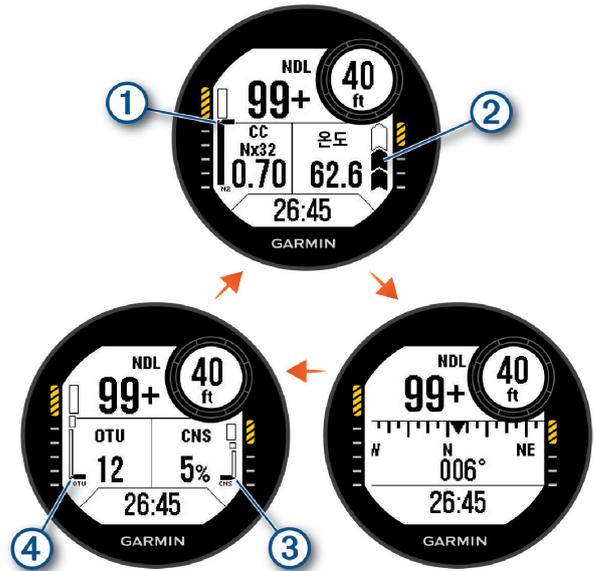
② ☹: 약간 높음. 상승 속도는 분당 7.9 - 10.1 m (26 - 33 ft.) 범위입니다.

☹와 ☹가 번갈아 표시: 너무 높음. 상승 속도는 분당 10.1 m (33 ft.)보다 더 빠릅니다.

다이브 나침반: 나침반을 보거나 방향을 설정하여 수중 내비게이션에 도움을 받을 수 있습니다 (7 페이지, 다이빙 나침반을 사용하여 위치 탐색하기)

주 데이터 화면: 시간, 배터리 잔량을 비롯한 주요 다이브 데이터와 상승 또는 하강 속도를 표시합니다. 사용자는 게이지와 두 개의 데이터 필드를 편집할 수 있습니다 (18 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기).

CCR 데이터 화면



주 데이터 화면: 호흡 기체, 산소 분압(P02) 레벨, 상승 속도를 포함한 다이브 데이터와 상승 또는 하강 속도를 표시합니다. 데이터 필드 중 하나를 편집할 수 있습니다.

사용자의 질소 (N2)와 헬륨 (He) 조직 부하(tissue load) 수준.

구간 1: 0 - 79%의 티슈 로드.

① 구간 2: 80 - 99%의 tissue load.

조직 부하(tissue load) 수준이 100%에 도달하거나 초과하는 경우, 감압 정지 게이지가 나타납니다 (8 페이지, 감압 정지 수행하기).

사용자의 상승 속도

☺: 양호함. 상승 속도는 분당 7.9 m (26 ft.) 미만입니다.

② ☹: 약간 높음. 상승 속도는 분당 7.9 - 10.1 m (26 - 33 ft.) 범위입니다.

☹와 ☹가 번갈아 표시: 너무 높음. 상승 속도는 분당 10.1 m (33 ft.)보다 더 빠릅니다.

다이브 나침반: 나침반을 보거나 방향을 설정하여 수중 내비게이션에 도움을 받을 수 있습니다 (7 페이지, 다이빙 나침반을 사용하여 위치 탐색하기)

주 데이터 화면: 시간, 배터리 잔량을 비롯한 주요 다이브 데이터와 상승 또는 하강 속도를 표시합니다. 사용자는 게이지와 두 개의 데이터 필드를 편집할 수 있습니다 (18 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기).

사용자의 중추신경계 (CNS) 산소 독성 수준.

③ 구간 1: 0 - 79 %의 CNS 산소 독성.

구간 2: 80 - 99%의 CNS 산소 독성.

구간 3: 100 % 이상의 CNS 산소 독성.

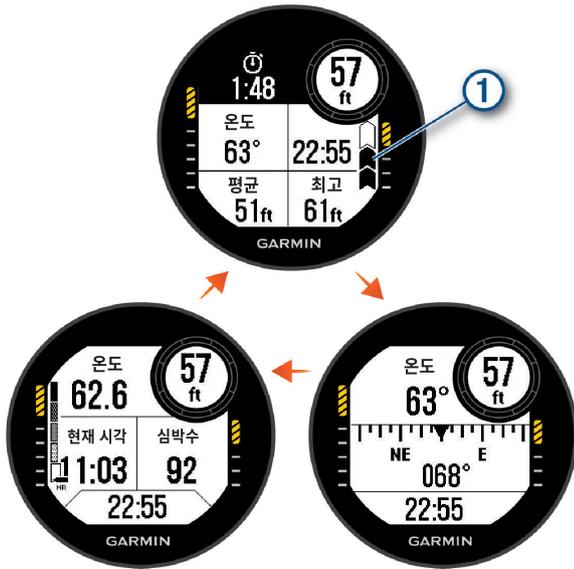
사용자의 OTU(oxygen toxicity units) 수치.

④ 구간 1: 0 - 249 OTU의 CNS 산소 독성.

구간 2: 250 - 299 OTU

구간 3: 300 OUT 이상

게이지 데이터 화면



다이브 스톱워치: 보텀 타임 스톱워치, 평균 수심, 최대 수심, 상승 속도를 표시합니다 (7 페이지, [게이지 다이브 스톱워치 사용하기](#)).

사용자의 상승 속도

📏: 양호함. 상승 속도는 분당 7.9 m (26 ft.) 미만입니다.

① 📏: 약간 높음. 상승 속도는 분당 7.9 - 10.1 m (26 - 33 ft.) 범위입니다.

📏와 📏가 번갈아 표시: 너무 높음. 상승 속도는 분당 10.1 m (33 ft.)보다 더 빠릅니다.

다이브 나침반: 나침반을 보거나 방향을 설정하여 수중 내비게이션에 도움을 받을 수 있습니다 (7 페이지, [다이브 나침반을 사용하여 위치 탐색하기](#)).

주 데이터 화면: 시간, 배터리 잔량을 비롯한 주요 다이브 데이터와 상승 또는 하강 속도를 표시합니다. 사용자는 게이지와 세 개의 데이터 필드를 편집할 수 있습니다 (18 페이지, [데이터 화면 사용자 설정하기](#)).

프리 다이빙 데이터 화면



수중 모드 화면: 경과시간, 현재 및 최대 수심, 심박수 데이터, 상승 및 하강 속도를 포함한 현재 다이브의 정보를 표시합니다. 사용자는 세 개의 데이터 필드를 편집할 수 있습니다 (18 페이지, [데이터 화면 사용자 설정하기](#)).

초당 미터 또는 피트 단위로 표시한 사용자의 상승 또는 하강 속도. 이 속도가 0.5 m/s (1.6 ft./s)보다 더 빠른 경우, ▲ 또는 ▼가 표시됩니다.



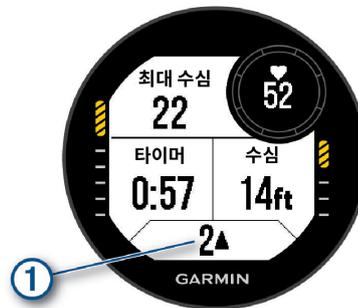
수면휴식 화면: 현재 수면휴식시간, 심박수, 마지막 다이브 정보를 표시합니다. 사용자는 데이터 화면을 편집할 수 있습니다.

② 완료한 다이빙의 횟수.

시간 및 온도 화면: 온도, 시간, 배터리 잔량을 표시합니다. 사용자는 데이터 화면을 편집할 수 있습니다.

스톱워치: 서피스 인터벌(수면휴식시간) 스톱워치를 표시합니다 (8 페이지, [기본 다이브 스톱워치 사용하기](#))

프리 다이빙 데이터 화면



수중 모드 화면: 경과시간, 현재 및 최대 수심, 심박수 데이터, 상승 및 하강 속도를 포함한 현재 다이브의 정보를 표시합니다. 사용자는 세 개의 데이터 필드를 편집할 수 있습니다 (18 페이지, [데이터 화면 사용자 설정하기](#)).

초당 미터 또는 피트 단위로 표시한 사용자의 상승 또는 하강 속도. 이 속도가 0.5 m/s (1.6 ft./s)보다 더 빠른 경우, ▲ 또는 ▼가 표시됩니다.



서피스 인터벌 화면: 현재 서피스 인터벌(수면휴식시간)과 마지막 프리 다이빙의 경과 시간, 최대 수심, 온도 정보를 표시합니다. 사용자는 데이터 화면을 편집할 수 있습니다.

② 완료한 다이빙의 수.

시간 화면: 현재 시간, 대지속도(SOG), 배터리 잔량을 표시합니다. 사용자는 데이터 화면을 편집할 수 있습니다.

다이빙하기

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 다이빙 모드를 선택합니다 (3 페이지, [다이빙 모드](#)).
- 3 필요하다면 **UP**을 눌러 기체, 물 종류, 알림과 같은 다이빙 설정을 편집합니다 (3 페이지, [다이빙 설정하기](#)).
- 4 장치가 GPS 신호를 수신하고 상태 바가 가득 찰 때까지 (선택사항) 장치를 착용한 손목을 수면 위로 들고 있습니다.
장치가 입수 위치를 저장하려면 GPS 신호가 필요합니다.
- 5 주 다이브 데이터 화면이 나타날 때까지 **START**를 누르십시오.
- 6 물 속으로 하강하여 다이브를 시작합니다.
수심 1.2 m (4 ft.)에 도달하면 액티비티 타이머가 자동으로 시작됩니다.
참고: 다이빙 모드를 선택하지 않고 다이빙을 시작하였다면 장치는 가장 최근에 사용한 다이빙 모드와 설정을 사용하며, 다이빙 입수지점은 저장되지 않습니다.
- 7 옵션을 선택합니다:
 - 데이터 화면과 다이브 나침반으로 스크롤하려면 **DOWN**을 누릅니다.
팁: 장치를 더블탭하여 화면을 스크롤할 수도 있습니다.
 - 다이빙 메뉴를 보려면 **START**를 누릅니다.
- 8 다이빙을 마칠 준비가 되면 수면으로 상승합니다.
- 9 시계가 GPS 신호를 수신하고 다이빙 출수 지점을 저장할 수 있도록 손목을 물 밖으로 꺼내 놓습니다 (선택사항).
- 10 옵션을 선택합니다:
 - **싱글 가스, 멀티 가스 CCR, 게이지 다이브**를 하려면

다이빙 종료 딜레이 타이머가 카운트다운을 하는 것을 기다립니다.

참고: 1 m (3.3 ft.) 수심으로 상승할 때, **다이빙 종료 딜레이** 타이머가 카운트다운을 하기 시작합니다 (3 페이지, [다이빙 설정하기](#)). **START**를 누르고 **다이브 종료**를 선택하면, 타이머 카운트다운이 만료되기 전에 다이브를 저장할 수 있습니다.

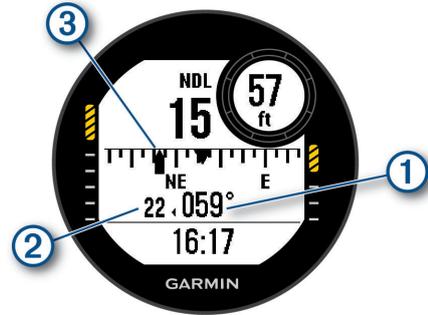
- 프리 다이빙 또는 프리 다이빙 사냥을 하려면 **BACK**을 누르고 **✓**를 선택합니다.

시계는 다이빙 활동을 저장합니다.

팁: 다이브 로그 요약에서 다이빙 기록을 볼 수 있습니다. (9 페이지, [다이빙 로그 요약 보기](#)).

다이브 나침반을 사용하여 위치 탐색하기

- 1 **싱글 가스, 멀티 가스, CCR 또는 게이지** 다이브 도중 다이브 나침반으로 화면을 스크롤합니다.



나침반은 사용자의 방향을 표시합니다.

- 2 **START**를 눌러 방위를 설정합니다.
나침반은 설정 방향으로부터의 편차를 표시합니다.
- 3 **START**를 눌러 옵션을 선택합니다:
 - 방향을 리셋하려면 **진행방향 재설정**을 선택합니다.
 - 방향을 180도로 변경하려면 **반대 방향으로 설정**을 선택합니다.
참고: 나침반은 회색 표시로 반대 방향을 표시합니다.
 - 좌측 또는 우측으로 90도 방향으로 설정하려면 **좌측으로 90도 전환** 또는 **우측으로 90도 전환**을 선택합니다.
 - 방향을 취소하려면 **진행방향 취소**를 선택합니다.

게이지 다이브 스톱워치 사용하기

팁: 모든 기체 다이브 모드에 단순화된 스톱워치 화면을 추가할 수 있습니다 (18 페이지, [데이터 화면 사용자 설정하기](#)).

- 1 **게이지 다이브**를 시작합니다.
- 2 화면을 스톱워치 화면으로 스크롤합니다.



- 3 **START**를 눌러, **평균수심 재설정**을 선택하여, 평균 수심을 자신의 현재 수심으로 설정합니다.
- 4 **START**를 눌러, **스톱위치 시작**을 선택합니다.
- 5 옵션을 선택합니다:
 - 스톱위치의 사용을 종료하려면 **START**를 누르고 **스톱위치 종료**를 선택합니다.
 - 스톱위치를 다시 시작하려면 **START**를 누르고 **스톱위치 재설정**을 선택합니다.

기본 다이브 스톱위치 사용하기

- 1 옵션을 선택합니다:
 - **스톱위치 타이머** 데이터 화면을 **싱글 가스**, **멀티 가스**, **CCR** 또는 **게이지** 다이브 모드에 추가합니다.
 - **프리 다이빙** 또는 **프리 다이빙 사망**에 대한 **스톱위치 수면** 데이터 화면을 활성화합니다.
- 2 기체 다이빙 또는 프리 다이빙의 수면휴식 시간 중에, 스톱위치 화면으로 스크롤합니다.
- 3 타이머를 시작하려면 **START**를 누릅니다.
- 4 타이머를 중지하려면 **STOP**를 누릅니다.
- 5 타이머를 리셋하려면 **BACK**을 누릅니다.

다이브 도중 기체 전환하기

- 1 싱글 가스 다이빙, 멀티 가스 다이빙, 폐쇄식 재호흡기 다이빙을 시작합니다.
- 2 옵션을 선택합니다:
 - **START**를 누르고, **기체**를 선택하고. 예비 또는 감압 기체를 선택합니다.
참고: 필요하다면 **새로 추가**를 선택하고 새로운 기체를 입력합니다.
 - **감압 PO2** 한계에 도달할 때까지 다이브합니다 (4 페이지, **산소분압(PO2) 한계 설정하기**).

현재의 기체를 산소 함량이 가장 높은 기체로 교체할 것을 권고합니다

참고: 장치는 기체를 자동으로 전환하지 않습니다. 따라서 사용자가 직접 기체를 선택해야 합니다.

베일아웃 절차를 위한 폐쇄회로(CCR)와 개방회로(OC) 다이빙의 전환

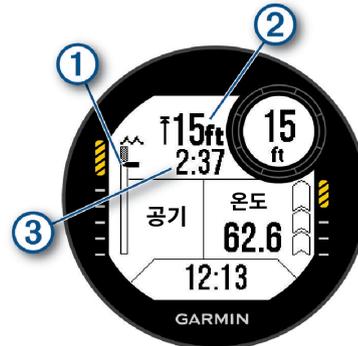
폐쇄회로 재호흡기 (CCR) 다이브를 실시하는 동안, 베일아웃을 하면서 폐쇄회로(CCR)와 개방회로(OC) 다이빙 사이에서 전환할 수 있습니다.

- 1 CCR 다이브를 시작합니다.
- 2 **START**를 누릅니다.
- 3 **OC로 전환**을 선택하고
주 데이터 화면의 PO2 데이터 필드 색상이 반전되고, 장치가 활성화된 호흡 기체를 개방회로(OC) 감압 기체로 전환합니다.
참고: 개방회로(OC) 감압 기체를 설정하지 않았다면, 장치는 사용자의 희석 가스로 전환합니다.
- 4 필요하다면 **START**를 누르고 **기체**를 선택하여 예비 기체로 수동 전환합니다.
- 5 **START**를 누르고 **CC로 전환**을 선택하여 폐쇄회로(CCR) 다이빙으로 다시 전환합니다.

안전 정지 수행하기

감압증의 위험을 최소화하는 데 도움이 될 수 있도록 모든 다이브 도중에 안전 정지를 수행해야 합니다.

- 1 최소 11 m (35 ft.) 이상 다이브를 한 후, 5 m (15 ft.)로 상승합니다.
안전 정지 정보가 데이터 화면에 나타납니다.



수면에 대한 사용자의 수심

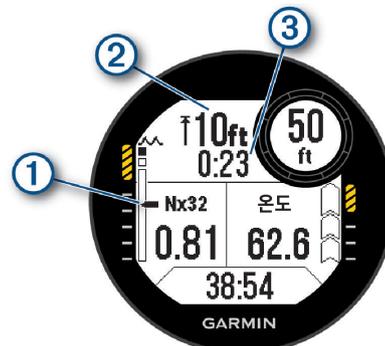
- ① 사용자가 상승하면 사용자의 위치가 안전 정지 수심을 향해 위로 이동합니다.
- ② 안전 정지 한계 수심
안전 정지 타이머
- ③ 한계 수심으로부터 1 m (5 ft.)이내일 때, 타이머는 카운트다운을 시작합니다.

- 2 안전 정지 타이머가 0이 될 때까지 안전 정지 한계 수심인 2 m (8 ft.) 이내에 머뭇니다.
참고: 안전 정지 한계수심 위로 3 m (8 ft.) 이상 상승하는 경우, 안전 정지 타이머가 멈추고 장치가 한계 수심 미만으로 하강해야 한다고 알려줍니다. 11 m (35 ft.) 아래의 수심으로 하강하는 경우, 안전 정지 타이머가 리셋됩니다.
- 3 수면까지 상승을 계속합니다.

감압 정지 수행하기

감압병의 위험을 감소시키는 데 도움이 될 수 있도록 다이브 도중에는 항상 필요한 모든 감압 정지를 수행해야 합니다. 감압 정지를 누락하는 경우 감압병 위험성이 크게 높아집니다.

- 1 무감압 한계 (NDL) 시간을 초과하였다면 상승을 시작합니다. 데이터 화면에 감압 정지 정보가 나타납니다.



수면에 대한 사용자의 수심.

① 사용자가 상승하면, 사용자의 위치가 필요한 감압 정지 수심을 향해 위로 이동합니다. 빈 구간은 완료한 정지를 나타냅니다. 이 수심으로 상승하기 전에 정지를 완료해야 합니다.

② 감압 정지 한계 수심

③ 감압 정지 타이머

2 감압 정지 타이머가 0에 도달할 때까지 감압 정지 한계 수심으로부터 0.6 m (2 ft.) 이내에 머무십시오.

참고: 감압 정지 한계수심보다 0.6 m (2 ft.) 이상 상승한 경우, 감압 정지 타이머가 정지되고, 장치가 한계 수심 아래로 하강해야 한다고 알려줍니다. 안전한 범위 안으로 들어갈 때까지 현재 수심과 한계 수심이 적색으로 깜박입니다.

3 수면 또는 다음 감압 정지 지점까지 상승을 계속합니다.

서피스 인터벌 요약 보기

1 시계 화면에서 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러서 서피스 인터벌 요약을 봅니다.

2 OTU (Oxygen Toxicity Unit) 값이나 CNS 퍼센티지를 보려면 **START**를 누릅니다.

참고: 다이빙 도중에 누적된 OTU는 24 시간 후에 만료됩니다.

3 조직 부하(tissue load) 상세정보를 보려면 **DOWN**을 누릅니다.

4 남아 있는 비행 금지 시간과 비행 금지 기간이 끝나는 시각을 보려면 **DOWN**을 누릅니다.

다이빙 로그 요약 보기

최근 기록된 다이빙의 요약을 표시합니다.

1 시계 화면에서 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러서 다이빙 로그 요약을 봅니다.

2 가장 최근의 다이빙을 보려면 **START**를 누릅니다.

3 다른 다이빙 기록을 보려면 **DOWN > START**를 누르십시오.

4 **START**를 눌러 옵션을 선택합니다:

- 활동에 대한 추가적인 정보를 확인하려면 **모든 통계**를 선택합니다.
- 활동에서 다수의 무호흡 잠수 중 하나에 대한 추가 정보를 보려면, **다이브**를 선택하고 원하는 다이브를 선택합니다.
- 다이브 입수 및 출수 위치를 저장하려면, **위치 저장**을 선택합니다.
- 활동 수심 그래프를 보려면 **수심 프로필**을 선택합니다.
- 활동의 온도 그래프를 보려면 **온도표**를 선택합니다.
- 사용한 기체를 보려면 **기체 전환**을 선택합니다.
- 장치에서 활동을 제거하려면 **삭제**를 선택합니다.

다이브 계획

장치를 사용하여 장래의 다이빙을 계획할 수 있습니다. 장치는 무감압 한계 (NDL) 시간을 계산하거나 감압 계획을 생성할 수 있습니다. 다이빙을 계획할 때 장치는 최근 다이빙에서 얻은 사용자의 잔여 조직 부하를 계산에 사용합니다.

NDL 시간 계산하기

무감압 한계 (NDL) 시간 또는 장래 다이빙의 최대 깊이를 계산할 수 있습니다. 이 계산은 저장되거나 다음 다이빙에 적용되지 않습니다.

1 **START**를 누릅니다.

2 **계획 다이브 > NDL 계산하기**를 선택합니다.

3 옵션을 선택합니다:

- 현재의 티슈 로드를 기반으로 NDL을 계산하려면, **지금 다이빙**을 선택합니다.
- 미래의 티슈 로드를 기반으로 NDL을 계산하려면, **서피스시간 입력**을 선택하고, 자신의 수면 휴식 시간을 입력합니다.

4 산소의 퍼센티지를 입력합니다.

5 옵션을 선택합니다:

- 무감압 한계 (NDL) 시간을 계산하려면 **수심 입력**을 선택하고 다이빙에서 계획한 수심을 입력합니다.
- 최대 수심을 계산하려면 **시간 입력**을 선택하고 계획된 다이브 시간을 입력합니다. 무감압한계 (NDL) 카운트다운 시계, 수심, 최대 잠수 깊이 (maximum operating depth: MOD)가 표시됩니다.

6 **START**를 누릅니다.

7 옵션을 선택합니다:

- 종료하려면 **완료**를 선택합니다.
- 다이빙 간격을 추가하려면 **다이브 추가**를 선택하고 화면 상의 지시에 따릅니다.

감압 계획 생성하기

사용자는 개방식 감압 계획을 생성할 수 있으며 미래의 다이브를 위해 이를 저장할 수 있습니다.

1 **START**를 누릅니다.

2 **계획 다이브 > 무감압 계획 > 새로 추가**를 선택합니다.

3 감압 계획의 이름을 입력합니다.

4 옵션을 선택합니다:

- 바에서 최대 산소 분압을 입력하려면 **PO2**를 선택합니다. **참고:** 장치는 가스 스위칭 (gas switching)을 위하여 PO2 값을 사용합니다.
- 감압 계산의 보수도를 입력하려면 **보수**를 선택합니다.
- 기체 블렌드를 입력하려면 **기체**를 선택합니다.
- 마지막 감압 정지의 수심을 입력하려면 **마지막 감압 정지**를 선택합니다.
- 최대 다이빙 수심을 입력하려면 **보텀 수심**을 선택합니다.
- 보텀 수심에서의 시간을 입력하려면 **보텀 시간**을 선택합니다.

5 **저장**을 선택합니다.

감압 계획 사용하기

1 **START**를 누릅니다.

2 **다이브 계획 > 무감압 계획**을 선택합니다.

3 감압 계획을 선택합니다.

4 옵션을 선택합니다:

- 감압 계획을 보려면 **보기**를 선택합니다.

- 다이빙 모드의 감압 계획 설정을 사용하려면 **적용**을 선택합니다.
- 감압 계획의 상세정보를 변경하려면 **편집**을 선택합니다.
- 감압 계획의 이름을 편집하려면 **이름 변경**을 선택합니다.
- 감압 계획을 제거하려면 **삭제** > **✓**를 선택합니다.

고도 다이빙

높은 고도에서는 대기압이 더 낮아지며, 우리의 몸은 해수면에서 다이빙을 시작할 때보다 더 많은 양의 질소를 함유합니다. 이 장치는 기압 센서를 사용하여 고도 변화를 자동으로 확

인합니다. 감압 모델이 사용하는 절대 압력 값은 시계에 표시되는 고도 또는 게이지 압력의 영향을 받지 않습니다.

노출 보호복과 함께 장치를 착용하기 위한 팁

- 두꺼운 노출 보호복 (exposure suit) 위에 장치를 착용하려면 대형 실리콘 다이빙 밴드를 사용하십시오.
- 정확한 심박수 측정을 위해서는, 반드시 장치가 피부와 계속 접촉하도록 하고 손목에 착용한 다른 장비와 부딪치지 않도록 하십시오 (**33 페이지, 시계 착용하기**).
- 익스포저 슈트(다이빙 슈트) 위에 장치를 착용하고 있는 경우, 손목 측정 심박수 모니터링 기능을 꺼서 배터리 지속시간을 연장하십시오 (**33 페이지, 손목 심박계 설정**).

다이빙 알림

알림 메시지	상황	장치 작동
없음	당신은 감압 정지를 완료하였습니다.	감압 정지 수심과 시간이 5초 동안 파란색으로 깜박입니다.
없음	당신의 부분 분압(PO2) 값이 지정된 경고 값을 초과합니다.	PO2 값이 황색으로 깜박입니다.
%1 OTU 누적됨. 지금 다이브를 중지하십시오.	당신의 산소 독성 단위(OTU)가 안전 한계를 초과합니다. 다이브 도중에 %1은 누적된 단위(unit)의 수로 대체됩니다.	2분마다 최대 세 번까지 알림이 나타납니다.
250 OTU 누적됨.	산소 독성 단위(OUT)가 안전 한계의 80%(250 단위)입니다.	없음
감압 정지에 접근 중	당신은 감압 정지 수심의 하나의 정지 간격(3m 또는 9.8 ft.) 이내입니다.	없음
NDL에 접근 중	당신은 자신의 티슈 로드 80%입니다.	없음
상승 속도가 너무 빠름. 상승 속도를 낮추십시오.	당신은 5 초 이상의 시간 동안 9.1 m/분(30 ft./분) 보다 더 빠르게 상승하고 있습니다.	없음
배터리가 매우 낮습니다. 지금 다이브를 중지하십시오.	배터리 전력이 10% 미만으로 남아 있습니다.	장치의 배터리 전력이 10% 미만이고 다음 다이브를 위한 다이브 사전 점검 화면이 켜져 있으면 알림이 나타납니다.
배터리가 낮습니다.	배터리 전력이 20% 미만으로 남아 있습니다.	장치의 배터리 전력이 20% 미만이고 다음 다이브를 위한 다이브 사전 점검 화면이 켜져 있으면 알림이 나타납니다.
CNS 독성이 %1입니다. 지금 다이브를 중지하십시오.	당신의 CNS 산소 독성이 너무 높습니다. 다이브 도중에 %1은 당신의 현재 CNS 퍼센티지로 대체됩니다.	2분마다 최대 세 번까지 알림이 나타납니다.
CNS 독성이 80%입니다.	당신의 중추신경계 (CNS) 산소 독성이 안전 한계의 80%입니다.	다이브 중이며 다음 다이브를 위한 다이브 사전 점검 화면이 켜져 있으면 알림이 나타납니다.
감압 완료됨	당신은 모든 감압 정지를 완료하였습니다.	없음
감압 상승 한계 아래로 하강하십시오.	당신은 감압 상승 한계보다 0.6 m(2 ft.) 이상 위쪽에 위치합니다.	현재 수심과 정지 수심이 적색으로 깜박입니다. 3분 이상의 시간 동안 감압 정지 상승한계에 머물고 있으면 감압 룝아웃 기능이 활성화됩니다.
하강하여 안정 정지를 완료하십시오.	당신은 안전 정지 상승한계 수심으로부터 2m(6.6 ft.) 이상 위쪽에 위치합니다.	현재 수심과 정지 수심이 황색으로 깜박입니다.
희석 기체의 PO2가 낮습니다. 플러싱은 위험할 수 있습니다.	희석 기체의 PO2(산소 분압)가 너무 낮으며, 재호흡기 순환회식 호흡장치에 희석 기체를 충전하는 것은 위험할 수 있습니다.	없음

알림 메시지	상황	장치 작동
다이빙이 %1 초 안에 종료됩니다.	시계는 자동으로 다이빙을 종료하고 저장할 것입니다. 다이빙 도중에 %1은 초 숫자로 대체됩니다.	없음
다이빙을 하지 마십시오. 수심 센서 계측에 실패하였습니다.	다이빙 활동을 시작하기 전 장치의 수심 센서 데이터가 유효하지 않거나 없습니다.	다이빙을 시작하지 마십시오. Garmin® 제품 지원 부서에 연락하십시오.
수심 센서 계측 실패. 지금 다이빙을 중단하십시오.	장치가 수심 센서 데이터를 얻지 못합니다.	보조 다이브 컴퓨터 또는 다이브 플랜을 사용하거나 다이브를 종료하십시오. Garmin 서비스 센터에 문의하십시오.
NDL 초과됨. 지금 감압이 필요합니다.	무감압한계(NDL) 시간을 초과하였습니다.	없음
PO2가 높음. 상승하거나 더 낮은 O2 기체로 전환하십시오.	PO2 값이 지정된 한계값을 초과합니다.	PO2 값이 적색으로 깜박입니다. 안전한 수준까지 상승하거나 기체를 전환할 때까지 30 초마다 최대 세 번까지 알림이 나타납니다.
PO2가 낮음. 하강하거나 더 높은 O2 기체로 전환하십시오.	PO2 값이 0.18 bar 미만입니다.	다이브를 시작하고 처음 2 분 이내인 경우, PO2 값은 황색으로 깜박입니다. 그렇지 않은 경우, PO2 값은 적색으로 깜박입니다. 안전한 수준까지 하강하거나 기체를 전환할 때까지 30 초마다 최대 세 번까지 알림이 나타납니다.
안전 정지 완료됨	당신은 안전 정지를 완료하였습니다.	없음
%1로 전환하기에 안전합니다. 지금 전환합니까?	혼합 기체 다이브 중에 지금은 산소 함량이 더 높은 기체가 호흡하기에 안전합니다.	지금 기체를 전환하거나, 기다렸다가 더 이후에 기체를 전환할 수 있습니다.
높은 세트포인트로 전환됨	시계는 사용자가 지정한 높은 CCR 세트포인트로 자동으로 전환하였습니다.	없음
낮은 세트포인트로 전환됨	시계는 사용자가 지정한 낮은 CCR 세트포인트로 자동으로 전환하였습니다.	없음
이 풀 다이브는 다이브 로그에 저장되지 않을 것입니다.	장치가 풀 다이브 모드입니다.	장치는 다이브 로그에 현재 다이브를 저장하지 않을 것입니다.

다이빙 용어

중추신경계 (CNS): 다이빙 도중에 증가된 산소 분압 (PO2)에 노출됨에 따라 발생하는 중추신경계 산소 독성의 측정치.

폐쇄회로식 재호흡기 (CCR): 날숨 기체를 재순환하고 이산화탄소를 제거하는 재호흡기를 사용하여 수행하는 잠수에 사용되는 다이빙 모드.

최대허용수심 (MOD): 산소 분압(PO2)이 안전 한계를 초과하기 전에 호흡 기체를 사용할 수 있는 가장 깊은 깊이

무감압 한계 (NDL): 수면으로 상승하는 도중에 감압 시간을 요구하지 않는 다이브.

산소독성단위 (OTU): 다이빙 도중에 높아진 산소 분압(PO2)에 노출되어 발생하는 폐 산소독성의 측정치. 1 OTU는 1 분 동안 1 ATM에서 100% 산소를 호흡하는 것과 같습니다.

산소 분압 (PO2): 수심과 산소 퍼센티지에 기반한 호흡 기체 내 산소의 압력.

서피스 인터벌 (SI): 마지막 다이브를 완료한 때로부터 경과한 시간.

수면까지 소요 시간 (TTS): 감압 시간과 안전 정지 시간을 포함하여 수면으로 상승하기까지 걸리는 예상 시간.

활동 및 앱

이 시계는 실내, 실외, 육상 및 피트니스 활동에 사용할 수 있습니다. 활동을 시작할 때, 시계는 센서 데이터를 표시 및 기록합니다. 사용자는 기본 활동을 기반으로 하여 사용자 설정 활동을 생성하거나 새로운 활동을 생성할 수 있습니다 ([19 페이지, 사용자 설정 활동 생성하기](#)). 활동을 모두 마치면 사용자는 활동을 저장하고 이를 Garmin Connect 커뮤니티와 공유할 수 있습니다.

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

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

활동 시작하기

활동을 시작할 때, GPS는 자동으로 켜집니다(필요한 경우).

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 옵션을 선택합니다:
 - 즐겨찾기에서 활동을 선택합니다.
 - ●●를 선택하고 펼쳐진 활동 목록에서 활동을 선택합니다.

- 3 활동을 위하여 GPS 신호가 필요하다면, 하늘이 잘 보이는 장소로 나가서 시계가 준비될 때까지 기다리십시오. 이 시계는 사용자의 심박수를 확보하고, GPS 신호를 포착하고 (필요한 경우), 무선 센서를 연결한 후 (필요한 경우) 사용할 준비가 됩니다.
- 4 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다. 이 시계는 활동 타이머가 작동 중일 때만 활동 데이터를 기록합니다.

활동의 기록을 위한 팁

- 활동을 시작하기 전에 시계를 충전합니다 (48 페이지, 시계 충전하기).
- 랩을 기록하거나, 새로운 세트 또는 포즈를 시작하거나 다음 워크아웃 단계를 진행하려는 경우에는 **BACK**를 누르십시오.
- **UP** 또는 **DOWN**을 눌러서 추가 데이터 화면을 봅니다.
- 파워 모드를 사용하여 배터리 지속시간을 연장하려면 **MENU**를 길게 누르고 **파워 모드**를 선택하십시오 (46 페이지, 파워 모드 사용자 설정하기).

활동 중지하기

- 1 **STOP**를 누릅니다
 - 2 옵션을 선택합니다:
 - 활동을 재개하려면, **다시 시작**을 선택합니다.
 - 활동을 저장하고 시계 모드로 돌아가려면 **저장 > 완료**를 선택합니다.
 - 활동을 정지하고 후에 재개하려면 다음에 재개를 선택합니다.
 - 랩을 표시하려면 **랩**을 선택합니다.
 - 이동한 경로를 따라 활동의 시작점까지 거슬러 탐색하려면 **출발점으로 > TracBack**을 선택합니다.
참고: 이 기능은 GPS를 사용하는 활동에만 적용됩니다.
 - 활동의 시작점으로 되돌아가려면 **출발점으로 > 직선 거리**를 선택합니다.
참고: 이 기능은 GPS를 사용하는 활동에만 적용됩니다.
 - 활동 종료 시 심박 수와 2분 후의 심박수의 차이를 측정하려면, **회복 심박수**를 선택하고 타이머 카운트다운 동안 기다리십시오.
 - 활동을 버리고 시계 화면으로 돌아가려면 **현재기록 삭제 > ✓**를 선택합니다.
- 참고:** 활동을 중단한 후, 장치는 30분 후에 자동으로 활동을 저장합니다.

러닝

가상 러닝 실행하기

Descent G1 장치를 호환되는 서드파티 앱에 연결하여 페이스, 심박수, 케이던스 등 관련 데이터를 앱으로 전송할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 **가상 러닝**을 선택합니다.
- 3 태블릿, 컴퓨터 또는 스마트폰에서 Zwift™ 앱 혹은 다른 가상 훈련 앱을 설치하고 엽니다.
- 4 화면 지시에 따라 러닝 활동을 켜고 장치를 페어링하십시오.

- 5 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.
- 6 러닝 완료 후, **STOP**를 눌러 활동 타이머를 중지합니다.

트레드밀 거리 보정하기

트레드밀(러닝머신) 러닝에서 좀 더 정확한 거리를 기록하기 위하여 트레드밀에서 1.5 km (1 mi.) 이상 달린 후에 트레드밀 거리를 보정할 수 있습니다. 다른 트레드밀을 사용하는 경우, 각 트레드밀의 트레드밀 거리를 수동으로 보정하거나 새로 달린 후에 보정할 수 있습니다.

- 1 트레드밀(러닝머신) 운동을 시작합니다 (11 페이지, 활동 시작하기).
- 2 Descent G1 장치가 1.5 km (1 mi.) 이상을 기록할 때까지 트레드밀에서 달립니다.
- 3 러닝 완료 후 **STOP**을 누릅니다.
- 4 옵션을 선택합니다:
 - 트레드밀 거리를 처음으로 보정하려면, **저장**을 선택합니다. 장치는 트레드밀 운동을 완료할 것을 사용자에게 안내합니다.
 - 첫 번째 보정 이후에 트레드밀 거리를 수동으로 보정하려면, **보정 및 저장 > ✓**를 선택합니다.
- 5 트레드밀 디스플레이에서 이동 거리를 확인하고 장치에 거리를 입력합니다.

수영하기

참고: 이 시계는 수영에 사용할 수 있는 손목 기반 심박계를 포함하고 있습니다.

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 45점입니다. 바다 수영에서는 25미터에 대해 Swolf가 계산됩니다. Swolf는 수영효율의 척도이며 골프에서와 같이 점수가 낮을 수록 더 좋습니다.

스트로크 형태

스트로크 타입 인식 기능은 풀 수영에서만 가능합니다. 스트로크 타입은 수영장 길이의 끝 부분에서 식별됩니다. 스트로크 타입은 사용자의 수영 기록과 Garmin Connect 계정에 표시됩니다. 또한 개인별 데이터 필드로 스트로크 타입을 선택할 수 있습니다(18 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기).

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

수영 운동에 대한 팁

- 실내 수영을 시작하기 전에, 화면 상의 설명을 따라 수영 장 크기를 선택하거나 사용자 설정 크기를 입력합니다. 다음 번에 수영장 수영을 시작할 때, 장치는 이 수영장 크기를 사용합니다. 수영장의 크기를 변경하려면 **MENU**를 길게 눌러 운동 설정을 선택하고 **풀 길이**를 선택하십시오.
- 실내 수영 도중의 휴식을 기록하려면 **BACK**를 누릅니다. 장치는 실내 수영의 수영 인터벌과 길이를 자동으로 기록합니다.
- 야외 수영을 실시하는 동안 인터벌을 기록하려면 **BACK**를 누릅니다.

풀 수영 중 휴식

기본 휴식 화면은 2개의 휴식 타이머를 표시합니다. 그리고, 최근에 완성한 인터벌의 시간과 거리도 표시합니다.

참고: 수영 데이터는 휴식 중에는 기록되지 않습니다.

- 1 수영 활동 중, **BACK**를 눌러 휴식을 시작합니다. 휴식 화면이 나타납니다.
- 2 휴식 중에는 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 다른 데이터 화면을 볼 수 있습니다(옵션).
- 3 수영을 계속하려면 **BACK**를 누릅니다.
- 4 추가로 휴식 인터벌을 가지려면 이 절차를 반복합니다.

자동 휴식

자동 휴식 기능은 오직 풀 수영에서만 사용할 수 있습니다. 장치는 사용자가 휴식 중일 때를 자동으로 감지하고 휴식 화면이 나타납니다. 15 초 이상 휴식을 하였다면 장치는 자동으로 휴식 인터벌을 생성합니다. 사용자가 다시 수영을 재개하면 장치는 자동으로 새로운 수영 인터벌을 시작합니다. 활동 옵션에서 자동 휴식 기능을 켤 수 있습니다 (**19 페이지, 활동 및 앱 설정하기**).

팁: 자동 휴식 기능을 사용하여 최선의 결과를 얻으려면 휴식 중에 팔의 움직임을 최소화하십시오.

자동 휴식 기능을 사용하지 않다면 **BACK**을 누르고 각 휴식 인터벌의 시작과 끝을 직접 표시할 수 있습니다.

드릴 로그를 사용해 훈련하기

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

- 1 수영 운동 중에 반복운동 기록 화면을 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.
- 2 드릴 타이머를 시작하려면 **BACK**를 누릅니다.
- 3 드릴 인터벌을 완료한 뒤 **BACK**를 누릅니다. 드릴 타이머가 정지되지만 활동 타이머는 계속 전체 수영 세션을 기록합니다.
- 4 완성된 드릴에 대한 거리를 선택합니다. 거리 증가는 활동 프로파일에 선택된 풀 길이를 토대로 합니다.
- 5 옵션을 선택합니다:
 - 다른 드릴 인터벌을 시작하려면, **BACK**를 누릅니다.
 - 수영 인터벌을 시작하려면 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 수

영 운동 화면으로 돌아갑니다.

멀티스포츠

트라이애슬론 선수, 듀애슬론 선수 및 그 밖의 멀티스포츠 선수들은 트라이애슬론 또는 스웬런과 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 트라이애슬론 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 **START**를 누릅니다.
- 2 **철인 3종**을 선택합니다.
- 3 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.
- 4 전환 시작과 종료 시에 **BACK**를 누릅니다. 철인3종 활동 설정을 위하여 전환 기능을 끄거나 켤 수 있습니다.
- 5 활동 완료 후, **STOP**을 눌러 저장을 선택합니다.

멀티스포츠 운동 생성하기

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

실내 활동

Descent 위치는 실내 트랙 러닝이나 고정식 자전거 또는 실내 트레이너와 같은 실내 운동에 사용할 수 있습니다. 실내 활동에서는 GPS가 꺼집니다 (**19 페이지, 활동 및 앱 설정하기**).

GPS가 꺼진 상태에서 러닝 또는 걷기를 할 때 속도, 거리, 케이던스는 시계의 가속도계를 사용하여 계산됩니다. 가속도계는 자기 보정 기능을 가지고 있습니다. GPS를 사용하여 실외 러닝과 걷기를 몇 번 정도 수행하면 속도, 거리, 케이던스 데이터의 정확도가 향상됩니다.

팁: 러닝머신의 손잡이를 잡으면 정확도가 감소됩니다.

GPS를 끈 상태로 사이클링을 하는 경우, 속도 센서나 케이던스 센서처럼 시계에 속도 및 거리 데이터를 전송하는 추가 센

서를 가지고 있지 않으면 속도와 거리 데이터를 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 **START**를 누릅니다.
- 2 **근력 훈련**을 선택합니다.
근력 훈련 활동을 처음으로 기록할 때는 어느 손목에 시계를 착용하는지를 선택해야 합니다.
- 3 **START**를 눌러서 세트 타이머를 시작합니다.
- 4 첫 번째 세트를 시작합니다.
장치는 반복 수(reps)를 측정합니다. 반복 수는 최소 4회 반복을 완료할 때 나타납니다.
팁: 장치는 각 세트의 단일 움직임의 반복수만 측정할 수 있습니다. 움직임을 바꾸기를 원한다면 세트를 종료하고 새로운 세트를 시작하십시오.
- 5 **BACK**를 눌러서 세트를 완성합니다.
시계는 이 세트의 총 반복수를 표시합니다. 수초가 지나면 휴식 타이머가 나타납니다.
- 6 필요하다면 **DOWN**을 눌러 반복수(rep)를 편집합니다.
팁: 각 세트의 중량을 설정할 수 있습니다.
- 7 휴식을 완료하였다면 **BACK**를 누르고 다음 세트로 진입합니다.
- 8 활동이 모두 완료될 때까지 각각의 근력 훈련 세트를 반복합니다.
- 9 마지막 세트를 마친 후에는 **START**를 눌러 세트 타이머를 중지합니다.
- 10 **저장**을 선택합니다.

HIIT 활동 기록하기

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

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 **HIIT**를 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다.
 - 개방적이며 비-체계적인 HIIT 활동을 기록하려면 **Free**를 선택하십시오.
 - 설정된 시간 동안 가능한 많은 라운드를 기록하려면 **AMRAP**을 선택하십시오.
 - 매 분마다 정해진 횟수의 동작을 기록하려면 **HIIT 타이머 > EMOM**을 선택하십시오.
 - 최대 운동 강도의 20 초 인터벌과 10 초 휴식을 번갈아 수행하려면 **HIIT 타이머 > 타바타**를 선택하십시오.
 - 운동 시간, 휴식 시간, 동작의 횟수, 라운드의 수를 설정하려면 **HIIT 타이머 > 사용자 설정**을 선택하십시오.
 - 저장된 워크아웃을 따라하려면 워크아웃을 선택합니다.
- 4 필요하다면, 화면에 표시된 지침에 따르십시오.
- 5 첫 번째 라운드를 시작하려면 **START**를 누릅니다.
이 시계는 카운트다운 타이머와 사용자의 현재 심박수를 표시합니다.
- 6 필요하다면 **BACK**를 눌러서 다음 라운드 또는 휴식으로

수동으로 이동할 수 있습니다.

- 7 활동 완료 후, **STOP**을 눌러서 활동 타이머를 중지시킵니다.
- 8 **저장**을 선택합니다.

ANT+ 실내 트레이너 사용하기

호환되는 ANT+ 실내 트레이너를 사용하려면 자전거를 트레이너에 설치하고 장치와 페어링해야 합니다 ([14 페이지](#), [ANT+ 실내 트레이너 사용하기](#)).

실내 트레이너와 함께 이 장치를 사용하여 코스를 따라 이동하거나, 라이딩을 하거나, 워크아웃을 하는 도중의 저항을 시뮬레이트할 수 있습니다. 실내 트레이너를 사용하는 경우 GPS는 자동으로 꺼집니다.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 **실내 자전거**를 선택합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 스마트 트레이너 옵션을 선택합니다.
- 5 옵션을 선택합니다.
 - 라이딩을 하려면 **프리 라이드**를 선택합니다.
 - 저장된 코스를 따라 이동하려면 **코스 확인**을 선택합니다 ([45 페이지](#), [코스](#)).
 - 저장된 워크아웃을 따라하려면 **워크아웃 따라하기**를 선택합니다 ([21 페이지](#), [워크아웃](#)).
 - 타겟 파워 값을 설정하려면 **파워 설정**을 선택합니다.
 - 시뮬레이트된 경사도 등급 값을 설정하려면 **경사도 설정**을 선택합니다.
 - 트레이너가 가하는 저항력을 설정하려면 **저항 설정**을 선택합니다.
- 6 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.
트레이너가 코스 또는 라이딩의 고도 정보에 기반하여 저항을 증가 또는 감소시킵니다.

클라이밍 활동

실내 클라이밍 활동 기록하기

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

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 **실내 클라이밍**을 선택합니다.
- 3 **✓**를 선택하여 루트 통계를 기록합니다.
- 4 등급 체계를 선택합니다.
참고: 다음 번에 실내 클라이밍 활동을 시작하면 장치는 이 등급 시스템을 사용합니다. **MENU**를 길게 누르고 활동 설정을 선택하고, **등급 체계**를 선택하면 시스템을 변경할 수 있습니다.
- 5 루트의 난이도를 선택합니다.
- 6 **START**를 누릅니다.
- 7 첫 번째 루트를 시작합니다.
참고: 루트 타이머가 작동 중일 때, 장치는 버튼을 자동으로 잠가서 실수로 버튼을 누르는 것을 방지합니다. 아무 버튼이나 길게 누르면 시계의 잠금을 해제할 수 있습니다.
- 8 루트를 완료하였다면 지면으로 내려오십시오.

사용자가 지면으로 내려오면 휴식 타이머가 자동으로 시작됩니다.

참고: 필요하다면 **BACK**을 눌러 루트를 완료할 수 있습니다.

9 옵션을 선택합니다:

- 성공적인 루트를 저장하려면, **완등**을 선택하십시오.
- 성공하지 못한 루트를 저장하려면, **시도**를 선택하십시오.
- 경로를 삭제하려면, **삭제**를 선택합니다.

10 해당 루트의 낙하 횟수를 입력합니다.

11 휴식을 모두 완료하면, **BACK**을 눌러 다음 루트를 시작합니다.

12 활동을 완료할 때까지 각 루트마다 이 과정을 반복합니다.

13 **STOP**를 누릅니다

14 **저장**을 선택합니다.

볼더링 활동 기록하기

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

1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.

2 **볼더링**을 선택합니다.

3 등급 체계를 선택합니다.

참고: 다음 번에 볼더링 활동을 시작하면, 장치는 이 등급 체계를 사용합니다. 사용자는 **MENU**를 길게 누르고, 활동 설정을 선택하고, **등급 체계**를 선택하여 등급 체계를 변경할 수 있습니다.

4 루트의 난이도를 선택합니다.

5 **START**를 눌러 루트 타이머를 시작합니다.

6 첫 번째 루트를 시작합니다.

7 **BACK**을 눌러서 루트를 완료합니다.

8 옵션을 선택합니다:

- 성공적인 루트를 저장하려면, **완등**을 선택하십시오.
- 성공하지 못한 루트를 저장하려면, **시도**를 선택하십시오.
- 경로를 삭제하려면, **삭제**를 선택합니다.

휴식 타이머가 나타납니다.

9 휴식을 모두 완료하면, **BACK**을 눌러 다음 루트를 시작합니다.

10 활동을 완료할 때까지 각 루트마다 이 과정을 반복합니다.

11 마지막 루트 후에는 **STOP**를 눌러 루트 타이머를 눌러서 정지시킵니다.

12 **저장**을 선택합니다.

탐험 시작하기

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

1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.

2 **탐험**을 선택합니다.

3 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.

장치는 저전력 모드로 들어가며 한 시간에 한 번씩 GPS 트랙 포인트를 수집합니다. 배터리 지속시간을 극대화하

기 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 언제든지 수동으로 기록할 수 있습니다.

1 탐험 활동을 하는 동안 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 지도 페이지를 표시합니다.

2 **START**를 누릅니다.

3 **포인트 추가**를 선택합니다.

트랙 포인트 보기

1 탐험 활동을 하는 동안 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 지도 페이지를 표시합니다.

2 **START**를 누릅니다.

3 **포인트 보기**를 선택합니다.

4 목록에서 트랙 포인트를 선택합니다.

5 옵션을 선택합니다:

- 트랙 포인트로 안내를 시작하려면 **출발**을 선택합니다.
- 트랙 포인트에 대한 상세한 정보를 확인하려면 **세부 정보**를 선택합니다.

사냥하기

사냥과 관련된 위치를 저장하고 지도 상에서 저장된 위치를 볼 수 있습니다.

1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.

2 **사냥**을 선택합니다

3 현재 시간 데이터 화면에서 **START > 사냥 시작**을 선택합니다.

4 현재 시간 데이터 화면에서 **START**를 눌러 옵션을 선택합니다.

- 자신의 현재 위치를 저장하려면, **위치 저장**을 선택합니다.
- 이 사냥 활동 중에 저장된 위치를 보려면 **사냥 위치**를 선택합니다.
- 이전에 저장된 모든 위치를 보려면 **저장 위치**를 선택합니다.

5 활동을 완료한 후, 현재 시간 데이터 화면으로 스크롤하고, **STOP**를 누르고, **사냥 종료**를 선택합니다.

낚시하기

매일 어획량을 추적하고, 경기 시간을 카운트다운하고, 인터벌 타이머를 설정하여 자신의 낚시 페이스를 추적할 수 있습니다.

1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.

2 **물고기**를 선택합니다

3 현재 시간 데이터 화면에서 **START > 낚시 시작**을 선택합니다.

4 현재 시간 데이터 화면에서 **START**를 눌러 옵션을 선택합니다.

- 잡은 물고기를 어획량에 추가하려면, 위치를 저장하고 **어획 기록**을 선택합니다.
- 자신의 현재 위치를 저장하려면, **위치 저장**을 선택합니다.

니다.

- 인터벌 타이머, 종료 시간, 활동 종료 시간 알림을 설정하려면, **남시 타이머**를 선택합니다

5 활동을 완료한 후, 현재 시간 데이터 화면으로 스크롤하고, **STOP**를 누르고, **남시 종료**를 선택합니다.

스키

스키 활강 보기

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

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

백컨트리 스키 활동 기록하기

백컨트리 스키 활동에서 사용자는 상승과 하강 추적 모드를 수동으로 전환하여, 자신의 통계 정보를 더 정확하게 추적할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 **백컨트리 스키**를 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - 오르막을 올라가는 활동을 시작할 때는, **상승**을 선택하십시오.
 - 내리막을 내려가는 활동을 시작할 때는, **하강**을 선택하십시오.
- 4 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.
- 5 **BACK**을 눌러서 등반 과 하강 추적 모드 사이에서 전환합니다.
- 6 활동 완료 후, **START**를 눌러 타이머를 중지합니다.
- 7 **저장**을 선택합니다.

골프

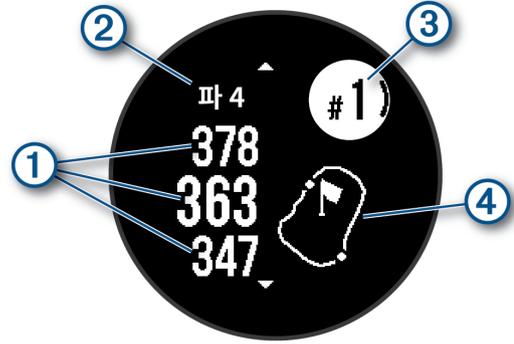
골프 치기

처음으로 코스를 플레이하기 전에는 반드시 Garmin Connect 앱으로부터 코스를 다운로드해야 합니다 ([39 페이지, Garmin Connect](#)). Garmin Connect 앱으로부터 다운로드한 코스는 자동으로 업데이트됩니다.

골프를 플레이하기 전에 시계를 충전해야 합니다 ([48 페이지, 시계 충전하기](#)).

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 **골프**를 선택합니다.

- 3 야외로 나가 위성 신호를 잡을 때까지 기다립니다.
- 4 이용 가능한 코스 목록에서 코스를 선택합니다.
- 5 스코어를 기록하려면 **✓**를 선택합니다.
- 6 티 박스를 선택합니다.



- | | |
|---|--------------------------|
| ① | 그린 앞, 중간, 뒤까지의 거리를 계산합니다 |
| ② | 홀에 대한 파 수 |
| ③ | 현재 홀 번호 |
| ④ | 그린의 지도 |

참고: 핀 위치는 변하기 때문에, 시계는 그린의 전방, 중앙, 후방까지의 거리를 계산하지만 실제 핀 위치까지의 거리는 계산하지 않습니다.

- 7 옵션을 선택합니다:
 - 레이업 또는 해저드의 전방과 후방까지의 거리와 위치를 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.
 - **GPS**를 눌러서 골프 메뉴를 엽니다 ([16 페이지, 골프 메뉴](#)).

골프 메뉴

라운드 중에 GPS 버튼을 눌러 골프 메뉴의 추가 기능을 열 수 있습니다.

라운드 종료: 현재 라운드를 종료합니다.

라운드 일시중지: 현재 라운드를 일시중지합니다. 골프 활동을 시작하면 언제든지 라운드를 재개할 수 있습니다.

홀 변경: 홀을 수동으로 변경할 수 있습니다.

깃발 이동: 더 정밀한 거리 측정을 위하여 핀 위치를 이동할 수 있습니다 ([17 페이지, 깃발 이동하기](#)).

샷 거리 측정: Garmin AutoShot 기능이 기록한 이전 샷의 거리를 보여줍니다 ([17 페이지, 측정된 샷 보기](#)). 또한 사용자가 직접 샷을 기록할 수도 있습니다 ([17 페이지, 수동으로 샷 측정하기](#)).

스코어카드: 라운드에 대한 스코어카드를 컵니다 ([17 페이지, 스코어 기록하기](#)).

주행계: 주행계를 사용해서 시간, 거리 및 주행한 걸음 수를 기록할 수 있습니다. 주행계는 라운드를 시작 또는 끝냈을 때 자동으로 시작 및 정지됩니다. 라운드 동안 주행계를 리셋할 수 있습니다.

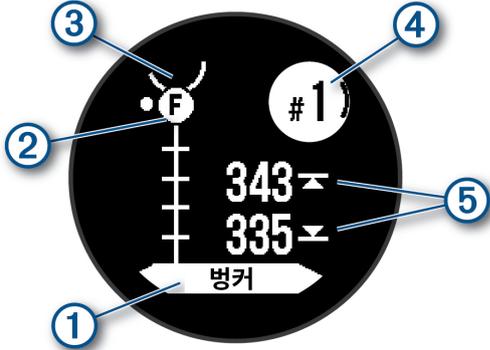
클럽 통계: 거리나 정확도 정보와 같은 각 골프 클럽의 통계를 보여줍니다. Approach CT10 센서를 페어링하면 나타납니다.

설정: 골프 활동을 사용자 설정할 수 있습니다 ([19 페이지, 활동 및 앱 설정하기](#)).

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 해저드가 개별적으로 표시되거나 그룹으로 표시됩니다.

- 1 홀 정보 화면에서 해저드 정보를 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.



- 화면의 하단에는 해저드 종류①가 수록됩니다.
- 해저드②는 해당 홀의 해저드 상태를 상징하는 글자로 표시되며, 그린 아래쪽의 페어웨이에 대한 대략적인 위치에 표시됩니다.
- 화면 상단에서 반원의 형태③로 그리니 표시됩니다.
- 현재 홀 번호④는 화면 우측 상단에 수록되어 있습니다.
- 가장 가까운 해저드의 앞쪽과 뒤쪽⑤까지의 거리가 화면에 나타납니다.

- 2 현재 홀의 다른 해저드를 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.

깃발 이동하기

그린을 더 자세히 보거나 핀의 위치를 이동할 수 있습니다.

- 1 홀 정보 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 **깃발 이동**을 선택합니다.
- 3 핀 위치를 이동하려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.
- 4 **START**를 누릅니다.

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

홀 변경하기

홀 뷰 화면에서 홀을 수동으로 변경할 수 있습니다.

- 1 골프를 플레이하는 도중, **START**를 누릅니다.
- 2 **홀 변경**을 선택합니다.
- 3 홀을 선택합니다.

측정된 샷 보기

장치가 샷을 자동으로 감지하고 측정하려면, 먼저 스코어링 기능을 활성화해야 합니다.

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

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

- 1 골프를 플레이하는 도중, **START**를 누릅니다.

- 2 **샷 측정**을 선택합니다.
마지막 샷 거리가 나타납니다.

참고: 볼을 다시 치거나 그린 위에서 퍼팅을 하거나 다음 홀로 이동하면, 이 거리는 자동으로 리셋됩니다.

- 3 **DOWN**을 누릅니다.

- 4 **지난 샷 기록**을 선택하여 기록된 모든 샷 거리를 봅니다.

수동으로 샷 측정하기

시계가 샷을 감지하지 않은 경우 사용자가 샷을 수동으로 추가할 수 있습니다. 빠뜨린 샷을 한 위치에서 샷을 추가해야 합니다.

- 1 샷을 하고 볼이 떨어지는 곳을 관찰합니다.
- 2 홀 정보 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 3 **샷 측정**을 선택합니다.
- 4 **DOWN**을 누릅니다.
- 5 **샷 추가 > ✓**를 선택합니다.
- 6 필요하다면, 샷에 사용된 클럽을 입력합니다.
- 7 볼 까지 걸어가거나 차로 이동합니다.

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

스코어 기록하기

- 1 홀 정보 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 **스코어카드**를 선택합니다.
사용자가 그린에 있을 때 점수표가 나타납니다.
- 3 홀을 스크롤하려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.
- 4 **START**를 눌러 홀을 선택합니다.
- 5 스코어를 설정하려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.
총 스코어가 업데이트됩니다.

통계 추적 활성화하기

통계 추적 (Stat Tracking) 기능을 사용하면 골프를 치는 도중에도 세부적인 통계의 추적이 가능합니다.

- 1 홀 정보 화면에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 해당 활동의 설정을 선택합니다.
- 3 **통계 추적**을 선택합니다.

통계 기록하기

통계를 기록하기 전에 우선 통계 추적 기능을 활성화시켜야 합니다 (17 페이지, **통계 추적 활성화하기**).

- 1 스코어카드에서 홀을 선택합니다.
- 2 총 스트로크 횟수(퍼팅을 포함)를 입력하고 **START**를 선택합니다.
- 3 퍼팅 횟수를 설정한 후, **START**를 선택합니다.
참고: 실시한 퍼팅 수는 통계 추적에만 사용되며 스코어를 증가시키지는 않습니다.
- 4 필요 시, 옵션을 선택합니다:

참고: 사용자가 파 3 홀에 위치하는 경우, 페어웨이 정보는 나타나지 않습니다.

- 공이 페어웨이에 안착하면 **페어웨이 내**를 선택합니다.
- 공이 페어웨이를 벗어나면 **오른쪽으로 빗겨감** 또는 **왼**

쪽으로 빗겨감을 선택합니다.

5 필요하다면 페널티 스트로크(벌타)의 개수를 입력합니다.

서핑

서핑 활동을 사용하여 서핑 세션을 기록할 수 있습니다. 세션을 마친 후에는 파도의 수, 가장 긴 파도, 최고 속도를 확인할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **STOP**를 누릅니다.
- 2 **서핑**을 선택합니다.
- 3 시계가 GPS 신호를 수신할 때까지 해변에서 대기합니다.
- 4 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.
- 5 러닝 완료 후, **STOP**를 눌러 활동 타이머를 중지합니다.
- 6 **저장**을 선택하여 서핑 세션의 요약 정보를 확인합니다.

조수 정보 보기

⚠경고

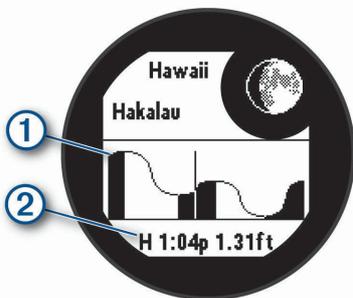
조수 정보는 단순한 정보 제공을 위한 것입니다. 항상 제시된 모든 관련 지침에 주의를 기울이고, 주위 환경을 인지하고, 물과 관련하여 안전한 판단을 내리는 것은 제품 사용자의 책임입니다. 이 경고에 주의를 기울이지 않는 경우, 심각한 부상 또는 사망에 이를 수도 있습니다.

참고: GPS 위치에 따라 조수 정보를 제공한 기관이 다를 수 있습니다. 대만 지역은 **대만 중앙기상국(Taiwan Central Weather Bureau)**에서 제공함. 일본 지역은 **일본 기상청(Japan Meteorological Agency)**에서 제공함. 중국 지역은 **국립 해양 데이터 정보 센터(National Marine Data Information Center)**에서 **QWeather**를 통해 제공함. 한국 지역은 **국립해양조사원(Korea Hydrographic and Oceanographic Agency)**에서 제공함. 이외의 지역은 **World Weather Online**에서 데이터를 제공합니다.

시계를 호환 휴대폰과 페어링하면, 검조소에 대한 정보를 볼 수 있으며, 조수 높이나 만조와 간조가 나타나는 때 등을 확인할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 **조수**를 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - 사용자가 검조소 인근에 위치하는 경우에 현재 자신의 위치를 사용하려면, **현재 위치**를 선택합니다.
 - 최근 사용된 검조소를 선택하고 **최근**을 선택합니다.
 - 저장된 위치를 선택하려면 **저장됨**을 선택합니다.
 - 위치의 좌표를 입력하려면 **좌표**를 선택합니다.

현재 날짜에 대한 24 시간 조수 차트가 현재 조수 높이①와 다음 조수 정보②와 함께 표시됩니다.



4 **DOWN**을 눌러서 장래의 조수 정보를 확인합니다.

활동 및 앱을 사용자 설정하기

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

즐거찾는 활동 추가하거나 변경하기

시계 화면에서 **START**를 누르면 즐겨찾는 활동의 목록이 표시되며, 이것은 귀하가 가장 많이 사용하는 활동에 대한 빠른 접근 수단을 제공합니다. **START**를 눌러서 처음으로 활동을 시작하면 장치는 사용자가 즐겨찾는 활동을 선택하도록 유도합니다. 사용자는 언제든지 즐겨찾는 활동을 추가하거나 제거할 수 있습니다.

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **활동 및 앱**을 선택합니다.
즐거찾기 활동은 리스트의 상단에 나타납니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - 즐겨찾기 리스트에 활동을 추가하려면 해당 활동 항목을 선택하여 **즐거찾기에 추가**를 선택합니다.
 - 즐겨찾기 리스트에서 활동을 제거하려면 해당 활동 항목을 선택하여 **즐거찾기에서 제거**를 선택합니다.

앱 목록에서 활동 순서 변경하기

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **활동 및 앱**을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.
- 4 **순서 변경**을 선택합니다.
- 5 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 앱 목록에서 해당 활동의 위치를 조정합니다.

데이터 화면 사용자 설정하기

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

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **활동 및 앱**을 선택합니다.
- 3 사용자 설정할 활동을 선택합니다.
- 4 해당 활동의 설정을 선택합니다.
- 5 **데이터 화면**을 선택합니다.
- 6 사용자 설정할 데이터 화면을 선택합니다.
- 7 옵션을 선택합니다:
 - 데이터 화면의 데이터 필드 수를 조정하려면 **레이아웃**을 선택합니다.
 - 필드에 나타나는 데이터를 변경할 필드를 선택합니다.
 - **그래픽** 다이브 **게이지**를 추가하려면 좌측 게이지 또는 우측 게이지를 선택합니다.
 - 루프에서 데이터 화면의 위치를 변경하려면 **순서 변경**을 선택합니다.
 - 목록으로부터 데이터 화면을 제거하려면 **제거**를 선택합니다.

참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.

- 8 필요하다면 **새로 추가**를 선택하여 목록에 데이터 화면을 추가합니다.

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

활동에 맵 추가하기

활동에 대한 데이터 화면들에 지도를 추가할 수 있습니다.

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 활동 및 앱을 선택합니다.
- 3 사용자 설정할 활동을 선택합니다.
- 4 해당 활동의 설정을 선택합니다.
- 5 데이터 화면 > 새로 추가 > 지도를 선택합니다.

사용자 설정 활동 생성하기

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 추가를 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다.
 - 저장된 운동 중 하나로부터 사용자 설정 시작을 생성하려면 **운동 복사**를 선택합니다.
 - 새로운 사용자 설정 활동을 생성하려면 **기타**를 선택합니다.
- 4 필요하다면 활동 종류를 선택합니다.
- 5 이름을 선택하거나 사용자 설정 이름을 입력합니다.
동일한 활동명에는 숫자가 표시됩니다. 예: 자전거(2).
- 6 옵션을 선택합니다.
 - 구체적인 운동 설정을 사용자 설정하기 위한 옵션을 선택합니다. 예를 들면, 데이터 화면 또는 자동 기능을 사용자 설정할 수 있습니다.
 - 사용자 설정 활동을 저장 및 사용하려면 **완료**를 선택합니다.
- 7 즐겨찾기 목록에 활동을 추가하려면 **✓**를 선택합니다.

활동 및 앱 설정하기

이들 설정들은 사용자가 필요에 따라 미리 로드한 활동 앱을 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.

MENU를 길게 누르고 **활동 및 앱**을 선택한 다음, 활동을 선택하고 활동 설정을 선택합니다.

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

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

활동 추가: 사용자가 멀티스포츠 활동을 설정할 수 있습니다.

알림: 활동을 위한 운동 또는 내비게이션 알림을 설정합니다.

자동 상승: 장치가 자동으로 내장 고도계를 사용해서 고도 변화를 감지할 수 있게 해줍니다 (21 페이지, **자동 상승 실행하기**).

자동 랩(Auto Lap): 자동 랩 기능의 옵션을 설정하여 특정 거리에서 자동으로 랩을 표시합니다. 랩을 완료하면 사용자 설정 가능한 랩 알림 메시지가 나타납니다. 이 기능은 라이딩의 다른 부분에 대한 사용자의 운동 능력을 비교할 때 유용합니다.

자동 일시중지(Auto Pause): 자동 일시중지 기능의 옵션을 설정하여 이동을 중지하거나 특정 속도 미만으로 속도가 떨어질 때 데이터 기록을 중지합니다. 이 기능은 활동 구간에 정지 신호등이나 기타 멈춰야 하는 장소들이 포함된 경우에 도움이 됩니다.

자동 휴식(Auto Rest): 풀 수영 도중에 휴식을 할 때를 자동으로 감지하고 휴식 인터벌을 생성하도록 장치를 설정할 수 있습니다 (13 페이지, **자동 휴식**).

자동 작동(Auto Run): 내장 가속도계를 사용하여 시계가 스키 또는 윈드서핑의 이동을 자동으로 감지할 수 있습니다. 윈드서핑 활동의 경우, 작동을 자동으로 시작하는 속도 및 거리 기준을 설정할 수 있습니다.

자동 스크롤(Auto Scroll): 사용자가 타이머가 작동 중일 때 자동으로 활동 데이터 화면으로 이동할 수 있게 해줍니다.

배경색: 각 활동에 대한 배경색을 검은색이나 흰색으로 설정합니다.

숫자 크게 표시: 홈 정보 화면에 표시되는 숫자의 크기를 변경합니다.

심박수 전송: 활동을 시작할 때 자동으로 심박수를 전송할 수 있습니다 (34 페이지, **심박수 데이터 전송하기**).

카운트다운 시작: 수영장 수영 인터벌을 위한 카운트다운 타이머를 작동시킵니다.

데이터 화면: 데이터 화면을 사용자 설정하고 활동에 대한 새로운 데이터 화면을 추가할 수 있습니다 (18 페이지, **데이터 화면 사용자 설정하기**).

골프 거리: 골프를 플레이하는 중에 사용되는 측정 단위를 설정합니다.

GPS: GPS 안테나 모드를 설정합니다. GPS + GLONASS 또는 GPS + GALILEO 옵션을 사용하면 까다로운 환경에서도 더 향상된 성능을 제공하고 더 빠르게 위치를 알아낼 수 있습니다. GPS + GLONASS 옵션을 사용하면 GPS 옵션만 사용할 때보다 배터리 지속시간이 줄어듭니다. 울트라트랙(UltraTrac) 옵션을 사용하면 더 적은 빈도로 트랙 포인트와 센서 데이터를 기록합니다 (21 페이지, **GPS 설정 변경하기**).

등급 체계: 암벽 등반 활동의 루트 난이도 등급을 지정하기 위한 등급 체계를 설정합니다.

랩 키: SET 버튼을 활성화 또는 비활성화하여 사용자가 랩, 세트 또는 활동 중 휴식을 기록할 수 있게 설정합니다.

장치 잠금: 멀티스포츠 활동 중에 버튼을 잠가서 의도치 않은 버튼 누름이나 터치스크린 스와이프를 예방합니다.

메트로놈: 기능은 일정한 리듬으로 음향 또는 진동을 발생시켜서 더 빠르게, 더 느리게 혹은 보다 일정한 케이던스로 운동해서 체력을 향상시키는데 도움이 됩니다. 유지하기를 원하는 케이던스의 BPM(분당 횟수) 설정, 주파수 설정, 소리 설정을 실시할 수 있습니다.

페널티: 골프를 플레이하는 동안 페널티 스트로크의 추적을 활성화합니다 (17 페이지, **통계 기록하기**).

풀 길이: 풀 수영을 위하여 풀 길이를 설정합니다.

평균 파워: 사용자가 페달링을 하지 않는 동안에 발생한 파워 데이터에 대하여 시계가 0 값을 포함시킬 것인지를 설정합니다.

파워 모드: 각 활동의 기본 파워 모드를 설정합니다.

절전모드 진입시간: 시계가 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 시계를 설정합니다. 연장됨(Extended) 옵션은 25분 동안 활동하지 않으면 저전력 시계 모드로 들어가도록 시계를 설정합니다. 연장 모드를 사용하면 배터리가 빨리 소

모되어 충전 주기가 짧아질 수 있습니다.

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

기록 간격: 탐험 중에 트랙 포인트를 기록하는 빈도를 설정합니다. 한 시간에 한 번씩 GPS 트랙 포인트가 기록되며, 일몰 후에는 기록되지 않습니다. 트랙 포인트 기록 빈도가 줄어들면 배터리 지속시간이 증가됩니다.

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

VO2 Max. 기록: 트레일 런 활동에 대한 VO2 max 기록을 활성화합니다.

이름 변경: 활동 이름을 설정합니다.

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.

채점: 골프 라운드를 시작할 때 자동으로 점수 채점을 활성화 또는 비활성화합니다.

SpeedPro: 윈드서핑 활동을 위한 고급 속도 지표를 활성화합니다.

통계 추적: 골프를 플레이하는 동안 통계 추적 기능을 활성화합니다 (17 페이지, 통계 기록하기).

스트로크 감지: 풀 수영에서 스트로크를 감지할 수 있게 해줍니다.

전환: 멀티스포츠 활동을 위한 전환 기능을 활성화합니다.

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 장치가 사용자에게 알림을 보내도록 설정할 수 있습니다.

범위 알림: 범위 알림은 시계가 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 시계가 특정 값 또는 인터벌을 기록할 때마다 사용자에게 알려줍니다. 예를 들어, 30분 마다 알림을 제공하도록 시계를 설정할 수 있습니다.

알림 이름	알림의 종류	설명
케이던스	범위	사용자는 최소 및 최대 케이던스 값을 설정할 수 있습니다.
칼로리	이벤트, 재발	칼로리 수를 설정할 수 있습니다.

알림 이름	알림의 종류	설명
사용자 설정	이벤트, 재발	사용자는 기존 메시지를 선택하거나 원하는 사용자 설정 메시지를 생성하고 알림 종류를 선택할 수 있습니다.
거리	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. 41 페이지, 심박 존 정보, 42 페이지, 심박 존 계산을 참조하십시오.
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.
속도	범위	최소 및 최대 속도 값을 설정할 수 있습니다.
스트로크 울	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 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 활동 및 앱을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.
 - 참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.
- 4 해당 활동의 설정을 선택합니다.
- 5 알림을 선택합니다.
- 6 옵션을 선택합니다:
 - 활동에 대해 새로운 알림을 추가하려면 새로 추가를 선택합니다.
 - 기존 알림의 이름을 편집하려면 해당 알림 이름은 선택합니다.
- 7 필요 시, 알림 종류를 선택합니다.
- 8 영역을 선택하고, 최소 및 최대 값을 입력하거나, 사용자 설정 알림 값을 입력합니다.
- 9 필요 시, 알림을 켭니다.

이벤트 및 재발 알림의 경우, 알림 값에 도달할 때마다 메시지

가 나타납니다. 범위 알림의 경우, 특정 범위를 초과하거나 그 이하일 때(최소 및 최대 값)마다 메시지가 나타납니다.

자동 상승 실행하기

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 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 활동 및 앱을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.
참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.
- 4 해당 활동의 설정을 선택합니다.
- 5 자동 상승 > 상태를 선택합니다.
- 6 항상 또는 경로 안내 꺼진 상태 중에서 선택합니다.
- 7 옵션을 선택합니다:
 - 러닝 도중에 어떤 데이터 화면이 표시되는지 확인하려면 러닝 화면을 선택합니다.
 - 클라이밍 중에 어떤 데이터 화면이 나타나는지 설정하려면 등반 화면을 선택합니다.
 - 모드 변경 시 표시창의 색상을 반전시키려면 색 반전을 선택합니다.
 - 시간에 따른 상승률을 설정하려면 수직 속도를 선택합니다.
 - 장치가 모드를 얼마나 빨리 변경할지를 설정하려면 모드 전환을 선택합니다.

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

GPS 설정 변경하기

GPS에 대한 더 자세한 정보는 Garmin.co.kr/about-gps를 방문하여 확인하십시오.

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 활동 및 앱을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.
참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.
- 4 해당 활동의 설정을 선택합니다.
- 5 GPS를 누릅니다.
- 6 옵션을 선택합니다:
 - 활동에서 GPS를 비활성화하려면 꺼짐을 선택합니다.
 - GPS 위성 시스템을 활성화하려면 GPS만을 선택합니다.
 - 하늘의 시정이 좋지 않은 상황에서 더 정확한 위치 정보를 얻으려면 GPS + GLONASS (러시아 위성 시스템)을 선택합니다.
참고: GPS와 그 밖의 위성 시스템을 함께 사용하면 GPS만 사용할 때보다 배터리가 더 빨리 줄어듭니다.
 - 하늘의 시정이 좋지 않은 상황에서 더 정확한 위치 정보를 얻으려면 GPS + GALILEO (유럽 연합 위성 시스템)을 선택합니다.
 - 트랙 포인트와 센서 데이터를 더 적은 빈도로 기록하려면 UltraTrac을 선택합니다.
참고: 울트라 트랙 기능을 활성화하면 배터리 수명이 증가하지만 활동 기록의 품질을 저하됩니다. 긴 배터리 수명이 필요하거나 잦은 빈도의 센서 데이터 업데

이트가 그다지 중요하지 않은 활동에서는 UltraTrac을 사용해야 합니다.

훈련

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.

당신의 장치는 여러 가지 활동을 위한 몇 가지 내장 워크아웃을 포함하고 있습니다. Garmin Connect를 사용하여 더 많은 워크아웃을 만들고 찾아내거나, 내장 워크아웃을 포함한 훈련 계획을 선택하여 그것을 장치에 전송할 수 있습니다.

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

Garmin Connect의 워크아웃 수행하기

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

- 1 옵션을 선택합니다:
 - Garmin Connect 앱을 엽니다.
 - connect.Garmin.com/ko-KR를 방문하십시오.
- 2 훈련 > 워크아웃을 선택합니다.
- 3 워크아웃을 찾거나, 새로운 워크아웃을 생성하고 저장합니다.
- 4  또는 기기로 전송을 선택합니다.
- 5 화면상의 지시에 따릅니다.

워크아웃 시작하기

워크아웃을 시작하기 전에 Garmin Connect 계정에서 워크아웃을 다운로드해야 합니다.

- 1 시계 화면에서 START를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 MENU를 길게 누릅니다.
- 4 훈련 > 워크아웃을 선택합니다.
- 5 워크아웃을 선택합니다.
참고: 선택된 활동과 호환되는 워크아웃만 목록에 나타날 것입니다.
- 6 워크아웃 실행을 선택합니다.
- 7 START를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.

운동을 시작하면 장치는 운동의 각 단계, 단계 메모 (선택 사항), 목표 (선택 사항), 현재 운동 데이터를 화면에 표시합니다.

일일 워크아웃 제안 따라하기

장치가 일일 워크아웃을 제안하려면, 우선 훈련 상태와 VO2 max 추정치가 있어야 합니다 ([28 페이지](#), [훈련 상태](#)).

- 1 시계 화면에서 START를 누릅니다.
- 2 러닝 또는 자전거를 선택합니다.

일일 워크아웃 제안이 표시됩니다.

3 START를 눌러 옵션을 선택합니다.

- 워크아웃을 수행하려면 **워크아웃 실행**을 선택합니다.
- 워크아웃을 버리려면 **뒤로**를 선택합니다.
- 워크아웃 단계를 미리 확인하려면 **단계**를 선택합니다.
- 워크아웃 목표 설정을 업데이트하려면 **목표 타입**을 선택합니다.
- 워크아웃 알림을 다음에 쓰지 않게 설정하려면 **알림 비활성화**를 선택합니다.

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

인터벌 워크아웃 만들기

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 **훈련 > 인터벌 > 편집 > 인터벌 > 타입**을 선택합니다.
- 5 **거리, 시간, 설정 없음** 중에서 하나를 선택합니다.
팁: 오픈 옵션을 선택하면 제한 없는 오픈 엔드 인터벌을 만들 수 있습니다.
- 6 필요하다면 **기간/간격**을 선택하고, 워크아웃의 거리 또는 인터벌(시간 간격) 값을 입력하고, **✓**를 선택합니다.
- 7 **BACK**을 누릅니다.
- 8 **휴식 > 타입**을 선택합니다.
- 9 **거리, 시간, 설정 없음** 중에서 하나를 선택합니다.
- 10 필요하다면 나머지 인터벌에 대한 거리 또는 시간 값을 입력하고 **✓**를 선택합니다.
- 11 **BACK**을 누릅니다.
- 12 하나 또는 둘 이상의 옵션을 선택합니다:
 - 반복 횟수를 설정하려면, 반복을 선택합니다.
 - 워크아웃에 오픈 엔드 워업 (사용자가 조정할 수 있는 준비운동)을 추가하려면, **워업 > 커짐**을 선택합니다.
 - 워크아웃에 오픈 엔드 쿨다운 (사용자가 조정할 수 있는 정리운동)을 추가하려면, **쿨다운 > 커짐**을 선택합니다.

인터벌 워크아웃 시작하기

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 **트레이닝 > 인터벌 > 워크아웃 실행**을 선택합니다.
- 5 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.
- 6 인터벌 운동에 워밍업이 있는 경우 **BACK**를 눌러 첫 번째 인터벌을 시작합니다.
- 7 화면상의 지시에 따릅니다.

모든 인터벌을 완료하면 메시지가 나타납니다.

훈련 일정에 대하여

시계의 훈련 캘린더는 사용자가 자신의 Garmin Connect 계정에서 설정한 훈련 캘린더나 스케줄의 확장입니다. Garmin Connect 캘린더에 몇 가지 워크아웃을 추가한 후, 그것을 장치에 전송할 수 있습니다. 장치로 전송된 모든 워크아웃 스케줄은 캘린더 요약에 표시될 것입니다. 캘린더에서 날짜를 선택하면 이 워크아웃을 확인하거나 수행할 수 있습니다. 워크아웃 스케줄은 해당 워크아웃을 완료하든 건너뛰든 시계에 남아 있습니다. Garmin Connect에서 워크아웃 스케줄을 전송하면 기존의 훈련 캘린더를 겹쳐줄 것입니다.

Garmin Connect 훈련 계획 사용하기
Garmin Connect에서 훈련 계획을 다운로드하여 이를 사용하려면, Garmin Connect 계정을 보유해야 하며 (39 페이지 참조, Garmin Connect), Descent 위치를 호환 핸드폰과 페어링해야 합니다.

Garmin Connect 훈련 계획 사용하기

Garmin Connect에서 훈련 계획을 다운로드하여 이를 사용하려면, Garmin Connect 계정을 보유해야 하며 (39 페이지 참조, Garmin Connect), Descent 위치를 호환 핸드폰과 페어링해야 합니다.

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

PacePro 훈련

많은 러너들은 목표를 달성하는데 도움이 될 수 있도록 경주 도중에 페이스 밴드를 착용하는 것을 선호합니다. PacePro 기능을 사용하면 거리와 페이스 또는 거리와 시간을 기반으로 사용자 설정 페이스 밴드를 생성할 수 있습니다. 또한 알려진 코스에 대한 페이스 밴드를 생성하여 고도 변화를 기반으로 페이스 조절 효과를 극대화할 수 있습니다.

Garmin Connect 앱을 사용하여 PacePro 계획을 생성할 수 있습니다. 코스에서 달리기 전에 분할 정보와 고도표를 미리 볼 수 있습니다.

Garmin Connect로부터 PacePro 계획 다운로드하기

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

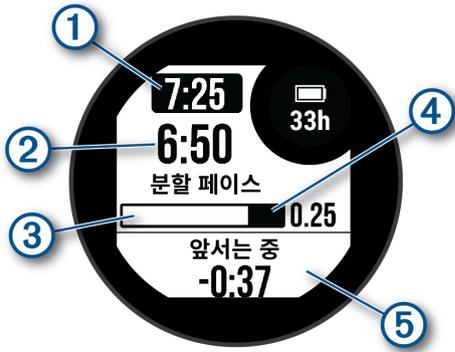
- 1 옵션을 선택합니다:
 - Garmin Connect 앱을 열어 **≡** 또는 **•••**를 선택합니다.
 - connect.garmin.com/ko-KR를 방문하십시오.
- 2 **트레이닝 > PacePro 페이스 전략**을 선택합니다.
- 3 화면의 지시에 따라 PacePro 계획을 생성하고 저장합니다.
- 4 **↶** 또는 **기기**로 전송을 선택합니다.

PacePro 계획 시작하기

PacePro 계획을 시작하려면 Garmin Connect 계정으로부터 계획을 다운로드해야 합니다.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 실외 러닝 활동을 선택합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 **트레이닝 > PacePro 계획**을 선택합니다.
- 5 계획을 선택합니다.
- 6 **START**를 누릅니다.
팁: PacePro 계획을 승인하기 전에 스플릿(분할), 고도표, 지도를 미리 볼 수 있습니다.
- 7 계획 수락을 선택하고 계획을 시작합니다.
- 8 필요하다면 **✓**를 선택하여 코스 내비게이션을 활성화합니다.

9 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.



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

팁: **MENU**를 길게 누르고 **PacePro 종료** > ✓를 선택하여 PacePro 계획을 중지할 수 있습니다. 액티비티 타이머는 계속 작동합니다.

가상 파트너 사용하기

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

참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **활동 및 앱**을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.
- 4 해당 활동의 설정을 선택합니다.
- 5 **데이터 화면** > **새로 추가** > **가상 파트너**를 선택합니다.
- 6 페이스 또는 속도 값을 입력합니다.
- 7 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러서 가상 파트너 화면의 위치를 변경합니다 (선택사항).
- 8 활동을 시작합니다 (11 페이지, 활동 시작하기).
- 9 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 가상 파트너 화면을 스크롤하고 누가 앞서고 있는지 확인합니다.

운동 목표 설정하기

훈련 목표 기능은 가상 파트너(Virtual Partner)와 함께 기능하여 사용자는 설정된 거리, 거리와 시간, 거리와 페이스, 거리와 속도 목표를 향해 훈련할 수 있습니다. 훈련 활동 시계는 훈련 목표를 어느 정도까지 달성하였는지 알려주는 실시간 피드백을 제공합니다.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 **트레이닝** > **목표 설정**을 선택합니다.
- 5 옵션을 선택합니다:
 - 미리 설정된 거리를 선택하거나 직접 사용자 설정 거리를 직접 입력해서 거리만을 선택합니다.

- 거리 및 시간 목표를 선택하려면 **거리 및 시간**을 선택합니다.
- 거리와 페이스 또는 속도 목표를 선택하려면 **거리 및 페이스** 또는 **거리 및 속도**를 선택합니다.

운동 목표 화면이 나타나고 예상된 종료 시간을 표시합니다. 예상 종료 시간은 현재 체력과 남은 시간을 토대로 해서 결정됩니다.

6 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.

팁: **MENU**를 길게 누르고 **목표 취소** > ✓를 선택하여 훈련 목표를 취소할 수 있습니다.

기존 활동기록과 경기하기

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

참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.

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

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 덮어씌웁니다.

운동기록 사용하기

운동 기록은 이전에 시계에 저장한 활동을 포함하고 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **운동 기록** > **활동**을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.
- 4 **START**를 누릅니다.
- 5 옵션을 선택합니다:
 - 활동에 대한 추가적인 정보를 확인하려면 **모든 통계를 선택**합니다.
 - 유산소 및 무산소 체력에 대한 운동의 영향을 확인하려면, **운동 효율**을 선택합니다 (30 페이지, 훈련 효과에 대하여).
 - 각각의 심박존의 시간을 확인하려면, **심박수**를 선택합니다 (24 페이지, 각 심박존의 시간 확인하기).

- 랩을 선택하여 각 랩에 대한 추가 정보를 확인하려면 **랩**을 선택합니다.
- 스키나 스노우보드 활강을 선택하여 각각의 활강에 대한 추가 정보를 보려면 **활강**을 선택합니다.
- 운동 세트를 선택하고 각 세트에 대한 추가 정보를 확인하려면 **세트**를 선택합니다.
- 지도 상에서 활동을 보려면 **지도**를 선택합니다.
- 운동의 고도표를 확인하려면, **고도표**를 선택합니다.
- 선택된 활동을 삭제하려면 **삭제**를 선택합니다.

멀티스포츠 운동 기록

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

각 심박존의 시간 확인하기

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

- 1 시계 화면에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **운동 기록 > 활동**을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.
- 4 심박수를 선택합니다.

개인 기록

활동을 완료하면 해당 활동에서 달성한 새 개인 기록이 장치에 모두 표시됩니다. 개인 기록에는 몇 가지 일반 레이스 거리에 대한 가장 빠른 시간과 가장 긴 러닝 또는 사이클링이 포함됩니다.

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

개인 기록 보기

- 1 시계 화면에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **운동 기록 > 기록**을 선택합니다.
- 3 스포츠를 선택합니다.
- 4 기록을 선택합니다.
- 5 **기록 보기**를 선택합니다.

개인 기록 복원하기

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

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

참고: 이 작업은 저장된 어떠한 활동도 삭제하지 않습니다.

개인정보 기록 삭제하기

- 1 시계 화면에서 **MENU**를 길게 누릅니다.

2 **운동 기록 > 기록**을 선택합니다.

3 스포츠를 선택합니다.

4 **옵션**을 선택합니다:

- 하나의 기록을 삭제하려면, 해당 기록을 선택하고 **기록 삭제 > ✓**를 선택합니다.
- 특정 스포츠의 모든 기록을 삭제하려면, **전체 기록 삭제 > ✓**를 선택합니다.

참고: 이 작업은 저장된 어떠한 활동도 삭제하지 않습니다.

총계 데이터 보기

시계에 저장된 누적 거리와 시간 데이터를 볼 수 있습니다.

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

주행계 사용하기

오도미터는 총 이동 거리, 상승 고도 및 활동 시간을 자동으로 기록합니다.

- 1 시계 화면에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **운동 기록 > 총계 > 주행계**를 선택합니다.
- 3 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 오도미터의 총계를 확인합니다.

운동 기록 삭제하기

- 1 시계 화면에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
 - 2 **운동 기록 > 옵션**을 선택합니다.
 - 3 옵션을 선택합니다:
 - 운동 기록에서 모든 활동을 삭제하려면 **모든 활동 삭제**를 선택합니다.
 - 모든 거리와 시간의 합을 재설정하려면 **총계 리셋**을 선택합니다.
- 참고:** 이 작업은 저장된 어떠한 활동도 삭제하지 않습니다.

인터페이스

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

시계 화면 설정하기

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

시계 화면 사용자 설정하기

시계 화면 정보 및 외관을 원하는대로 설정할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **시계 화면**을 선택합니다.
- 3 시계 화면 옵션을 미리보기 하려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.
- 4 **START**를 누릅니다.
- 5 옵션을 선택합니다.

- 시계 화면을 활성화하려면, **적용**을 선택합니다.
- 시계 화면에 표시되는 데이터를 사용자 설정하려면, **UP** 또는 **DOWN**을 누르고 **GPS**를 누릅니다.

위젯 요약

귀하의 시계에는 정보를 한 눈에 볼 수 있는 요약이 미리 설치됩니다 (26 페이지, 위젯 요약 목록 보기). 일부 요약 정보를 사용하려면 호환 핸드폰에 대한 블루투스 연결이 필요합니다.

일부 요약 정보는 기본값 설정에서는 볼 수 없습니다. 사용자는 이러한 요약 정보를 목록에 수동으로 추가할 수 있습니다 (26 페이지, 요약 정보 목록을 사용자 설정하기).

이름	설명
ABC	통합적인 고도계, 기압계, 나침반 정보를 표시합니다.
대체 시간대	추가적인 시간대의 현재 시간을 표시합니다 (2 페이지, 대체 시간대 추가하기).
고도 적응	800 m (2625 ft) 이상의 고도에서, 최근 7일 동안의 평균적인 펄스 옥시미터 계측값, 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 (26 페이지, 바디 배터리).
캘린더	핸드폰 캘린더에서 앞으로 다가오는 일정을 표시합니다.
칼로리	현재 날짜의 칼로리 정보를 표시합니다.
나침반	전자 나침반을 표시합니다.
다이빙 로그	최근 기록된 다이빙의 간략한 요약 정보를 표시합니다 (9 페이지, 다이빙 로그 요약 보기).
개 추적	호환되는 개 추적 장치를 Descent 위치와 페어링한 경우, 사용자의 개의 위치 정보를 표시합니다.
오른 층 수	오른 층 수 및 목표의 진행상황을 추적합니다.
Garmin 트레이너	Garmin Connect 계정에서 Garmin 코치 적응 훈련 계획을 선택한 경우 예정된 워크아웃을 표시합니다. 이 계획은 귀하의 현재 체력 수준, 코칭 및 일정 설정, 레이스 날짜에 맞추어 강도를 조정합니다.
건강 스냅샷	귀하의 시계에서 사용자가 2분간 가만히 있는 동안 몇 가지 건강 지표를 기록하는 건강 스냅샷 활동을 시작합니다. 이 기능은 사용자의 전반적인 심혈관 상태에 관한 개략적인 정보를 제공합니다. 이 시계는 사용자의 평균 심박수, 스트레스 레벨, 호흡수와 같은 지표들을 기록합니다. 사용자는 저장된 건강 스냅샷 활동의 요약본을 볼 수 있습니다.
심박수	현재 심박수를 BPM(beats per minute)으로 표시하고 평균 안정시 심박수(RHR)의 그래프를 표시합니다.
중고강도 운동시간	중간강도 ~ 고강도 활동에 참여한 시간, 주간 중고강도 운동시간 목표, 목표의 진행상황을 추적합니다.
inReach 컨트롤	페어링된 inReach 장치에서 메시지를 전송할 수 있습니다 (37 페이지, inReach 리모콘 사용하기).
최종 운동	최근 기록된 활동의 간략한 요약 정보를 화면에 표시합니다.
최근 라이딩	
최근 러닝	특정 스포츠의 최근에 기록된 활동 및 히스토리의 요약 정보를 표시합니다.
최근 수영	
달 위상	사용자의 GPS 위치를 기반으로 문 페이즈(달 위상)와 함께 월출 및 월몰 시간을 표시합니다.
음악 제어	휴대폰 또는 시계의 음악을 위한 뮤직 플레이어 컨트롤 기능을 제공합니다.
알림	휴대폰의 알림 설정을 기반으로 하여, 걸려오는 전화, 문자, 소셜 네트워크 업데이트 등을 사용자에게 알려 줍니다 (39 페이지, 블루투스 스마트 알림 활성화 하기).
운동 성과	자신의 트레이닝 활동과 경주 성과를 추적하고 이해하는 데 도움이 되는 운동 성과 지표를 표시합니다.
펄스 옥시미터	수동 펄스 옥시미터 계측을 수행할 수 있습니다 (34 페이지, 펄스 옥시미터 계측값 측정하기). 시계가 펄스 옥시미터 계측값을 측정하기 힘들 정도로 사용자가 활동적인 경우, 측정치가 기록되지 않습니다.
수면	전날밤의 총 수면 시간, 수면 점수, 수면 단계 정보를 표시합니다.
태양광 강도	지난 6 시간 동안 태양광의 강도를 보여주는 그래프와 지난 주의 평균값을 표시합니다.
걸음수	일일 걸음수, 걸음수 목표, 지난 며칠 동안의 데이터를 추적합니다.
스트레스	현재 스트레스 레벨과 스트레스 레벨의 그래프를 표시합니다. 진정과 이완에 도움이 되는 호흡 운동을 수행할 수 있습니다. 시계가 스트레스 레벨을 알아내기 힘들 정도로 사용자가 활동적인 경우, 스트레스 측정치가 기록되지 않습니다.

이름	설명
일출 및 일몰	일출, 일몰, 시민박명 시간을 표시합니다.
서피스 인터벌 (수면 휴식 시간)	수면 휴식 시간, OTU(oxygen toxicity units), 중추신경계 (CNS) 산소 독성 퍼센티지, 다이빙 후 조직 부하 (tissue load)를 표시합니다 (9 페이지, 서피스 인터벌 요약 보기)
Surfline™	현재 위치 정보를 사용하여, 인근 서프 스팟의 조수, 파고, 서핑 등급과 같은 현재의 파도 상태를 표시합니다.
온도	내부 온도 센서의 온도 데이터를 표시합니다.
훈련 상태	현재 훈련 상태와 훈련 부하를 표시하며, 이것은 훈련이 체력 수준과 운동 성과에 어떠한 식으로 영향을 미치는지 보여줍니다 (28 페이지, 훈련 상태).
VIRB-제어	VIRB 장치를 위치와 페어링하였을 때 카메라 컨트롤을 제공합니다 (37 페이지, VIRB 원격 제어).
날씨	현재 온도와 날씨 예보를 표시합니다.
Xero-장치	호환 Xero 장치를 Descent 위치와 페어링하였을 때, 레이저 위치 정보를 표시합니다 (38 페이지, Xero 레이저 위치 설정하기).

위젯 요약 목록 보기

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

1 UP 또는 DOWN을 누릅니다.

시계는 요약 정보를 스크롤하고, 요약 데이터를 표시합니다.



2 자세한 내용을 보려면 START를 누릅니다.

3 옵션을 선택합니다:

- 위젯 요약에 대한 상세정보를 보려면 **DOWN**을 누르십시오.
- 위젯 요약에 대한 추가 옵션과 기능을 보려면 **START**를 누르십시오.

요약 정보 목록을 사용자 설정하기

목록(loop)의 요약 정보(glance)의 순서를 변경하고, 요약 정보를 제거하거나 새로운 요약 정보를 추가할 수 있습니다.

1 MENU를 길게 누릅니다.

2 디자인 > 요약 정보를 선택합니다.

3 옵션을 선택합니다:

- 목록 내 요약 정보의 위치를 변경하려면 목록의 요약 정보를 선택하고 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.
- 요약 목록으로부터 요약을 제거하려면 요약을 선택하고 **✖**를 선택합니다.
- 요약 정보를 목록에 추가하려면 **추가**를 선택하고 추가할 요약 정보를 선택합니다.

바디 배터리

시계는 심박 변이, 스트레스 수준, 수면의 질, 활동 데이터를 분석하여 전체적인 바디 배터리 레벨을 알아낼 수 있습니다. 자동차의 연료 게이지와 마찬가지로, 이것은 사용자가 사용할 수 있는 남은 에너지의 양을 나타냅니다. 바디 배터리의 범위는 0 ~ 100이며, 0 ~ 25는 낮은 에너지, 26 ~ 50은 보통의 에너지, 51 ~ 75는 높은 에너지, 76 ~ 100은 매우 높은 에너지에 해당합니다.

사용자는 시계를 Garmin Connect 계정과 동기화하여 가장 최근의 바디 배터리 레벨, 장기적인 변화 추세, 추가적인 세부 정보를 확인할 수 있습니다 (26 페이지, 정확한 바디 배터리 데이터를 위한 팁).

정확한 바디 배터리 데이터를 위한 팁

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

운동 성과 측정

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

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

참고: 처음에는 추정치가 부정확할 수도 있습니다. 시계가 사용자의 퍼포먼스를 파악하기 위해서는 사용자가 몇 번의 활동을 완료해야 합니다.

VO2 max: VO2 max는 운동 능력을 최대로 발휘하는 시점에서 1분당 1kg의 몸무게가 소비할 수 있는 최대 산소량(밀리리터 단위)입니다 (27 페이지, VO2 Max 추정치에 대하여).

예상 레이스 시간: 이 시계는 VO2 Max 추정치와 계시된 데이터 소스를 사용하여 현재 피트니스 상태에 기초한 목표

레이스 시간을 제공합니다 (27 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 (27 페이지, [운동 성과](#)).

FTP (Functional threshold power): 시계는 초기 설정의 사용자 프로파일 정보를 사용하여 FTP 값을 추정합니다. 더 정확한 등급 산정을 위하여 가이드 테스트를 수행할 수도 있습니다 (28 페이지, [FTP 추정치 얻기](#)).

젖산 역치: 젖산 역치에는 가슴 심박수 모니터가 필요합니다. 젖산 역치는 근육이 빠르게 피로해지기 시작하는 지점입니다. 이 시계는 심박수와 페이스를 사용하여 젖산 역치 수준을 계산합니다 (28 페이지, [젖산 역치](#)).

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 심혈관의 능력을 나타내는 지표로서 운동 능력이 향상되면 이 수치도 증가합니다. VO2 Max 추정치를 표시하기 위하여 Instinct 2 위치는 손목 심박수 측정 기능 또는 호환되는 가슴 심박계가 필요합니다. 장치는 러닝과 사이클링 (자전거 운동)을 위한 별도의 VO2 Max 추정 기능을 가지고 있습니다. 이 시계는 러닝과 사이클링에 대하여 별도의 VO2 max. 추정치를 제공합니다. 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.

이 시계에서 VO2 max. 추정치는 숫자 또는 설명으로 나타냅니다. Garmin Connect 계정에서는 VO2 max. 추정치에 관한 더 상세한 정보를 확인할 수 있습니다.

VO2 max. 데이터는 Firstbeat Analytics가 제공합니다. VO2 max. 데이터와 분석은 Cooper Institute®의 허가를 받아 제공됩니다. 더 자세한 사항은 부록 (61 페이지, [VO2 Max. 표준 등급](#))을 참조하거나 www.CooperInstitute.org에서 확인하십시오.

러닝에 대한 VO2 Max 추정치 얻기

이 기능은 손목 심박수 측정 기능 또는 호환되는 가슴 심박계가 필요합니다. 가슴 심박계를 사용하는 경우, 심박계를 착용한 다음 장치와 심박계를 페어링해야 합니다 (36 페이지, [무선 센서 페어링하기](#)).

가장 정확한 추정치를 구하려면, 사용자 프로파일 설정을 완료하고 (41 페이지, [사용자 프로파일 설정하기](#)), 최대 심박수를 설정해야 합니다 (41 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 (19 페이지, [활동 및 앱 설정하기](#)).

- 1 10분 동안 야외에서 러닝을 합니다.
- 2 러닝 후 **저장**을 선택합니다.
- 3 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러서 퍼포먼스 측정으로 화면을 스크롤합니다.

팁: **START**를 누르면 추가 정보를 볼 수 있습니다.

사이클링에 대한 VO2 Max 예상치 얻기

이 기능은 파워미터와 손목 심박수 측정 기능 또는 가슴 심박계가 필요합니다. 파워미터는 Descent G1 장치와 페어링되어야 합니다 (36 페이지, [무선 센서 페어링하기](#)). 가슴 심박계를 사용하는 경우, 심박계를 착용한 다음 장치와 심박계를 페어링해야 합니다. Descent G1 장치가 심박계가 함께 패키지로 제공되는 경우, 장치는 이미 페어링된 상태입니다.

가장 정확한 추정치를 구하려면, 사용자 프로파일 설정을 완료하고 (41 페이지, [사용자 프로파일 설정하기](#)), 최대 심박수를 설정해야 합니다 (41 페이지, [심박존 설정하기](#)). 예상치는 처음에 부정확한 것으로 보일 수 있습니다. 장치가 사용자의 사이클 능력을 파악하기 위해 몇 차례의 라이딩을 필요로 합니다.

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

팁: **START**를 누르면 추가 정보를 볼 수 있습니다.

예상 레이스 시간 보기

가장 정확한 추정치를 구하려면, 사용자 프로파일 설정을 완료하고 (41 페이지, [사용자 프로파일 설정하기](#)), 최대 심박수를 설정해야 합니다 (41 페이지, [심박존 설정하기](#)).

이 시계는 VO2max. 추정치와 (27 페이지, [VO2 Max. 추정치에 대하여](#)) 훈련 기록을 사용하여 목표 레이스 시간을 제시합니다. 이 시계는 수 주분의 사용자 훈련 데이터를 분석하여 레이스 시간 추정치를 개선합니다.

팁: 두 대 이상의 Garmin 장치를 보유하고 있는 경우, 시계가 다른 장치의 활동, 운동 기록, 데이터를 동기화할 수 있는 Physio TrueUp 기능을 활성화할 수 있습니다 (48 페이지, [활동 및 운동 성과 측정치 동기화하기](#)).

- 1 시계 화면에서 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러서 운동 성과 요약 정보를 확인합니다.
- 2 요약에 대한 상세정보를 보려면 **START**를 누르십시오.
- 3 예측한 경주 시간을 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누르십시오.
- 4 다른 거리의 예측을 보려면 **START**를 누르십시오.

참고: 예측은 처음에는 부정확할 수도 있습니다. 이 시계가 사용자의 러닝 퍼포먼스를 파악하기 위해서는 몇 번의 러닝을 실시해야 합니다.

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 러

닝 또는 라이딩 능력을 알아내려면, 심박계를 착용한 상태로 몇 번의 러닝 또는 라이딩을 실시해야 합니다 (27 페이지, VO2 Max. 추정치에 대하여).

사용자의 운동 성과 보기

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

- 1 데이터 화면에 **운동 상황**을 추가합니다 (18 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기).
- 2 러닝 또는 라이딩을 시작하십시오.
6-20분 뒤, 사용자의 운동 성과가 나타납니다.
- 3 러닝 또는 라이딩의 운동 성과를 검토하려면 데이터 화면으로 스크롤합니다.

FTP 추정치 얻기

기능적 역치 파워 (Functional Threshold Power: 이하 FTP)를 구하려면, 흉부 심박계와 파워미터를 시계에 페어링한 다음 (36 페이지, 무선 센서 페어링하기), 사이클링에 대한 VO2 max. 추정치를 구해야 합니다 (27 페이지, 사이클링에 대한 VO2 Max 예상치 얻기).

이 시계는 초기 설정 시의 사용자 프로필 정보와 VO2 max. 추정치를 사용하여 FTP를 추정합니다. 이 시계는 심박수와 파워를 측정하는 지속적인 고강도 라이딩 중에 FTP를 자동으로 감지합니다.

- 1 운동성과 요약 정보를 보려면 **UP** 또는 **DOWN** 누릅니다.
- 2 요약 상세정보를 보려면 **START**를 누릅니다.
- 3 FTP 추정치를 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.

FTP 추정치는 킬로그램당 와트 단위로 측정된 값으로 표시되며 파워 출력(와트)과 게이지에 상의 위치로도 표시됩니다.

더 자세한 정보는 부록을 참조하십시오 (62 페이지, FTP 등급).

참고: 운동 성과 알림이 사용자에게 새로운 FTP를 알려 주면, 사용자는 새 FTP를 저장하는데 동의하거나 현재의 FTP를 유지하기 위해 저장을 거부할 수 있습니다.

FTP 테스트 수행하기

기능적 역치 파워 (FTP)를 알아내기 위한 테스트를 수행하려면, 반드시 흉부 심박계와 파워 미터를 자신의 장치와 페어링하고 (36 페이지, 무선 센서 페어링하기), 사이클링에 대한 VO2 max. 예상치를 구해야 합니다 (27 페이지, 사이클링에 대한 VO2 Max 예상치 얻기).

참고: FTP 테스트는 완료하는데 30분 정도 걸리는 고강도 운동입니다. 타임 트라이얼 경주와 비슷하게 점진적으로 강도를 증가시켜 라이딩을 실시할 수 있도록 대체로 평탄하고 무난한 루트를 선택하십시오.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 사이클링 운동을 선택합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 **훈련 > FTP 가이드 테스트**를 선택합니다.
- 5 화면상의 지시에 따릅니다.

사이클링을 시작하면 장치에 각 단계 기간, 목표 및 현재 파워 데이터가 표시됩니다. 테스트가 완료되면 메시지가 표시됩니다.

- 6 지시된 테스트를 완료한 다음, 쿨다운(정리운동)을 완료하고 타이머를 중지하고 활동을 저장합니다.

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

7 옵션을 선택합니다:

- 새로운 FTP를 저장하려면 **수락**을 선택합니다.
- 현재의 FTP를 유지하려면 **거절**을 선택합니다.

젖산 역치

젖산 역치는 혈액 안에 젖산이 누적되기 시작하는 운동강도입니다. 러닝을 실시하는 동안 이것을 통해 활동 또는 페이스의 수준을 추정할 수 있습니다. 러너가 역치를 초과하면, 피로의 증가 속도는 빨라지기 시작합니다. 노련한 러너들의 경우 이 역치는 최대 심박수의 약 90%에서 일어나며 10k와 하프 마라톤 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 도움이 될 수 있습니다.

이미 젖산 역치 심박수 값을 알고 있다면 사용자 프로필 설정에 이것을 입력할 수 있습니다 (41 페이지, 심박존 설정하기). 자동 감지 기능을 켜서 활동 중 젖산 역치 값을 자동으로 기록할 수 있습니다.

젖산 역치를 결정하기 위한 안내 시험 수행

이 기능에는 Garmin 가슴 심박계가 필요합니다. 역치 테스트를 확인하려면, 심박계를 착용하고 장치와 심박계를 서로 페어링시켜야 합니다 (36 페이지, 무선 센서 페어링하기).

장치 초기 설정에서 입력한 귀하의 사용자 프로필과 VO2 Max 추정치를 사용하여 젖산 역치를 추정합니다. 장치는 심박수를 측정하면서 일정한 페이스의 고강도 러닝을 실시하는 동안 귀하의 젖산 역치를 자동으로 감지할 것입니다.

팁: 장치에서 정확한 최대 심박값과 VO2 Max 예상치를 얻기 위해 심박계를 사용해서 수 차례 러닝을 할 필요가 있습니다. 젖산 역치의 추정치를 얻는데 문제가 있는 경우, 최대 심박수 값을 수동으로 낮추어 보십시오.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 실외 러닝 활동을 선택합니다.
테스트 완료를 위해 GPS가 필요합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 **트레이닝 > 무산소한계 > FTP 가이드 테스트**를 선택합니다.

- 5 타이머를 시작하고 화면 상의 설명을 따릅니다.

러닝을 시작하면, 장치는 각 걸음 시간, 목표, 현재 심박수 데이터를 화면에 표시합니다. 테스트가 완료되면 메시지가 나타납니다.

- 6 지시된 테스트를 완료하였다면, 정지시킨 다음 운동을 저장합니다.

이것이 장치가 측정한 최초의 젖산 역치 추정치라면, 장치는 젖산 역치 심박수를 기준으로 귀하의 심박존을 업데이트할 것을 요구합니다. 젖산 역치 추정치가 새롭게 추가될 때마다 장치는 사용자에게 추정치를 수용하거나 거부하도록 요구합니다.

훈련 상태

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 심

박계와 파워 미터가 필요합니다.

이러한 측정치는 Firstbeat Analytics 에서 제공하고 지원합니다. 더 많은 정보는 Garmin.co.kr/minisite/running-science에서 확인하세요.

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

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

VO2 Max: VO2 Max는 운동 능력을 최대로 발휘하는 시점에서 1분에 체중 1kg당 소비할 수 있는 최대 산소량(밀리리터 단위)입니다 (27 페이지, VO2 Max 추정치에 대하여). 사용자가 온도가 높은 환경이나 높은 고도에 적응하는 도중에 이 시계는 열과 고도에 대하여 보정된 VO2 max 값을 화면에 표시합니다 (29 페이지, 열 및 고도 적응).

훈련 부하: 훈련 부하는 최근 7일 동안의 회복기 초과 산소섭취량 (excess post-exercise oxygen consumption: EPOC)의 합계입니다. EPOC는 운동 후에 몸이 회복하는데 에너지가 얼마나 필요한지를 추정한 값입니다 (29 페이지, 훈련 부하).

훈련 부하 포커스: 이 시계는 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. 이 시계는 지난 4 주에 걸친 훈련 부하의 분포를 화면에 표시합니다 (30 페이지, 훈련 부하 포커스).

회복 시간: 회복 시간은 완전히 회복되어 다음 번의 격렬한 운동을 수행할 준비가 되기까지 어느 정도의 시간이 남아 있는지를 표시합니다 (30 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 Max의 변화를 바탕으로 합니다. 사용자는 미래의 훈련을 계획하고 체력 수준을 지속적으로 향상시키기 위하여 자신의 훈련상태를 활용할 수 있습니다.

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.

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

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

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.

비생산적: 훈련 부하는 적절한 수준이지만 체력이 감소하고 있습니다. 현재 회복이 필요한 상태일 수도 있으므로, 스

트레스, 영양, 휴식을 비롯한 전반적인 건강과 체력 요소에 주의를 기울여야 합니다.

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.

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

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.

훈련 상태를 알아내기 위한 팁

훈련 상태 기능은 주당 최소 두 번의 VO2 max 측정을 포함하는 체력 수준 평가 내용에 따라 매번 달라집니다. VO2 max 추정치는 심박수가 70% 이상의 수준에 도달하였으며 파워가 측정된 실외 러닝 또는 라이딩 후에 업데이트됩니다. 체력 수준 추세의 정확도를 유지하기 위하여 실내 러닝에서는 VO2 max를 추정하지 않습니다. 울트라 런 및 트레일 런 활동이 자신의 VO2 max 추정치에 영향을 미치는 것을 사용자가 원하지 않는 경우, 사용자는 VO2 max 기록을 비활성화할 수도 있습니다 (19 페이지, 활동 및 앱 설정하기).

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

- 일주일에 2회 이상 실외에서 러닝 또는 파워미터를 사용해 라이딩을 하여 최소 10분 이상의 시간 동안 자신의 최대 심박수의 70% 이상의 심박수에 도달하십시오. 1주 동안 장치를 사용하면, 귀하의 훈련 상태를 확인할 수 있을 것입니다.
- 이 장치에서 귀하의 모든 운동을 기록하거나 Physio TrueUp 기능을 활성화하여 장치가 귀하의 운동 성과를 알아낼 수 있도록 하십시오 (48 페이지, 활동 및 운동 성과 측정치 동기화하기).

열 및 고도 적응

높은 온도나 고도와 같은 환경적 요인은 훈련과 운동성과에 영향을 미칩니다. 예를 들면 고고도의 훈련은 체력에 긍정적인 영향을 미치지만, 높은 고도에 노출된 동안에는 VO2 max가 일시적으로 하락하는 것을 경험할 수 있습니다. Descent G1 위치는 온도가 22°C (72°F)를 초과할 때와 고도가 800 m (2625 ft.)를 초과할 때 적응 알림과 VO2 max 추정치 및 훈련 상태의 보정을 제공합니다. 사용자는 훈련 상태 요약에서 자신의 열 적응 및 고도 적응을 지속적으로 추적할 수 있습니다.

참고: 열 적응 기능은 GPS 활동에 대해서만 사용할 수 있으며, 연결된 휴대폰의 날씨 데이터를 요구합니다.

훈련 부하

훈련 부하는 최근 7일 동안의 훈련량을 측정한 것입니다. 이것은 최근 7일 동안의 EPOC (운동 후 초과산소섭취량) 측정값의 합입니다. 이 계치는 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.

훈련 부하 포커스

운동 성과와 체력 향상을 극대화하기 위하여 훈련은 저강도 유산소, 고강도 유산소, 무산소라는 세 가지 카테고리로 구분해야 합니다. 훈련 부하 밸런스는 귀하의 훈련이 각 카테고리 에 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 제공할 것입니다.

목표 이하: 모든 훈련 강도 카테고리에서 귀하의 훈련 부하는 최적의 부하보다 더 낮습니다. 워크아웃 시간 또는 빈도를 증가시켜 보십시오.

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

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

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

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

저강도 유산소 포커스: 귀하의 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: 귀하의 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 유산소 운동을 통해 균형을 잡아야 합니다.

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

훈련 효과에 대하여

운동 효율은 유산소 능력에 대한 각 활동의 영향을 측정하는 것입니다. 활동을 실시하는 동안 운동 효율은 누적됩니다. 활동이 진전됨에 따라 운동 효율 값도 증가하여 해당 활동이 얼마나 건강을 개선시켰는지 보여줍니다. 훈련 효율은 사용자 프로필 정보, 심박수, 지속 시간, 운동 강도를 통해 결정됩니다. 진행한 활동에 대한 주요 훈련 분석결과가 7 가지로 나뉘집니다. 각 결과가 다른 색상으로 표시되며 사용자의 훈련 부하 포커스 (30 페이지, [훈련 부하 포커스](#)) 에 해당됩니다. “VO2 Max에 매우 효과적” 등 분석결과의 자세한 설명은 Garmin Connect 활동 상세사항을 확인할 수 있습니다.

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

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

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

운동 효율	유산소 효과	무산소 효과
0.0 에서 0.9	효과 없음	효과 없음
1.0 에서 1.9	약간의 효과	약간의 효과
2.0 에서 2.9	유산소 체력을 유지합니다.	무산소 체력을 유지합니다.
3.0 에서 3.9	유산소 체력을 향상시킵니다.	무산소 체력을 향상시킵니다.
4.0 에서 4.9	유산소 체력을 크게 향상시킵니다.	무산소 체력을 크게 향상시킵니다.
5	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 Technologies 사에 의해 제공되고 지원됩니다. 더 자세한 정보는 www.firstbeat.com 사이트에서 확인하십시오.

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 귀하의 VO2 Max 추정치가 사용되며, 처음에는 부정확할 수도 있습니다. 귀하의 운동 능력을 알아내기 위하여 장치는 귀하에게 몇 가지 활동을 완료하도록 요구합니다.

회복 시간은 활동 후에 바로 나타납니다. 시간은 또 다른 고강도 워크아웃을 시작하기 위한 최적 상태가 될 때까지 카운트 다운됩니다. 이 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 밝혔습니다. 일반적으로 회복 심박수가 클 수록 심장이 더 건강함을 의미합니다.

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

훈련 상태 기능 일시중지 또는 재개하기

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

다시 훈련을 시작할 준비가 되었다면 훈련 상태 기능을 재개할 수 있습니다. 더 정확한 결과를 얻으려면 적어도 매주 두 번의 VO2 max 측정이 필요합니다 (27 페이지, VO2 Max. 추정치에 대하여).

- 1 훈련 상태를 일시 중지하기를 원하는 경우, 해당 옵션을 선택하십시오:
 - 훈련 상태 요약에서 **MENU**를 길게 누르고 **옵션 > 훈련 상태 일시중지**를 선택합니다.
 - Garmin Connect 설정에서 **퍼포먼스 통계 > 훈련 상태 > ⋮ > 훈련 상태 일시중지**를 선택합니다.
- 2 시계와 Garmin Connect 계정을 동기화해야 합니다.
- 3 훈련 상태 기능을 재개하려면, 해당 옵션을 선택하십시오:
 - 훈련 상태 요약에서 **MENU**를 길게 누르고 **옵션 > 훈련 상태 재개**를 선택합니다.

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

- 4 시계와 Garmin Connect 계정을 동기화해야 합니다.

컨트롤

컨트롤 메뉴에서는 시계의 기능과 옵션에 빠르게 접근할 수 있습니다. 사용자는 컨트롤 메뉴에 단축키 메뉴 옵션을 추가하거나, 재지정하거나 제거할 수 있습니다 (32 페이지, 컨트롤 메뉴 사용자 설정하기).

아무 화면에서 **LIGHT**를 길게 누릅니다.



아이콘	이름	설명
	알람 시계	알람을 추가하거나 편집하려면 선택합니다 (1 페이지, 알람 설정하기).
	고도계	고도계 화면을 열려면 선택합니다.
	다른 시간대	추가 시간대의 현재 시간을 보려면 선택합니다 (2 페이지, 대체 시간대 추가하기).
	지원	지원 요청을 전송하려면 선택합니다 (43 페이지, 지원 요청하기).
	기압계	기압계 화면을 열려면 선택합니다.
	배터리 세이버	배터리 세이버 기능을 활성화 또는 비활성화하려면 선택합니다 (46 페이지, 배터리 세이버 기능 사용자 설정하기).
	밝기	화면 밝기를 조정하려면 선택합니다 (47 페이지, 백라이트 설정을 변경하기).
	심박수 전송	페어링된 장치에 대한 심박수 전송 기능을 켜려면 선택합니다 (34 페이지, 심박수 데이터 전송하기).
	나침반	나침반 화면을 열려면 선택합니다.
	방해 금지	화면 밝기를 낮추거나 경보 및 알림을 비활성화하기 위한 방해금지 모드를 활성화 또는 비활성화하려면 선택합니다. 예를 들면 영화관에서 영화 감상 중에 이 모드를 사용할 수 있습니다.
	내 핸드폰 찾기	블루투스 범위 안에 핸드폰이 위치하는 경우에 페어링된 핸드폰에서 음향을 재생하려면 선택합니다. 블루투스 신호 강도가 Descent의 시계 화면에 표시되며, 이것은 핸드폰에 더 가까이 다가갈 때마다 증가합니다.
	손전등	시계의 화면을 켜서 시계를 플래시라이트(손전등)로서 사용하려면 선택합니다.
	장치 잠금	실수로 버튼을 누르는 것을 방지하기 위해 버튼을 잠그려면 선택합니다.
	달 위상	사용자의 GPS 위치를 기반으로 문 페이지(달 위상)와 함께 월출 및 월몰 시간을 보려면 선택합니다.
	음악 제어	시계 또는 핸드폰의 음악 재생을 컨트롤하려면 선택합니다.
	핸드폰	블루투스 기술 또는 페어링된 핸드폰에 대한 연결을 활성화하거나 비활성화하려면 선택합니다.

아이콘	이름	설명
	풀 모드	다이빙을 위한 풀 모드를 활성화하거나 비활성화하려면 선택합니다. 시계가 풀 다이빙 모드일 때, 조직 부하(tissue load)와 감압 록아웃 기능은 정상적으로 작동하지만, 이 다이빙은 다이빙 로그에 저장되지 않습니다. 풀 다이빙 모드는 자정에 자동으로 꺼집니다.
	전원 끄기	시계를 끄려면 선택합니다.
	위치 저장	나중에 다시 돌아올 수 있도록 현재 위치를 저장하려면 선택합니다.
	GPS를 통한 시간 설정	시계를 휴대폰의 시간과 동기화하거나 위성을 사용하여 동기화하려면 선택합니다.
	스톱워치	스톱워치를 시작하려면 선택합니다 (2 페이지, 스톱워치 사용하기).
	일출과 일몰	일출, 일몰, 여명/황혼 시간을 보려면 선택합니다.
	동기화	시계를 페어링된 핸드폰과 동기화하려면 선택합니다.
	타이머	카운트다운 타이머를 설정하려면 선택합니다 (1 페이지, 카운트다운 타이머 시작하기).
	지갑	Garmin Pay 지갑을 열고 시계를 사용하여 구매 금액을 지불하려면 선택합니다 (32 페이지, Garmin Pay).

컨트롤 메뉴 사용자 설정하기

컨트롤 메뉴에서 단축키 메뉴 옵션의 명령을 추가하거나 제거하거나 변경할 수 있습니다 (31 페이지, 컨트롤).

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

음악 재생 컨트롤

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

	더 많은 음악 재생 컨트롤을 보려면 선택합니다.
	선택된 음원의 오디오 파일 또는 재생목록을 돌려 보려면 선택합니다.
	음량을 조절하려면 선택합니다.
	현재 오디오 파일을 재생하거나 일시중지합니다.
	재생목록에서 다음 오디오 파일로 건너뛰려면 선택합니다. 현재 오디오 파일을 빨리 감기하려면 길게 누릅니다.
	현재 오디오 파일을 다시 시작하려면 선택합니다. 재생 목록에서 이전 오디오 파일로 건너뛰려면 두 번 누릅니다. 현재 오디오 파일을 되감으려면 길게 누릅니다.

	반복 모드를 키거나 끄려면 선택합니다.
	셔플 모드를 키거나 끄려면 선택합니다.

Garmin Pay

공지

일부 지역에서는 이 기능이 제공되지 않습니다.

Garmin Pay 기능을 통해 제휴 금융 기관이 발급한 신용 카드와 현금카드를 사용하여 제휴 매장에서 구매 금액을 지불하는 것이 가능합니다.

Garmin Pay 전자지갑 설치하기

Garmin Pay 전자 지갑에 하나 이상의 제휴 신용 카드 또는 현금 카드를 추가할 수 있습니다. 제휴 금융사를 확인하려면 Garmin.co.kr/garmin-pay를 방문하여 주십시오.

- 1 Garmin Connect 앱에서 또는 를 선택합니다.
- 2 **Garmin Pay > 시작하기**를 선택합니다.
- 3 화면상의 지시에 따릅니다.

시계를 사용하여 구매 금액 결제하기

시계를 사용하여 구매 금액을 결제하려면, 먼저 결제 카드를 하나 이상 설정해야 합니다. 카드 결제 허용한 장소에서 시계를 사용하여 구매 금액을 결제할 수 있습니다.

- 1 **LIGHT**를 길게 누릅니다.
- 2 를 선택합니다.
- 3 네 자리의 패스코드를 입력하십시오.

참고: 패스코드를 3번 잘못 입력하는 경우, 지갑이 잠깁니다. 그러면 Garmin Connect 앱에서 패스코드를 리셋해야 합니다.

사용자가 가장 최근에 사용한 결제 카드가 나타납니다.
- 4 Garmin Pay 지갑에 여러 장의 카드를 추가한 경우, 다른 카드로 변경하려면 **DOWN**을 누릅니다 (선택사항).
- 5 60 초 이내에 시계의 화면이 결제용 리더를 향하도록 리

더에 시계를 가져다 대십시오. 리더와 시계의 통신이 완료되면 시계가 진동하고 체크 마크가 표시됩니다.

6 필요하다면 카드 리더기의 지시에 따라 거래를 완료하십시오.

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

Garmin Pay 지갑에 카드 추가하기

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

- 1 Garmin Connect 앱에서  또는 를 선택합니다.
- 2 **Garmin Pay** >  > **카드 추가**를 선택합니다.
- 3 화면상의 지시에 따릅니다.

카드를 추가하였다면 결제를 실시할 때 시계에서 카드를 선택할 수 있습니다.

Garmin Pay 지갑 관리하기

카드를 일시 정지하거나 제거할 수 있습니다.

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

- 1 Garmin Connect 앱에서  또는 를 선택합니다.
- 2 **Garmin Pay**를 선택합니다.
- 3 카드를 선택합니다.
- 4 옵션을 선택합니다.
 - 카드를 일시 정지하거나 정지해제를 하려면 **카드 정지**를 선택합니다.
Descent G1 위치를 사용하여 구매를 하려면 카드 활성화해야 합니다.
 - 카드를 삭제하려면 를 선택합니다.

Garmin Pay 패스코드 변경하기

비밀번호를 변경하려면 현재의 비밀번호를 알아야 합니다. 비밀번호를 잊어버린 경우, Descent G1 위치에 대한 Garmin Pay 기능을 리셋하고, 새로운 비밀번호를 만들고, 카드 정보를 다시 입력해야 합니다.

- 1 Garmin Connect 앱의 장치 페이지에서 **Garmin Pay** > **암호 변경**을 선택합니다.
- 2 화면상의 지시에 따릅니다.

다음 번에 Descent G1 위치를 사용하여 결제를 할 때 새로운 비밀번호를 입력해야 합니다.

센서 및 액세서리

Descent G1 시계는 몇 개의 내장 센서를 가지고 있으며, 활동에 사용할 추가적인 무선 센서와 페어링할 수 있습니다.

손목 심박

이 시계는 손목기반 심박계를 내장하고 있으며, 사용자는 심박수 요약에서 심박수 데이터를 확인할 수 있습니다 ([26 페이지](#), [위젯 요약 목록 보기](#)).

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

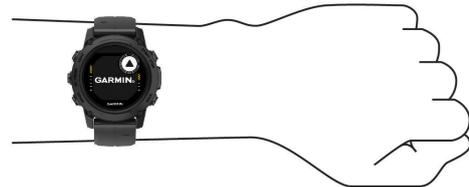
시계 착용하기

⚠주의

몇몇 사용자는 시계를 오랫동안 사용한 후에 피부 자극을 경험할 수도 있으며, 특히 사용자의 피부가 민감한 편이거나 알레르기가 있는 경우에 그러합니다. 피부 자극을 느낀 경우, 시계를 벗고 피부에게 치유할 시간을 주십시오. 피부 자극을 방지하기 위해서는, 시계가 청결하고 건조해야 하며, 손목에 시계를 너무 꽉 조이게 착용해서는 안 됩니다. 더 자세한 정보는 Garmin.co.kr/legal/fit-and-care를 방문하여 확인하십시오.

- 손목뼈 위쪽에 시계를 착용하십시오.

참고: 이 시계는 딱 맞으면서도 편안하게 착용해야 합니다. 정확한 심박수 계측을 위해서는 로닝이나 운동 중에 시계가 움직여서는 안 됩니다. 펄스 옥시미터 계측을 실시할 때 사용자는 움직이지 않아야 합니다.



참고: 다이빙 중에 이 시계는 사용자의 피부와 밀착된 상태여야 하며, 다른 손목 착용 장치와 서로 부딪혀서는 안 됩니다.

참고: 광학 센서는 시계 뒷면에 위치합니다.

- 손목 심박에 대해 보다 자세한 정보는 [33 페이지](#), [심박수 데이터 오류에 대한 팁](#)을 참고하십시오.
- 펄스 옥시미터에 대한 보다 자세한 정보는 [34 페이지](#), [펄스 옥시미터 데이터 오류에 대한 팁](#)을 참고하십시오.
- 정확도에 대한 더 자세한 정보는 Garmin.kr/legal/atdisclaimer에서 확인하십시오.
- 시계 착용과 관리에 관한 더 자세한 정보는 Garmin.co.kr/legal/fit-and-care를 방문하여 확인하십시오.

심박수 데이터 오류에 대한 팁

심박수 데이터에 오류가 있거나 표시되지 않으면 다음 팁을 시도해보십시오.

- 시계를 착용하기 전에 팔을 씻고 건조해야 합니다.
- 시계가 닿는 피부에 선블록, 로션, 벌레 퇴치제를 바르는 것은 삼가하십시오.
- 시계의 뒷면에 위치한 심박수 센서가 굽히지 않도록 주의하십시오.
- 손목뼈 위쪽에 시계를 착용하십시오. 이 시계는 딱 맞으면서도 편안하게 착용해야 합니다.
- 활동을 시작하기 전에  아이콘이 채워질 때까지 기다리십시오.
- 활동을 시작하기 전에 5~10분 정도 워밍업을 통해 심박수를 확인하십시오.
참고: 날씨가 추운 날에는 실내에서 워밍업하십시오.
- 운동을 한 다음에는 깨끗한 물로 시계를 헹구십시오.

손목 심박계 설정

MENU를 길게 누르고 **센서 및 부품** > **손목 심박**을 선택합니다.

다.

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

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

수영 중: 수영 활동 중에 손목 심박계를 켜거나 끕니다.

비정상 심박수 알림: 심박수가 목표치를 초과하거나 목표치 미만으로 떨어질 때 알려주도록 시계를 설정할 수 있습니다 (34 페이지, **비정상적인 심박수 알림 설정하기**).

심박수 전송: 사용자가 심박수 데이터를 페어링된 장치에 전송할 수 있습니다 (34 페이지, **심박수 데이터 전송하기**).

비정상적인 심박수 알림 설정하기

⚠주의

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

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **센서 및 부품 > 손목 심박 > 비정상 심박수 알림**을 선택합니다.
- 3 **높음 경고** 또는 **낮음 경고**를 선택합니다.
- 4 심박수 한계치를 설정합니다.

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

심박수 데이터 전송하기

시계의 심박수 데이터를 전송하고 페어링된 장치에서 확인할 수 있습니다. 심박수를 전송하면 배터리 사용 시간이 줄어듭니다.

팁: 활동을 시작할 때 심박수 데이터를 자동으로 전송하도록 활동 설정을 사용자가 변경할 수 있습니다 (19 페이지, **활동 및 앱 설정하기**). 예를 들어 사이클링 도중에 Edge 장치에 심박수 데이터를 전송할 수 있습니다.

참고: 다이빙 활동 중에 심박수 데이터의 브로드캐스팅은 가능하지 않습니다.

- 1 옵션을 선택합니다:
 - **MENU**를 길게 눌러 **센서 및 부품 > 손목 심박 > 심박수 전송**을 선택합니다.
 - **LIGHT**를 길게 눌러 컨트롤 메뉴를 열고, ♥를 선택합니다.
- 참고:** 컨트롤 메뉴에 옵션을 추가할 수 있습니다 (32 페이지, **컨트롤 메뉴 사용자 설정하기**).

2 **START**를 누릅니다.

이 시계는 심박수 데이터의 전송을 시작합니다.

3 호환 디바이스와 시계를 페어링합니다.

참고: 각 호환되는 Garmin 장치마다 페어링 지침이 다릅니다. 해당 사용 설명서를 참조하십시오.

4 **STOP**를 눌러서 심박수 데이터 전송을 중지합니다.

펄스 옥시미터

Descent 시계는 혈액 내의 산소 포화도를 측정하기 위한 손목-기반 펄스 옥시미터가 내장되어 있습니다. 산소 포화도를 알면 자신의 전반적인 건강 상태를 이해하는 데 유용할 수 있으며, 내 몸이 고도에 적응하는 방식을 알아내는데 도움이 됩니다. 이 시계는 피부에 빛을 비추어 얼마나 많은 빛이 흡수되는지를 체크하여 혈액 속의 산소 수준을 측정합니다. 이 값은 SpO2라고 합니다.

이 시계에서 펄스 옥시미터 계측값은 SpO2 퍼센티지로서 표시됩니다. Garmin Connect 계정에서는 여러 날에 걸친 계측값의 추세를 비롯하여 펄스 옥시미터 계측값에 대한 추가적인 상세정보를 확인할 수 있습니다 (34 페이지, **펄스 옥시미터 모드 설정하기**). 펄스 옥시미터 정확도에 관한 정보는 Garmin.co.kr/legal/atdisclaimer를 방문하십시오.

펄스 옥시미터 계측값 측정하기

펄스 옥시미터 요약으로 들어가면 펄스 옥시미터 계측을 수동으로 시작할 수 있습니다. 이 요약은 가장 최근의 혈중 산소 포화도 퍼센티지

- 1 앉아 있거나 움직이지 않는 상태에서 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러서 펄스 옥시미터 요약을 봅니다.
- 2 시계가 펄스 옥시미터 계측을 시작할 때까지 기다립니다.
- 3 움직이지 않는 상태에서 30 초 동안 기다립니다.

참고: 시계가 펄스 옥시미터 계측을 수행하기 어려울 정도로 사용자가 활동적인 경우 움직이면, 퍼센티지 표시 대신 메시지가 나타납니다. 몇 분 정도 몸을 움직이지 않은 후 다시 체크할 수 있습니다. 최상의 결과를 얻으려면 시계가 혈중 산소 포화도를 계측하는 동안 시계를 착용한 팔을 심장 높이에 놓으십시오.

펄스 옥시미터 모드 설정하기

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
 - 2 **센서 및 부품 > 펄스 옥시미터 > Pulse Ox 모드**를 선택합니다.
 - 3 옵션을 선택합니다:
 - 자동 측정 기능을 끄려면, **수동 점검**을 선택하십시오.
 - 수면 중 연속 측정 기능을 끄려면 **수면 중**을 선택하십시오.
- 참고:** 특이한 수면 자세로 인하여 수면 중에 비정상적으로 낮은 SpO2 값이 측정될 수도 있습니다.
- 하루 중 활동을 하지 않는 동안 측정 기능을 끄려면 **종일**을 선택하십시오.
- 참고:** **종일(All Day)** 모드를 켜면 배터리 지속시간이 줄어듭니다.

펄스 옥시미터 데이터 오류에 대한 팁

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

- 시계가 혈중 산소 포화도를 측정하는 동안 움직이지 마십시오.
- 손목뼈 위에 시계를 착용하십시오. 시계는 딱 맞으면서도 편안하게 착용해야 합니다.
- 시계가 혈중 산소 포화도를 측정하는 동안 시계를 착용한 쪽의 팔을 심장 높이로 들고 계십시오.

- 실리콘 또는 나일론 밴드를 사용하십시오.
- 시계를 착용하기 전에 팔을 씻고 건조해야 합니다.
- 시계가 닿는 피부에 선블록, 로션, 벌레 퇴치제를 바르는 것은 삼가하십시오.
- 시계의 뒷면에 위치한 광학 센서에 흠집이 생기지 않도록 주의하십시오.
- 운동을 한 후에는 깨끗한 물로 시계를 씻으십시오.

나침반

이 시계는 자동 보정 3축 나침반을 내장하고 있습니다. 이 나침반의 기능과 외형은 사용자의 활동, GPS 사용 여부, 목적지 안내 여부에 따라 달라질 것입니다. 나침반 설정은 수동으로 변경할 수 있습니다 (35 페이지, [나침반 설정하기](#)). 나침반 설정을 빠르게 열려면, 나침반 요약에서 GPS를 누릅니다.

나침반 설정하기

MENU를 길게 누르고 **센서 > 나침반**을 선택합니다.

보정: 직접 나침반 센서를 보정할 수 있게 해줍니다 (35 페이지, [수동으로 나침반 보정하기](#)).

보기: 나침반의 방위를 문자, 도 또는 밀리-라디안으로 설정합니다.

방위 설정: 나침반의 북방위 설정을 실시합니다 (35 페이지, [방위 설정하기](#)).

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

수동으로 나침반 보정하기

주의

저자 나침반 옥외 보정. 방위 정확도를 개선하기 위해, 자동차, 건물 및 가공전선 등 자기장에 영향을 주는 물체 주변에서 서있지 않아야 합니다.

이 시계는 이미 공장에서 보정되어 출고되며, 기본적으로 자동 보정 기능을 사용합니다. 나침반이 불규칙적으로 작동하는 경우 (예를 들면 장거리 이동 후나 극단적인 온도 변화를 겪은 후), 나침반을 수동으로 보정할 수 있습니다.

1 **MENU**를 길게 누릅니다.

2 **센서 > 나침반 > 보정 > 시작**을 선택합니다.

3 화면상의 지시에 따릅니다.

팁: 메시지가 나타날 때까지 귀하의 손목을 작은 8자 형태로 움직이십시오.

방위 설정하기

방위 정보 계산에 사용된 지향성 방위를 설정할 수 있습니다.

1 **MENU**를 길게 누릅니다.

2 **센서 > 나침반 > 방위설정**을 선택합니다.

3 옵션을 선택합니다:

- 진북을 북방위로 설정하기 위해서, **진북**을 선택합니다.
- 해당 위치의 자기 편각을 자동으로 설정하기 위해, **자북**을 선택합니다.
- 도북(000°)을 북방위로 설정하기 위해, **도북**을 선택합니다.
- 자기 편차 값을 직접 설정하기 위해, **사용자**를 선택하

고 자기 편차를 입력한 뒤 **완료**를 선택합니다.

고도계 및 기압계

이 시계는 내장 고도계와 기압계를 포함하고 있습니다. 이 시계는 고도 및 기압 데이터를 지속적으로 수집하며, 저전력 모드에서도 이러한 데이터를 수집합니다. 고도계는 압력 변화를 기반으로 하여 대략적인 고도를 표시합니다. 기압계는 고도계가 가장 최근에 보정된 장소의 고정 고도를 기반으로 하여 대기압 데이터를 표시합니다 (35 페이지, [고도계 설정하기](#)). 사용자는 고도계 또는 기압계 위젯 요약 화면에서 **START**를 눌러서 고도계 또는 기압계 설정을 빠르게 열 수 있습니다.

고도계 설정하기

MENU를 길게 누르고 **센서 > 고도계**를 선택합니다.

보정: 고도계 센서를 수동으로 보정할 수 있습니다.

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

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

고도: 고도의 측정 단위를 설정합니다.

기압 고도계 보정하기

이 시계는 공장에서 미리 보정되어 출고되며, 기본적으로 GPS 시작 지점에서 시계는 자동 보정을 사용합니다. 올바른 고도를 알고 있다면 기압 고도계를 수동으로 보정할 수도 있습니다.

1 **MENU**를 길게 누릅니다.

2 **센서 > 고도계**를 선택합니다.

3 옵션을 선택합니다:

- GPS 시작 지점에서 자동으로 보정을 하기 위해 **자동 보정**을 선택한 다음 옵션을 선택합니다.
- 현재 고도에 들어가려면 **보정 > 수동 입력**을 선택합니다.
- 디지털 고도 모델로부터 현재 고도를 입력하려면 **보정 > DEM 사용**을 선택합니다.
참고: 몇몇 장치는 보정을 위해 DEM을 사용하기 위하여 핸드폰 연결을 요구합니다.
- GPS 시작 지점으로부터 현재 고도를 입력하려면 **보정 > GPS 사용**을 선택하십시오.

기압계 설정하기

MENU를 길게 누르고 **센서 > 기압계**를 선택합니다.

보정: 기압계 센서를 사용자가 수동으로 보정할 수 있습니다.

구성도: 기압계 요약의 차트에 사용되는 시간 척도를 설정합니다.

폭풍우 경고: 폭풍우 알림을 시작하는 기압 변화율을 설정합니다.

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

와 관련이 없는 경우에는 기압계만 옵션을 사용할 수 있습니다.

압력: 시계가 압력 데이터를 표시하는 방식을 설정합니다.

기압계 보정하기

이 시계는 공장에서 미리 보정되어 출고되며, 기본적으로 GPS 시작 지점에서 시계는 자동 보정 기능을 사용합니다. 올바른 고도 또는 해면기압을 알고 있다면 기압계를 수동으로 보정할 수도 있습니다.

1 **MENU**를 길게 누릅니다.

2 **센서 > 기압계 > 보정**을 선택합니다.

3 옵션을 선택합니다:

- 현재 고도 및 해면 기압을 입력하려면(선택 사항) **수동 입력**을 선택합니다.
- 디지털 고도 모델로부터 자동으로 보정하려면 **DEM 사용**을 선택하십시오.
참고: 몇몇 장치는 보정을 위해 DEM을 사용하기 위하여 핸드폰 연결을 요구합니다.
- GPS 시작 지점으로부터 자동으로 보정하려면 **GPS 사용**을 선택하십시오.

무선 센서

이 시계는 무선 ANT+ 또는 블루투스 센서와 페어링하여 사용할 수 있습니다 (36 페이지, 무선 센서 페어링하기). 장치들을 서로 페어링하면, 추가 데이터 필드를 사용자 설정할 수 있습니다 (18 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기). 시계에 센서가 동봉된 경우, 장치들은 이미 페어링되어 있습니다.

특정한 Garmin 센서의 호환성이나 구매에 관한 정보가 궁금하거나 사용자 설명서를 보고 싶다면, Garmin.co.kr/buy에서 해당 센서의 페이지를 방문하여 주십시오.

센서 종류	Description
클럽 센서	Approach CT10 골프 클럽 센서를 사용하여 위치, 거리, 클럽 종류와 같은 골프 샷 정보를 자동으로 추적할 수 있습니다.
기타 심박계	HRM-Pro 또는 HRM-Dual과 같은 외장 심박계를 사용하고, 활동 중 심박수 데이터를 볼 수 있습니다. 또한, 몇몇 심박계는 데이터를 저장하고 러닝 다이내믹스 정보도 제공할 수 있습니다 (37 페이지, 러닝 다이내믹스).
풋 팟	실내에서 훈련 중이거나 GPS 신호가 약할 때, GPS를 사용하는 대신 풋 팟을 사용하여 페이스와 거리를 기록할 수 있습니다.
inReach	inReach 리모컨 기능을 사용하면 Descent 위치를 사용하여 inReach 장치를 제어할 수 있습니다 (37 페이지, inReach 리모컨 사용하기).
파워	Rally나 Vector와 같은 파워 미터를 사용하여 시계에서 파워 데이터를 볼 수 있습니다. 목표와 능력이 서로 부합하도록 파워 존을 조정할 수 있으며 (42 페이지, 파워존 설정하기), 범위 알림을 사용하여 지정된 파워 존에 도달하면 알림을 제공하도록 설정할 수 있습니다 (20 페이지, 알림 설정하기).
러닝 다이내믹스 팟 (RD 팟)	러닝 다이내믹스 포드를 사용하여 러닝 다이내믹스 데이터를 기록하고 시계에서 그것을 볼 수 있습니다 (37 페이지, 러닝 다이내믹스).
스마트 트레이너	실내 바이크 스마트 트레이너와 함께 시계를 사용하여 코스를 따라 이동하는 중, 라이딩 중, 워크아웃 중의 저항을 시뮬레이트할 수 있습니다 (14 페이지, ANT+ 실내 트레이너 사용하기).
속도/케이던스	자전거에 속도 센서 또는 케이던스 센서를 부착하고 라이딩 중에 데이터를 볼 수 있습니다. 필요하다면 휠 둘레를 수동으로 입력할 수 있습니다 (62 페이지, 휠 크기 및 둘레).
Tempe	주변 공기에 노출된 장소에 설치된 고정 스트랩 또는 루프에 tempe 온도 센서를 부착할 수 있으므로, 이 센서는 정확한 온도 데이터를 공급하는 일관적인 데이터 공급원을 제공할 수 있습니다.
VIRB	VIRB 리모컨 기능을 사용하면 시계를 사용하여 VIRB 액션 카메라를 제어할 수 있습니다.
XERO 레이저 위치	Xero 장치의 레이저 위치 정보를 확인하고 공유할 수 있습니다 (38 페이지, Xero 레이저 위치 설정하기).

무선 센서 페어링하기

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

- 1 심박계를 페어링할 때는, 심박계를 착용하십시오. 심박계는 착용하기 전까지 데이터를 전송하거나 수신하지 않습니다.
- 2 센서로부터 3 m (10 ft.) 이내에 시계를 놓으십시오.
참고: 페어링 도중에는 다른 무선 센서와 10 m (33 피트) 이상 떨어져야 합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.

4 **센서 > 새로 추가**를 선택합니다.

5 옵션을 선택합니다:

- **모두 검색**을 선택합니다.
- 센서 종류를 선택합니다.

센서가 시계와 페어링되면, 센서 상태는 검색 중에서 연결됨으로 바뀝니다. 센서 데이터는 데이터 스크린 루프나 사용자 설정 데이터 필드에 나타납니다. 데이터 항목을 사용자 설정을 할 수 있습니다 ([18 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기](#)).

러닝 다이내믹스

러닝 자세에 대한 실시간 피드백을 제공하는 HRM-Pro 액세서리 또는 그 밖의 러닝 다이내믹스 액세서리를 호환 Descent 장치와 페어링하여 사용할 수 있습니다.

러닝 다이내믹스 액세서리는 여섯 가지 러닝 지표를 계산하기 위하여 가슴의 움직임을 측정하는 가속도계를 내장하고 있습니다.

케이던스: 케이던스는 분당 스텝 수입입니다. 이는 총 스텝을 표시합니다(오른쪽과 왼쪽 합계).

수직 진동: 수직 진동은 러닝하는 동안의 바운스입니다. 신체의 수직 움직임을 각 스텝당 센티미터 단위로 측정하여 표시합니다.

지면 접촉 시간: 지면 접촉 시간은 러닝하는 동안 발이 땅에 닿은 상태에서 경과한 총 시간입니다. 밀리초 단위로 측정됩니다.

참고: 지면 접촉 시간은 워킹 중에는 이용할 수 없습니다.

지면 접촉 시간 밸런스: 지면 접촉 시간 밸런스는 러닝 중 왼발/오른발의 지면 접촉 시간의 밸런스를 %로 표시합니다. 예를 들어, 53.2라는 숫자와 왼쪽 또는 오른쪽을 가리키는 화살표가 나타납니다.

보행 길이: 보행 길이는 보행 시 발걸음 간의 길이를 나타냅니다. 미터 단위로 측정됩니다.

수직 비율: 수직 비율은 수직 진동을 보폭 길이의 비율로 표시합니다. 비율이 낮을 수록 러닝 자세가 좋음을 나타냅니다.

러닝 다이내믹스로 훈련하기

러닝 다이내믹스를 확인하려면, 먼저 HRM-Pro 액세서리와 같은 러닝 다이내믹스 액세서리를 착용하고 그것을 자신의 장치와 페어링해야 합니다 ([36 페이지, 무선 센서 페어링하기](#)).

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **활동 및 앱**을 선택합니다.
- 3 **활동**을 선택합니다.
- 4 해당 활동의 설정을 선택합니다.
- 5 **데이터 화면 > 새로 추가**를 선택합니다.
- 6 러닝 다이내믹스 데이터 화면을 선택합니다.

참고: 러닝 다이내믹스의 기능은 일부 Garmin 장치에서만 사용할 수 있습니다.

- 7 러닝하세요 ([11 페이지, 활동 시작하기](#)).
- 8 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 러닝 다이내믹스 화면을 열어 자신의 수치를 확인합니다.

러닝 다이내믹스 데이터 누락에 대한 팁

러닝 다이내믹스 데이터가 나타나지 않으면 다음의 팁을 시

도해볼 수 있습니다.

- HRM-Pro 액세서리와 같은 러닝 다이내믹스 액세서리를 가지고 있어야 합니다. 러닝 다이내믹스 액세서리는 모듈의 전면에 **ANT+**를 가지고 있습니다.
- 설명에 따라 러닝 다이내믹스 액세서리를 Descent 장치와 다시 한번 페어링하십시오.
- HRM-Pro 액세서리를 사용하는 경우, 블루투스 기능보다는 ANT+ 기능을 사용하여 이 액세서리를 Instinct 장치와 페어링하십시오.
- 러닝 다이내믹스 데이터 표시창에 영만 나타나는 경우, 심박계를 올바르게 착용했는지 확인합니다.
참고: 지면 접촉 시간 및 밸런스는 러닝 중에만 나타나며, 워킹 중에는 계산되지 않습니다.

inReach 리모콘

inReach 리모콘 기능을 사용하면 Instinct 장치를 사용하여 inReach 장치를 제어할 수 있습니다. 호환 inReach 장치를 구매하려면 Garmin.co.kr/buy를 방문하십시오.

inReach 리모콘 사용하기

inReach 리모콘 기능을 사용하려면, 먼저 inReach 요약용 약 목록에 추가해야 설정해야 합니다 ([26 페이지, 요약 정보 목록을 사용자 설정하기](#)).

- 1 inReach 장치를 켭니다.
- 2 Descent 시계에서 inReach 요약 정보를 보려면 시계화면에서 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.
- 3 **START**를 눌러서 inReach 장치를 찾습니다.
- 4 **START**를 눌러 inReach 장치를 페어링합니다.
- 5 **START**를 눌러 옵션을 선택합니다:
 - SOS 메시지를 전송하려면 **SOS 전송**을 선택합니다.
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 선택합니다.
 - 미리 설정된 메시지를 전송하려면, **설정된 메시지 발송**을 선택하고 목록에서 메시지를 선택합니다.
 - 활동 중에 타이머와 이동 거리를 보려면 **추적**을 선택합니다.

VIRB 원격 제어

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

VIRB 액션 카메라 제어

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

- 1 VIRB 카메라를 켭니다.
- 2 VIRB 카메라를 Descent 위치와 페어링하십시오 ([36 페이지, 무선 센서 페어링하기](#))
VIRB 요약은 요약 목록에 추가됩니다.
- 3 VIRB 요약을 보려면 시계화면에서 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.
- 4 필요하다면 시계가 카메라에 연결될 때까지 기다립니다.

5 옵션을 선택합니다:

- 비디오를 녹화하려면 **녹화 시작**을 선택합니다. 비디오 카운터가 Descent 화면에 나타납니다.
- 비디오 녹화 도중에 사진을 찍으려면 **DOWN**을 누릅니다.
- 수동으로 녹화를 중지하려면, **STOP**을 선택합니다.
- 사진을 찍으려면, **사진 촬영**을 선택합니다.
- 연사 모드에서 여러 장의 사진을 촬영하려면 **연속 촬영**을 선택합니다.
- 카메라를 수면 모드로 전환하려면 **카메라 수면모드**를 선택합니다.
- 카메라의 슬립 모드를 해제하려면 **카메라 깨우기**를 선택합니다.
- 비디오와 사진 설정을 변경하려면 **설정**을 선택합니다.

활동 중에 VIRB 액션 카메라 제어하기

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

- 1 VIRB 카메라를 켭니다.
- 2 VIRB 카메라를 Descent 위치와 페어링하십시오 (**36 페이지, 무선 센서 페어링하기**)
카메라가 페어링된 상태에서 VIRB 데이터 화면이 자동으로 활동에 추가됩니다.
참고: 다이빙 활동 도중에는 VIRB 데이터 화면을 사용할 수 없습니다.
- 3 활동 중에 VIRB 데이터 화면을 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.
- 4 필요하다면 시계가 카메라에 연결될 때까지 기다립니다.
- 5 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 6 **VIRB**를 선택합니다.
- 7 옵션을 선택합니다:
 - 활동 타이머를 사용하여 카메라를 제어하려면, **설정 > 녹화 모드 > 타이머 시작/중지**를 선택합니다.
참고: 비디오 녹화는 활동을 시작하거나 중지할 때 자동으로 시작되거나 중지됩니다.
 - 메뉴 옵션을 사용하여 카메라를 제어하려면, **설정 > 녹화 모드 > 수동**을 선택합니다.
 - 수동으로 비디오를 녹화하려면, 녹화 시작을 선택합니다. 비디오 카운터가 Descent 화면에 나타납니다.
 - 비디오 녹화 도중에 사진을 찍으려면 **DOWN**을 누릅니다.
 - 수동으로 녹화를 중지하려면, **STOP**을 누릅니다.
 - 연사 모드에서 여러 장의 사진을 촬영하려면 **연속 촬영**을 선택합니다.
 - 카메라를 수면 모드로 전환하려면 **카메라 수면모드**를 선택합니다.
 - 카메라의 슬립 모드를 해제하려면 **카메라 깨우기**를 선택합니다.

Xero 레이저 위치 설정하기

레이저 위치를 사용자 설정하려면 먼저 호환 Xero 장치에 페어링해야 합니다 (**36 페이지, 무선 센서 페어링하기**).

MENU를 길게 누르고 **센서 > XERO 레이저 위치 > 레이저 위**

치를 선택합니다.

운동 모드: 운동 중에 페어링된 호환 Xero 장치로부터 받은 레이저 위치 정보를 표시할 수 있습니다.

공유 모드: 레이저 위치 정보를 불특정 다수에게 공유하거나 개인적으로 전송할 수 있습니다.

지도

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

- 맵 내비게이션 (**38 페이지, 맵 패닝 및 줌인**)
- 맵 설정 (**38 페이지, 지도 설정하기**)

맵 패닝 및 줌인

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

지도 설정하기

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

참고: 필요하다면 시스템 설정을 사용하는 대신 특정 활동에 대한 지도 설정을 사용자 설정할 수 있습니다.

MENU를 길게 누르고 **지도**를 선택합니다.

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

사용자 위치: 지도상에 저장된 위치를 보여주거나 숨깁니다.

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

핸드폰 커넥티드 기능

Garmin Connect 앱을 사용하여 시계를 페어링할 때는 Instinct 시계에 핸드폰 연결 기능을 사용할 수 있습니다 (**39 페이지, 스마트폰과 페어링하기**).

- Garmin Connect 앱, Connect IQ 앱 등의 모든 앱 기능 (**39 페이지, 핸드폰 앱과 컴퓨터 애플리케이션**)
- 요약 정보 (**25 페이지, 위젯 요약**)
- 컨트롤 메뉴 기능 (**31 페이지, 컨트롤**)
- 안전 및 추적 기능 (**42 페이지, 안전 및 추적 기능**).
- 알림과 같은 핸드폰 상호작용 (**39 페이지, 블루투스 스마트 알림 활성화 하기**).

스마트폰과 페어링하기

Instinct 장치의 커넥티드 기능을 사용하려면, 스마트폰 상의 블루투스 설정을 사용하는 대신, Garmin Connect 앱을 직접 통하여 장치를 페어링해야 합니다.

- 1 스마트폰의 앱스토어에서 Garmin Connect 앱을 설치하고 엽니다.
- 2 스마트폰을 장치에서 10m (33 ft.) 이내로 가지고 옵니다.
- 3 **LIGHT**를 눌러 기기를 켜십시오.
장치를 처음으로 켜면 페어링 모드로 진입합니다.
TIP: MENU를 길게 눌러 **설정 > 휴대폰 페어링**을 선택하면 수동으로 페어링 모드에 진입할 수 있습니다.
- 4 페어링 옵션을 선택하여 Garmin Connect 계정에 장치를 추가합니다.
 - Garmin Connect 앱과 페어링한 첫 번째 장치인 경우 화면의 지침을 따릅니다.
 - 이미 다른 장비를 Garmin Connect 앱과 페어링한 경우,  또는  메뉴에서 **Garmin 장치 > 장치 추가**를 선택하고 화면 상의 지시에 따릅니다.

블루투스 스마트 알림 활성화 하기

알림을 활성화하려면 반드시 Instinct 기기를 호환되는 모바일 기기에 페어링해야 합니다 ([39 페이지, 스마트폰과 페어링하기](#)).

- 1 시계 화면에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **핸드폰 > 스마트 알림 > 상태 > 켜짐**을 선택합니다.
- 3 **운동 모드**를 선택합니다.
- 4 알림 기본설정을 선택합니다.
- 5 알림 톤 기본설정을 선택합니다.
- 6 **일반 사용**을 선택합니다.
- 7 알림 기본설정을 선택합니다.
- 8 알림 톤 기본설정을 선택합니다.
- 9 **서명**을 선택하여 텍스트 메시지 응답에 서명을 추가합니다.

알림 보기

- 1 시계 화면에서 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 알림 요약을 확인합니다.
- 2 **START**를 누릅니다.
- 3 알림을 선택합니다.
- 4 **START**를 눌러 더 많은 옵션을 봅니다.
- 5 이전 화면으로 돌아가려면 **BACK**을 누릅니다.

전화 받기

연결된 핸드폰에서 전화를 수신하면, Instinct 시계는 전화를 건 사람의 이름과 전화번호를 표시합니다.

- 전화를 받으려면 **허용**을 선택합니다.
참고: 발신자와 통화를 하려면 연결된 핸드폰을 사용해야 합니다.
- 전화를 거절하려면 **거절**을 선택합니다.
- 전화를 거절하고 즉시 문자 메시지 응답을 전송하려면, **응답**을 선택한 다음 목록에서 메시지를 선택합니다.
참고: 문자 메시지 응답을 전송하려면, 블루투스 연결을

사용하여 호환 Android 폰에 연결되어 있어야 합니다.

문자 메시지 답장 보내기

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

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

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

- 1 시계 화면에서 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 알림 요약을 확인합니다.
- 2 **START**를 눌러 문자 메시지 알림을 선택합니다.
- 3 **START**를 누릅니다.
- 4 **응답**을 선택합니다.
- 5 리스트에서 메시지를 선택합니다.
휴대폰은 SMS 문자 메시지를 통해 선택된 메시지를 전송할 것입니다.

알림 관리

호환 핸드폰을 사용하여 Descent G1 시계에 표시되는 알림을 관리할 수 있습니다.

옵션을 선택합니다:

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

블루투스 핸드폰 연결 끄기

컨트롤 메뉴에서 블루투스 핸드폰 연결을 끌 수 있습니다.

참고: 컨트롤 메뉴에 옵션을 추가할 수 있습니다 ([32 페이지, 컨트롤 메뉴 사용자 설정하기](#)).

- 1 **LIGHT**를 길게 눌러 컨트롤 메뉴를 표시합니다.
- 2 Descent 시계에서 블루투스 핸드폰을 연결을 끄려면 를 선택합니다.
핸드폰의 블루투스 기능을 끄려면 핸드폰의 사용 설명서를 참조하십시오.

스마트폰 연결 알림 켜거나 끄기

페어링된 핸드폰이 블루투스 기술을 사용하여 연결되고 연결 해제될 때 알려주도록 Instinct 2 시계를 설정할 수 있습니다.

참고: 스마트폰 연결 알림은 기본적으로 꺼진 상태입니다.

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **핸드폰 > 알림**을 선택합니다.

핸드폰 앱과 컴퓨터 애플리케이션

동일한 Garmin 계정을 사용하여 이 시계를 여러 개의 Garmin 스마트폰 앱과 컴퓨터 애플리케이션에 연결할 수 있습니다.

Garmin Connect

사용자의 Garmin Connect에서 친구와 연결할 수 있습니다. Garmin Connect는 서로를 추적하고 분석하고 공유하고 격

려하기 위한 도구를 제공합니다. 러닝, 걷기, 라이딩, 수영, 하이킹, 골프 게임과 같이 귀하의 활동적인 라이프스타일의 사건들을 기록하십시오. 또한 Garmin Connect는 모든 골프 라운드를 분석하고 공유할 수 있는 온라인 통계 추적기이기도 합니다. 무료 계정에 가입하려면, www.garminconnect.com/start를 방문하십시오. 핸드폰의 앱스토어(garmin.com/connectapp)에서 앱을 다운로드하거나, connect.garmin.com을 방문할 수 있습니다.

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

데이터 분석



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 관리하기: Garmin Connect 계정에서 시계와 사용자 설정을 커스터마이징할 수 있습니다.

Garmin Connect 앱 사용하기

핸드폰에 시계를 페어링한 후 (39 페이지, [스마트폰과 페어링하기](#)), Garmin Connect 앱을 사용하여 모든 활동 데이터를 Garmin Connect 계정에 업로드할 수 있습니다.

- 1 Garmin Connect 앱이 핸드폰에서 구동되고 있는지 확인합니다.
- 2 시계를 핸드폰의 10m (30 피트)이내에 놓습니다.
이 시계는 Garmin Connect 앱과 사용자의 Garmin Connect 계정을 통해 사용자의 데이터를 자동으로 동기화합니다.

Garmin Connect 앱을 사용하여 소프트웨어 업데이트하기

Garmin Connect 앱을 사용하여 시계의 소프트웨어를 업데이트하려면, 우선 Garmin Connect 계정을 보유해야 하며 시계를 호환 핸드폰과 페어링해야 합니다 (39 페이지, [스](#)

마트폰과 페어링하기).

시계를 Garmin Connect 앱과 동기화합니다 (40 페이지, [Garmin Connect 앱 사용하기](#)).

새로운 소프트웨어를 사용할 수 있는 경우, Garmin Connect 앱은 시계에 업데이트를 자동 전송합니다. 이 업데이트는 사용자가 시계를 능동적으로 사용하지 않을 때 적용됩니다. 업데이트가 모두 완료되면 시계가 재시작을 합니다.

컴퓨터에서 Garmin Connect 이용하기

Garmin Express 애플리케이션은 컴퓨터를 사용하여 시계를 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 시계로 전송할 수 있습니다. 또한 장치 소프트웨어 업데이트를 설치하고 Connect IQ 앱을 관리할 수도 있습니다.

- 1 USB 케이블을 사용하여 시계를 컴퓨터에 연결합니다.
- 2 Garmin.co.kr/express에 접속합니다.
- 3 Garmin Express 애플리케이션을 다운로드하여 설치합니다.
- 4 Garmin Express 앱을 열어 **장치 추가**를 선택합니다.
- 5 화면상의 지시에 따릅니다.

Garmin Express를 사용하여 소프트웨어 업데이트하기

이 시계의 소프트웨어를 업데이트하려면 Garmin Connect 계정이 있어야 하며 Garmin Express 애플리케이션을 다운로드하여 설치하고 이 시계를 추가해야 합니다 (40 페이지, [컴퓨터에서 Garmin Connect 이용하기](#)).

- 1 USB 케이블을 사용하여 시계를 컴퓨터에 연결합니다.
새로운 소프트웨어를 사용할 수 있는 경우, Garmin Express 애플리케이션은 이 소프트웨어를 이 시계에 자동으로 전송합니다.
- 2 Garmin Express에서 업데이트 전송이 완료되었다면 시계를 컴퓨터에서 제거합니다.
이 시계는 업데이트를 설치합니다.

Connect IQ 기능

Garmin Connect 앱을 사용하여 Connect IQ 기능을 Garmin 시계와 타사 시계에 추가할 수 있습니다(garmin.com/connectiqapp). 또한 시계의 워치페이스(시계 화면), 장치 앱, 데이터 필드, 음악 공급자를 사용자 지정할 수 있습니다.

참고: 사용자의 안전을 위하여 다이빙 도중에는 Connect IQ 기능을 사용할 수 없습니다. 이것은 모든 다이브 관련 기능들이 설계한 대로 작동되도록 보장합니다.

시계 화면: 시계 모양을 사용자 지정할 수 있습니다.

장치 앱: 새로운 야외 활동 및 피트니스 활동 유형과 같은 인터랙티브 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.

사용자 프로필

사용자는 시계 또는 Garmin Connect 앱에서 자신의 사용자 프로필을 업데이트할 수 있습니다.

사용자 프로필 설정하기

성별, 생년월일, 키, 체중, 심박 존, 파워 존 설정을 업데이트할 수 있습니다. 장치는 이 정보를 사용하여 정확한 훈련 데이터를 계산합니다.

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **사용자 프로필**을 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다.

심박존 정보

많은 운동선수들이 심박존을 사용하여 자신의 심혈관 건강을 강화하고 운동 능력을 향상시킵니다. 심박존은 설정된 분당 심박수의 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 (42 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 사용하십시오. 몇몇 체육관이나 헬스 센터는 최대 심박수를 측정하는 테스트를 제공할 수 있습니다. 기본 최대 심박수 값은 220에서 자신의 연령을 뺀 값입니다.

심박존 설정하기

이 시계는 초기 설정부터 기본 심박 존의 결정까지 귀하의 프로필 정보를 사용합니다.

러닝, 사이클링, 수영과 같은 스포츠 프로필에 대하여 각각 별도의 심박존을 설정할 수 있습니다. 활동을 실시하는 동안 좀 더 정확한 칼로리 데이터를 얻으려면 자신의 최대 심박수를 설정하십시오. 또한 사용자는 각각의 심박 존을 설정한 다음 안정시 심박수를 직접 입력할 수 있습니다. 시계에서 자신의 존을 수동으로 조정하거나 Garmin Connect 계정을 사용하여 자신의 존을 수동 조정할 수 있습니다.

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **사용자 프로필 > 심박수**를 선택합니다.
- 3 **최대 심박수 > 최대 심박수**를 선택하고 최대 심박수를 입력합니다.
활동을 실시하는 동안 자동 감지 기능을 사용하여 자신의 최대 심박수를 자동으로 기록할 수 있습니다
- 4 **LTHR > 수동 입력**을 선택한 다음 첫산역치심박수를 입력하십시오.

Connect IQ 기능 다운로드하기

Connect IQ 앱으로부터 기능을 다운로드하려면, 먼저 Garmin Connect 앱으로부터 Connect IQ 기능을 다운로드하려면 Descent G1 시계를 핸드폰에 페어링해야 합니다 (39 페이지, **스마트폰과 페어링하기**).

- 1 핸드폰의 앱스토어에서 Connect IQ 앱을 설치하고 엽니다.
- 2 필요하다면, 시계를 선택합니다.
- 3 Connect IQ 기능을 선택합니다.
- 4 화면상의 지시에 따릅니다.

컴퓨터를 사용하여 Connect IQ 기능 다운로드하기

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

Garmin Dive 앱

Garmin Dive 앱을 사용하면 호환 Garmin 장치로부터 다이브 로그를 업로드할 수 있습니다. 사용자는 환경 조건, 사진, 기록, 다이브 동료를 포함하여 다이브에 대한 더욱 상세한 정보를 추가할 수 있습니다. 지도를 사용하면 새로운 다이브 지점을 찾아보고, 다른 사용자들이 공유한 다이빙 지점의 상세 정보나 사진을 볼 수 있습니다.

Garmin Dive 앱은 Garmin Connect 계정과 귀하의 데이터를 동기화합니다. 자신의 핸드폰의 앱스토어에서 Garmin Dive 앱을 다운로드할 수 있습니다 (garmin.com/diveapp).

Garmin Explore

Garmin Explore 웹사이트 또는 모바일 앱을 통해 여행을 계획하고 클라우드 스토리지를 사용하여 웨이포인트, 경로, 트랙을 저장할 수 있습니다. 이는 고급 계획 기능을 제공하므로, 사용자는 호환 Garmin 장치와 데이터를 공유하고 동기화할 수 있습니다. 모바일 앱을 사용하여 오프라인 상태에서 사용할 수 있는 지도를 다운로드하여 핸드폰 서비스를 사용하지 않고도 어느 곳이든 안내를 받을 수 있습니다.

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

Garmin Golf 앱

Garmin Golf 앱을 통해 호환 Garmin 장치에서 스코어카드를 업로드하여 상세한 통계와 샷 분석을 확인할 수 있습니다. 또한 골퍼들은 이 앱을 사용하여 다양한 코스에서도 서로 경쟁할 수 있습니다. 42,000 개 이상의 코스에 대하여 모든 사람들이 참여할 수 있는 주간 리더보드가 제공됩니다. 따라서 귀하의 토너먼트 이벤트를 설정하여 서로 경쟁을 펼칠 플레이어들을 초대할 수 있습니다.

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

젯산 역치를 추정하기 위하여 안내된 테스트를 수행할 수 있습니다 (28 페이지, **젯산 역치**). 자동 감지 기능을 사용하여 운동 중에 자신의 젯산 역치를 자동으로 기록할 수도 있습니다.

5 **안정 시 심박수**를 선택하고 안정 시 심박수를 입력합니다.

자신의 사용자 프로필 정보를 바탕으로 하는 평균 안정 시 심박수를 사용하거나 사용자 설정 안정 시 심박수를 설정할 수 있습니다.

6 **존 > 기준 단위**를 선택합니다.

7 옵션을 선택합니다:

- 분당 심박수의 존을 확인하거나 편집하려면 **BPM**을 선택합니다.
- 자신의 최대 심박 퍼센티지로서 존을 확인하거나 편집하려면 **최대심박%**을 선택합니다.
- 자신의 여유 심박수 (최대 심박수 - 안정 시 심박수)의 퍼센티지로서 심박 존을 검토하거나 편집하려면 **여유 심박%**을 선택합니다.
- 젯산 역치 심박수의 퍼센티지로서 존을 보고 편집하려면 **%LTHR**을 선택합니다.

8 존을 선택하고 각 존에 대한 값을 입력합니다.

9 **스포츠 심박수**를 선택한 다음 스포츠 프로파일을 선택하여 별도의 심박존을 추가합니다(선택 사항).

10 스포츠 심박존을 추가하려면 이 단계들을 반복합니다 (선택사항).

장치가 심박존을 설정하도록 허용하기

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

- 사용자 프로필 설정이 정확한지 확인합니다 (41 페이지, **사용자 프로필 설정하기**).
- 종종 손목 또는 흉부 심박계를 착용하고 달립니다.
- Garmin Connect 계정에서 구할 수 있는 몇 가지 심박 훈련 계획을 시도합니다.
- Garmin Connect 계정을 사용하여 심박 추세와 시간을 확인합니다.

심박존 계산

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

파워존 설정하기

이 파워 존은 성별, 체중, 평균적 능력 정보를 기반으로 하는 기본 값을 사용하며, 이것은 사용자의 개인적 능력과 맞지 않을 수도 있습니다. 만약 자신의 젯산역치파워 (FTP) 값을 알고 있다면 이것을 입력하여 소프트웨어가 사용자의 파워 존을 자동으로 계산하도록 할 수도 있습니다. 장치 상에서 존을 수동으로 조정하거나 Garmin Connect 계정을 사용하여 수동으로 조정하는 것도 가능합니다.

1 **MENU**를 길게 누릅니다.

2 **사용자 프로필 > 파워 존**를 선택합니다.

3 활동을 선택합니다.

4 **기준 단위**를 선택합니다.

5 옵션을 선택합니다:

- 존을 와트로 살펴보고 편집하려면 **와트**를 선택합니다.
- 젯산역치 파워의 퍼센티지로서 존을 살펴보고 편집하려면 **%FTP**를 선택합니다.

6 **활동 중에 FTP**를 자동으로 감지하려면 FTP 자동 감지를 선택합니다.

7 **FTP**를 선택하고 사용자의 FTP 값을 입력합니다.

8 존을 선택하고 각 존에 대한 값을 입력합니다.

9 필요 시, **최소**를 선택하고 최소 파워 비를 입력합니다.

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.

Descent G1 시계는 안전 및 추적 기능을 가지고 있습니다. 이 기능을 사용하려면 핸드폰에 Garmin Connect 앱을 설치해야 합니다.

주의

Descent G1 시계의 커넥티드 기능을 사용하려면, 스마트폰 상의 블루투스 설정을 사용하는 대신, Garmin Connect 앱을 직접 통하여 장치를 페어링해야 합니다. 사용자는 자신의 Garmin Connect 계정에 비상 연락처를 입력할 수 있습니다.

안전 및 추적 기능에 대한 더 자세한 정보가 필요하다면 Garmin.co.kr/legal/idtermsfuse를 방문하십시오.

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

사고 감지: Descent G1 시계가 특정한 실내 활동 중에 사고를 감지하면 사용자의 비상 연락처에 자동 메시지, LiveTrack 링크, GPS 위치(가능한 경우)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 기능은 시계가 안드로이드(Android) 핸드폰에 연결된 경우에만 사용할 수 있습니다.

비상 연락처 추가하기

비상 연락처 전화번호는 안전 및 추적 기능을 위하여 사용됩니다.

- 1 Garmin Connect 앱에서  또는 를 선택합니다.
- 2 **안전 및 추적 > 안전 기능 > 비상 연락처 > 비상 연락처 추가**를 선택합니다.
- 3 화면상의 지시에 따릅니다.

연락처 추가하기

최대 50 개의 연락처를 Garmin Connect 앱에 추가할 수 있습니다. 연락처 이메일은 LiveTrack 기능과 함께 사용할 수 있습니다. 이 연락처들 중 세 개를 비상 연락처로서 사용할 수 있습니다 ([43 페이지, 비상 연락처 추가하기](#)).

- 1 Garmin Connect 앱에서  또는 를 선택합니다.
- 2 **연락처**를 선택합니다.
- 3 화면상의 지시에 따릅니다.

연락처를 추가한 후에는 데이터를 동기화하여 Descent G1 장치에 변경사항을 적용해야 합니다 ([40 페이지, Garmin Connect 앱 사용하기](#)).

사고 감지 기능 켜기 및 끄기

참고: 페어링된 핸드폰이 데이터 통신 요금제에 가입되어 있어야 하며 데이터를 사용할 수 있는 통신망 범위 안에 위치해야 합니다.

시계에서 사고 감지 기능을 활성화하려면, 먼저 Garmin Connect 앱에서 비상 연락처를 설정해야 합니다 ([43 페이지, 비상 연락처 추가하기](#)). 사용자의 비상 연락처는 이메일 또는 문자 메시지(표준 문자 메시지 요금 적용)를 수신할 수 있어야 합니다.

- 1 시계 화면에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **안전 > 사고 감지**를 선택합니다.
- 3 GPS 활동을 선택합니다.

참고: 일부 야외 활동에만 사용할 수 있습니다.

GPS가 활성화된 Descent G1 시계에 의해 사고가 감지되고 핸드폰이 연결된 상태라면, Garmin Connect 앱은 비상 시에 귀하의 이름과 GPS 위치가 담긴 자동 문자 메시지와 이메일을 긴급 연락처로 전송할 수 있습니다. 이 메시지는 15 초 이내에 취소할 수 있습니다.

지원 요청하기

참고: 페어링된 휴대폰이 데이터 통신 요금제에 가입되어 있어야 하며 데이터를 사용할 수 있는 통신망 범위 안에 위치해야 합니다.

지원을 요청하려면, 비상 연락처를 설정해야 합니다

([43 페이지, 비상 연락처 추가하기](#)) 사용자의 비상 연락처가 이메일 또는 문자 메시지(표준 문자 메시지 요금 적용)를 수신할 수 있어야 합니다

1 **LIGHT**를 길게 누릅니다.

2 세 번의 진동을 느끼면 키에서 손을 떼서 지원 기능을 활성화하십시오.

카운트다운 화면이 나타납니다.

팁: 카운트다운이 완료되기 전에 **취소**를 선택하여 메시지 전송을 취소할 수 있습니다.

건강 및 웰니스 설정

MENU를 길게 누르고 체력 및 건강을 선택합니다.

심박수: 손목 심박계를 사용자 설정할 수 있습니다 ([33 페이지, 손목 심박계 설정](#)).

Pulse Ox 모드: 펄스 옥시미터 모드를 선택할 수 있습니다 ([34 페이지, 펄스 옥시미터 모드 설정하기](#)).

운동지시 알림: 운동지시 알림 기능을 켜거나 끕니다 ([43 페이지, 운동지시 알림 사용하기](#)).

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

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

목표 자동 생성(Auto Goal)

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.

운동지시 알림 사용하기

장시간 앉아 있으면 신진대사 상태가 예상치 않게 변경될 수 있습니다. 이동 알림은 계속 움직이도록 알려줍니다. 한 시간 동안 활동이 없으면 이동! 및 빨간색 바가 나타납니다. 15분 동안 아무런 활동을 하지 않을 때마다 추가 구간이 나타납니다. 또한, 신호음이 켜져 있으면 장치에서 소리가 나거나 진동이 울립니다 ([47 페이지, 시스템 설정하기](#)).

이동 알림을 재설정하려면 잠깐 동안 걸으면 됩니다(최소 몇 분 이상).

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 모니터링하고 사용자가 보통 강도에서 고강도의 활동에 참여한 시간을 추적합니다(고강도를 가능하기 위해서는 심박수 데이터가 필요함). 이 시계는 보통 강도의 활동 시간에 고강도 활동 시간을 더합니다. 더해질 때 사용자의 전체 고강도 운동시간은 두 배가 됩니다.

중고강도 운동시간 구하기

Descent G1 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 안정시 심박수를 측정하려면 시계를 하루 종일 착용하십시오.

수면 추적하기

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

참고: 낮잠은 수면 통계에 추가되지 않습니다. 방해 금지 모드를 사용하여 백라이트와 진동 알림을 끌 수 있습니다 (31 페이지, 컨트롤).

자동 수면 추적기능 사용하기

- 1 장치를 착용하고 수면합니다.
- 2 수면 추적 데이터를 Garmin Connect 사이트로 업로드합니다 (40 페이지, Garmin Connect 앱 사용하기).
사용자는 Garmin Connect 계정에서 수면 통계를 볼 수 있습니다.
Descent G1 장치에서 전날 밤의 수면 정보를 볼 수 있습니다 (25 페이지, 위젯 요약).

내비게이션

저장 위치를 확인하고 편집하기

팁: 컨트롤 메뉴에서 위치를 저장할 수 있습니다 (31 페이지, 컨트롤)

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 **내비게이션 > 저장 위치**를 선택합니다.
- 3 저장된 위치를 선택합니다.
- 4 옵션을 선택하여 위치 상세정보를 확인하거나 편집합니다.

목적지로 안내하기

사용자는 장치를 사용하여 목적지를 탐색하거나 코스를 따라 이동할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.

- 4 **내비게이션**을 선택합니다.
- 5 카테고리를 선택합니다.
- 6 화면의 지시에 응하여 목적지를 선택합니다.
- 7 **출발**을 선택합니다.
안내 정보가 나타납니다.
- 8 **START**를 눌러 내비게이션을 시작합니다.

저장된 활동의 시작점으로 안내하기

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

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 **내비게이션 > 활동**을 선택합니다.
- 5 활동을 선택합니다.
- 6 **출발점 돌아가기**를 선택하고 원하는 옵션을 선택합니다:
 - 자신이 이동한 길을 따라 활동의 출발점으로 역탐색하려면 **TracBack**을 선택합니다.
 - 직선 경로를 따라 활동의 출발점으로 역탐색하려면 직선거리를 선택합니다.

현재 위치에서 지난 번에 저장된 활동의 시작점까지 지도에 선이 나타납니다.

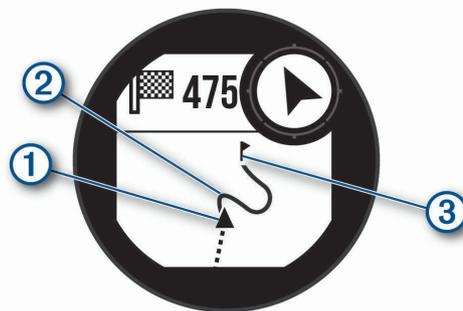
참고: 타이머를 시작하여 장치가 시간 만료로 시계 모드가 되는 것을 방지할 수 있습니다.

- 7 **DOWN**을 눌러 나침반을 확인합니다 (선택사항).
화살표는 시작점을 가리킵니다.

활동 중에 시작점으로 안내하기

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

- 1 활동 중에, **STOP**을 누릅니다.
- 2 **출발점 돌아가기**를 선택하고 원하는 옵션을 선택합니다:
 - 자신이 이동한 길을 따라 활동의 출발점으로 역탐색하려면 **TracBack**을 선택합니다.
 - 직선 경로를 따라 활동의 출발점으로 역탐색하려면 직선거리를 선택합니다.



현재의 위치①, 진행할 트랙②, 목적지③가 지도 상에 나타납니다.

Sight'N Go를 사용한 내비게이션

사용자는 장치가 급수탑 같은 멀리있는 목표를 향하게 하고

방향을 잠근 뒤 목표로 내비게이션을 할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 **내비게이션 > Sight 'N Go**를 선택합니다.
- 5 시계의 상단이 물체를 가리키도록 하고, **START**를 누릅니다. 안내 정보가 나타납니다.
- 6 **START**를 눌러 내비게이션을 시작합니다.

입수자 발생 (Man Overboard) 위치를 표시하고 이 위치 탐색하기

입수자 발생 (MOB) 위치를 저장한 다음 자동으로 이 위치 탐색하기 시작합니다.

팁: **START** 또는 **BACK** 버튼을 길게 눌러 입수자 발생 (MOB) 기능에 접속할 수 있도록 사용자 설정할 수 있습니다 (48 페이지, 단축키 사용자 설정하기).

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 **내비게이션 > 최근 저장한 MOB**를 선택합니다. 안내 정보가 나타납니다.

내비게이션 안내 중지하기

- 1 활동 중에 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **항법 중지**를 선택합니다.

코스

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

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

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

장치에서 코스를 만들어 코스를 따라 이동하기

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 **내비게이션 > 코스 > 새로 만들기**를 선택합니다.
- 5 코스 이름을 입력하고 **✓**를 선택합니다.
- 6 **위치 추가**를 선택합니다.
- 7 옵션을 선택합니다.
- 8 필요하다면 단계 6와 7를 반복합니다.
- 9 **완료 > 출발**을 선택합니다. 안내 정보가 나타납니다.
- 10 **START**를 눌러 내비게이션을 시작합니다.

Garmin Connect에서 코스 만들기

Garmin Connect 앱에서 코스를 만들려면 먼저 Garmin Connect 계정을 보유해야 합니다 (39 페이지, Garmin

Connect).

- 1 Garmin Connect 앱에서 **≡** 또는 **•••**를 선택합니다.
- 2 **훈련 > 코스 > 코스 생성**을 선택합니다.
- 3 코스 유형을 선택합니다.
- 4 화면상의 지시에 따릅니다.
- 5 **완료**를 선택합니다.

참고: 자신의 장치에 이 코스를 전송할 수 있습니다 (45 페이지, 코스를 장치에 전송하기).

코스를 장치에 전송하기

Garmin Connect 앱을 사용하여 만든 코스를 장치에 전송할 수 있습니다 (45 페이지, Garmin Connect에서 코스 만들기).

- 1 Garmin Connect 앱에서 **≡** 또는 **•••**를 선택합니다.
- 2 **훈련 > 코스**를 선택합니다.
- 3 코스를 선택합니다.
- 4 **⋮ > 기기**로 전송을 선택합니다.
- 5 호환 장치를 선택합니다.
- 6 화면상의 지시에 따릅니다.

코스 상세정보를 보거나 편집하기

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

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 **내비게이션 > 코스**를 선택합니다.
- 5 **START**를 눌러서 코스를 선택합니다.
- 6 옵션을 선택합니다:
 - 내비게이션을 시작하려면, **출발**을 선택합니다.
 - 맞춤형 페이스 밴드를 만들려면 **PacePro**를 선택합니다.
 - 지도 상에서 코스를 확인하고 맵을 움직이거나 크기를 조절하려면, **지도**를 선택합니다.
 - 반대 방향으로 코스를 시작하려면, **역방향 출발**을 선택합니다.
 - 코스의 고도표를 확인하려면, **고도표**를 선택합니다.
 - 코스 이름을 변경하려면, **이름**을 선택합니다.
 - 코스 경로를 편집하려면, **편집**을 선택합니다.
 - 코스를 삭제하려면, **삭제**를 선택하십시오.

웨이포인트 투영하기

현재 위치에서 새 위치까지의 거리와 방위를 표시해서 새 위치를 생성할 수 있습니다.

참고: 활동 또는 앱 목록에 지점 투영(Project Wpt.) 앱을 추가하셔야 합니다.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 **지점 투영**을 선택합니다.
- 3 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 방위를 설정합니다.
- 4 **START**를 누릅니다.
- 5 **DOWN**을 눌러 측정 단위를 선택합니다.
- 6 **UP**을 눌러 거리를 입력합니다.

7 **START**를 눌러 저장합니다.
예상 경유지를 기본 이름으로 저장합니다.

내비게이션 설정하기

목적지 탐색할 때 맵 기능과 외관을 원하는대로 설정할 수 있습니다.

내비게이션 데이터 화면 사용자 설정하기

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **내비게이션 > 데이터 화면**을 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - **맵**을 켜거나 끄도록 선택합니다.
 - 고도표를 켜거나 끄려면 **고도표**를 선택합니다.
 - 추가 또는 제거하거나 사용자 설정을 하려면 화면을 선택합니다.

방위 설정하기

내비게이션을 사용할 때 나타나는 포인트의 움직임을 설정할 수 있습니다.

MENU 누르고 **내비게이션 > 종류**를 선택합니다.

방위각: 목적지의 방향을 가리킵니다.

코스: 목적지로 향하는 코스 라인과의 현재 위치의 관계를 표시합니다.

내비게이션 알림 설정하기

원하는 목적지로 탐색하도록 돕는 알림을 설정할 수 있습니다.

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

파워 관리 설정

MENU를 길게 누르고, **파워 관리**를 선택합니다.

배터리 세이버: 시스템을 사용자 설정하여 시계 모드에서 배터리 지속시간이 늘어나도록 만들 수 있습니다 (46 페이지, **배터리 세이버 기능 사용자 설정하기**).

파워 모드: 시스템 설정, 활동 설정, GPS 설정을 사용자 설정하여 활동 중에 배터리 지속시간이 늘어나도록 만들 수 있습니다 (46 페이지, **파워 모드 사용자 설정하기**).

배터리 세이버 기능 사용자 설정하기

배터리 세이버 기능을 사용하면 시계 모드에서 배터리 지속시간이 늘어나도록 시스템 설정을 빠르고 간편하게 조정할 수 있습니다. 컨트롤 메뉴에서 배터리 세이버 기능을 켤 수 있습니다 (31 페이지, **컨트롤**).

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **파워 매니저 > 배터리 세이버**를 선택합니다.
- 3 **상태**를 선택하여 배터리 세이버 기능을 켭니다.
- 4 **편집**을 선택하고, 옵션을 선택합니다:
 - 1분에 한 번 업데이트되는 저전력 시계 화면을 활성화하려면 **시계 화면**을 선택합니다.
 - 페어링된 휴대폰의 연결을 차단하려면 **휴대폰**을 선택합니다.
 - 손목 심박계를 끄려면 **손목 심박**을 선택합니다.
 - 자동 백라이트 기능을 비활성화하려면 **백라이트**를 선택합니다.시계는 각 설정 변경에서 확보한 배터리 지속 시간을 표시합니다.
- 5 **수면 중**을 선택하여 정상적인 수면 시간 도중에 배터리 세이버 기능을 활성화합니다.
팁: Garmin Connect 계정의 사용자 설정에서 정상 수면 시간을 설정할 수 있습니다.
- 6 **배터리 부족 알림**을 선택하여 배터리가 부족할 때 알림을 수신합니다.

파워 모드 변경하기

파워 모드를 변경하여 활동 중 배터리 지속시간을 늘릴 수 있습니다.

- 1 활동 중에 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **파워 모드**를 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다.
시계는 선택된 파워 모드에서 사용할 수 있는 배터리 지속시간을 표시합니다.

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 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **파워 매니저 > 파워 모드**를 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - 설정할 파워 모드를 선택합니다.
 - 사용자 설정 파워 모드를 만들려면 **새로 추가**를 선택합니다.
- 4 필요하다면 사용자 설정 이름을 입력합니다.
- 5 옵션을 선택하여 자세한 파워 모드 설정을 실시합니다.
예를 들면 GPS 설정을 변경하거나 페어링된 휴대폰의 연결을 끊을 수 있습니다.
시계는 각 설정 변경에서 확보한 배터리 지속 시간을 표시합니다.
- 6 필요하다면 **완료**를 선택하여 사용자 설정 파워 모드를 저장하고 사용합니다.

파워 모드 복구하기

내장 파워 모드를 공장 기본 설정으로 리셋할 수 있습니다.

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.

2 **파워 매니저** > **파워 모드**를 선택합니다.

3 내장 파워 모드를 선택합니다.

4 **복구** > **✓**를 선택합니다.

시스템 설정하기

MENU를 길게 누르고 **시스템**을 선택합니다.

언어: 시계에 표시되는 언어를 설정합니다.

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

백라이트: 스크린 설정을 조정합니다 (47 페이지, [백라이트 설정을 변경하기](#)).

사운드 및 진동: 버튼음과 같은 시계의 음향과 진동을 설정합니다.

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

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

자동 잠금(Auto Lock): 버튼과 터치스크린을 자동으로 잠가서 실수로 버튼을 누르거나 터치스크린을 스와이프하는 것을 방지합니다. 정기적 활동 도중에 버튼이나 터치스크린을 잠그려면 운동 모드 옵션을 사용하십시오. 정기적 활동을 기록하지 않을 때 버튼과 터치스크린을 잠그려면 **일반 사용** 옵션을 사용하십시오.

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

Physio TrueUp: 다른 Garmin 장치의 활동과 운동성과 측정을 동기화할 수 있습니다 (48 페이지, [활동 및 운동성과 측정치 동기화하기](#)).

수행 상태: 활동 중 수행 상태 기능을 활성화합니다 (27 페이지, [운동 성과](#)).

데이터 기록: 시계기 활동 데이터를 기록하는 방식을 설정합니다. **자동(Smart)** 기록 옵션(기본)을 사용하면 더 오랫동안 활동을 기록할 수 있습니다. **매초(Every Second)** 기록 옵션은 더 상세한 활동 기록을 제공하지만, 더 오랜 시간 동안 지속되는 전체 활동을 기록할 수는 없습니다.

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

리셋: 활동 설정을 리셋할 수 있습니다 (51 페이지, [모든 기본 설정으로 복원하기](#)).

소프트웨어 업데이트: Garmin Express를 사용해서 사용자가 다운로드한 소프트웨어 업데이트를 설치할 수 있도록 해줍니다. **자동 업데이트** 옵션을 사용하면, 시계는 페어링된 핸드폰의 Garmin Connect 앱으로부터 최신 소프트웨어 업데이트를 다운로드하도록 할 수 있습니다.

정보: 장치, 소프트웨어, 라이선스, 규제 정보를 표시합니다.

시간 설정하기

MENU를 길게 눌러 **시스템** > **시간**을 선택합니다.

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

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

합니다.

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

알림: 매시간 알림뿐만 아니라 실제 일출과 일몰이 일어나기 몇 분 또는 몇 시간 전에 음향으로 알려주는 일출 및 일몰 알림을 설정할 수 있습니다 (1 페이지, [알림 설정하기](#)).

GPS와 동기화: 시간대를 변경할 때와 일광절약시간을 업데이트할 때 GPS와 수동으로 동기화하는 것이 가능합니다 (47 페이지, [시간 동기화하기](#)).

시간 알림 설정하기

1 **MENU**를 길게 누릅니다.

2 **시스템** > **시간** > **알림**을 선택합니다.

3 옵션을 선택합니다:

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

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 **MENU**를 길게 누릅니다.

2 **시스템** > **시계** > **GPS와 동기화**를 선택합니다.

3 페어링된 핸드폰에 장치가 연결되거나 위성을 찾아낼 때까지 기다립니다 (51 페이지, [위성 신호 수신하기](#)).

팁: **DOWN**을 눌러서 데이터 소스를 다른 것으로 전환할 수 있습니다.

백라이트 설정을 변경하기

1 **MENU**를 길게 누릅니다.

2 **시스템** > **백라이트**를 선택합니다.

3 옵션을 선택합니다:

- 수중 모드를 선택합니다.
- **운동 모드**를 선택합니다.
- **일반 사용**을 선택합니다.
- **수면 중**을 선택합니다.

4 옵션을 선택합니다:

- 특정 수심 또는 전체 다이빙에서 백라이트를 켜려면 **모드**를 선택합니다.
- 버튼을 누르면 백라이트가 켜지도록 하려면 **버튼**을 선택합니다.
- 알림 시에 백라이트가 켜지도록 하려면 **알림**을 선택합니다.
- 손목의 장치를 보기 위하여 팔을 들어 올려 돌리면 백라이트가 켜지도록 하려면 **제스처**를 선택합니다.
- 백라이트가 꺼질 때까지 걸리는 시간을 설정하려면 **표**

시 시간을 선택합니다.

- 백라이트의 밝기를 설정하려면 **밝기**를 선택합니다.

단축키 사용자 설정하기

개별 버튼의 길게 누름과 버튼 조합의 기능을 사용자 설정합니다.

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 시스템 > 단축키를 선택합니다.
- 3 사용자 설정할 버튼 또는 버튼 조합을 선택합니다.
- 4 기능을 선택합니다.

측정 단위 변경하기

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

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 시스템 > Format > 단위를 선택합니다.
- 3 측정 유형을 선택합니다.
- 4 측정 단위를 선택합니다.

활동 및 운동 성과 측정치 동기화하기

Garmin Connect 계정을 사용하여 다른 Garmin 장치에 저장된 활동과 운동 성과 측정치를 Descent G1 시계에 동기화할 수 있습니다. 이렇게 하면 귀하의 시계가 훈련 상태와 체력을 더 정확하게 반영할 수 있습니다. 예를 들어 Edge 장치를 사용하여 라이딩을 기록하고, Descent G1 위치에서 활동의 상세 정보와 전체적인 훈련 부하를 확인할 수 있습니다.

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 시스템 > Physio TrueUp을 선택합니다.

이 시계를 핸드폰과 동기화하면, 다른 Garmin 장치의 최근 활동과 운동성과 측정치가 Instinct 2 시계에 나타납니다.

장치 정보 보기

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

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 시스템 > 정보를 선택합니다.

E-라벨 규제 및 준수 정보 보기

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

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 설정에서 정보를 선택합니다.

장치 정보

시계 충전하기



이 장치에는 리튬 이온 배터리가 들어 있습니다. 제품 상자에 포함된 중요한 안전 및 제품 정보 안내서에서 제품 경고 및 기타 중요한 정보를 참조하십시오.

주의

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

- 1 충전 클립의 한 쪽을 누릅니다.
- 2 시계 뒷면의 접점에 클립을 잘 정렬하고 클립을 놓습니다.



- 3 USB 케이블을 USB 포트에 연결합니다. 시계는 현재 배터리 충전량을 표시합니다.

태양광 충전

태양광 충전 기능을 갖춘 시계 모델을 사용하면 시계를 사용하는 동안 충전할 수 있습니다.

태양광 충전 팁

시계의 배터리 지속시간을 극대화하려면 아래의 팁을 활용하십시오.

- 시계를 착용하고 있을 때는 소매로 시계를 덮지 않도록 하십시오.
- 시계를 착용하지 않을 때는 시계 화면이 태양광을 향하도록 하십시오.

참고: 시계는 과열로부터 스스로를 보호하며 내부 온도가 태양광 충전 온도 한계를 벗어난 경우에는 자동으로 충전을 중단합니다 (48 페이지, 사양).

참고: 시계가 외부 전원에 연결되거나 배터리가 완충된 상태라면 태양광 충전 기능이 작동하지 않습니다.

사양

주의

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

배터리 유형	충전 가능, 내장형 리튬이온 배터리
방수 등급	10 ATM ¹ 다이빙 (EN 13319) ² 10 ATM*
감압 모델	Bühlmann ZHL-16C
수심 센서	EN 13319를 준수하여 0 m ~ 100 m (0 ~ 328 ft.) 범위에서 정확도 보장 센서 해상도 (m): 99.9 m까지는 0.1m, 100m 이상의 깊이에서는 1m 센서 해상도 (ft.): 1 ft.

검사 간격	제품을 사용하기 전에 매번 부품을 검사하십시오. 필요하다면 부품을 교체하십시오. ³
작동 및 저장 온도 범위	-20° ~ 60°C (-4° ~ 140°F)
수중 작동 온도 범위	0° ~ 40°C (32° ~ 104°F)
USB 충전 온도 범위	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
태양광 충전 온도 범위	0° ~ 60°C (32° ~ 140°F)

배터리 수명

실제 배터리 지속시간은 이 장치의 활동 추적, 손목 심박 측정, 스마트폰 알림, GPS, 내부 센서, 연결된 센서와 같은 시계에서 활성화된 기능에 따라 달라집니다 ([51 페이지, 배터리 지속시간 최대화를 위한 팁](#)).

모드	Descent G1 배터리 수명	Descent G1 Solar 배터리 수명
활동 추적 및 매일 24시간 손목 심박수 측정 기능을 갖춘 스마트워치 모드	최대 21일	태양광 사용 시 최대 21일 / 103일 ⁴
GPS 모드	최대 26시간	태양광 사용 시 최대 26시간 / 13시간 ⁵
최대 배터리 GPS 모드	최대 56시간	태양광 사용 시 최대 56시간 / 무제한 ⁵
Expedition GPS 모드	최대 27일	태양광 사용 시 최대 27일 / 무제한 ⁴
배터리 절약 위치 모드	최대 48일	태양광 사용 시 최대 48일 / 무제한 ⁴
다이빙 모드	최대 25시간	최대 25시간

¹장치는 수심 100m에 상당하는 수압을 견딜 수 있습니다. 자세한 내용은 [Garmin.co.kr/legal/waterrating](#)을 참조하십시오.

²CSN EN 13319를 준수하여 설계됨.

³정상적인 제품 마모 외에, 제품 노화는 성능에 영향을 미치지 않습니다.

⁴50,000 lux의 조건에서 하루 3 시간의 실외 착용을 포함하여 하루 종일 착용.

⁵50,000 lux의 조건에서 사용

장치 유지관리

주의

장치를 청소할 때 뾰족한 물체를 사용하지 마십시오.

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

염소, 바닷물, 자외선 차단제, 화장품, 알코올 또는 기타 유독성 화학 물질에 노출된 경우 깨끗한 물로 장치를 충분히 씻어 내십시오. 이러한 물질에 장시간 노출되면 케이스가 손상될 수 있습니다.

고압의 워터젯이나 고압 공기는 수심 센서 또는 기압계를 손상시킬 수 있으므로 고압을 사용하여 장치를 세척하지 마십시오.

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

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

장치가 손상되었거나 지정된 보관 온도 범위를 벗어나는 온도에서 보관된 경우, 사용을 중단하십시오.

시계 청소하기

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 벗고 피부가 회복할 시간을 주십시오. 피부 자극을 방지하는데 도움이 될 수 있도록, 시계를 청결하고 건조하게 유지하고, 시계로 손목을 과도하게 조이지 마십시오.

주의

소량의 땀이나 습기만 있어도 충전기에 연결할 때 전기 단자가 부식될 수 있습니다. 부식은 충전이나 데이터 전송을 방해할 수 있습니다.

1 순한 세정제를 적신 헝겊을 사용하여 시계를 닦아내십시오.

2 마른 천으로 닦아줍니다.

세척 후에는 시계를 완전히 건조시키십시오.

팁: 자세한 내용은 [Garmin.co.kr/legal/fit-and-care](#)를 참조하십시오.

QuickFit 밴드 교체하기

1 QuickFit 밴드의 걸쇠를 민 다음 시계에서 밴드를 제거합니다.



2 시계와 새로운 밴드를 정렬합니다.

3 밴트를 제위치에 밀어 넣습니다.

참고: 밴드가 단단하게 결합되도록 하십시오. 걸쇠는 시계 핀 위에 닫혀 있어야 합니다.

4 다른 밴드로 교체하려면 1 ~ 3 단계를 반복하십시오.

스프링 바 밴드 교체하기

새로운 Descent 밴드 또는 호환 QuickFit 22 밴드로 교체할 수 있습니다.

1 핀 툴을 사용하여 시계 핀을 누릅니다.



- 2 시계에서 밴드를 제거합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - Descent 밴드를 설치하려면, 장치의 구멍에 새로운 밴드의 한 쪽을 맞추고, 반대쪽의 노출된 시계 핀을 누르고, 새로운 밴드를 눌러서 끼웁니다.
참고: 밴드가 단단하게 결합되도록 하십시오. 시계 핀이 장치의 구멍에 정확히 정렬되어야 합니다.
 - QuickFit 22 밴드를 설치하려면, Descent 밴드에서 시계 핀을 제거하고, 장치의 시계 핀을 이 시계 핀으로 교체하고, 새로운 밴드를 눌러서 끼웁니다.



참고: 밴드가 단단하게 결합되도록 하십시오. 걸쇠는 시계 핀 위에 닫혀 있어야 합니다.

- 4 다른 밴드로 교체하려면 단계를 반복하십시오.

데이터 관리

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

파일 삭제하기

주의

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

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

참고: Apple® 컴퓨터를 사용하는 경우, 파일을 완전히 제거하려면 휴지통 (Trash) 폴더를 비워야 합니다.

제품 업데이트

워치는 블루투스에 연결되어 있을 때 자동으로 업데이트를 확인합니다. 시스템 설정에서 업데이트를 수동으로 직접 확인할 수 있습니다 ([47 페이지, 시스템 설정하기](#)). 컴퓨터에 Garmin Express (Garmin.co.kr/express) 를 설치합니다. 핸드폰에는 Garmin Connect 앱을 설치합니다.

아래와 같은 방법을 따라하시면 Garmin 장치를 위한 서비스에 쉽게 접근할 수 있습니다:

- 소프트웨어 업데이트
- 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/ko-KR을 방문하십시오.
- 액세서리와 교체용 부품에 대한 자세한 정보는 Garmin.co.kr/buy에서 확인하거나 Garmin 판매자에게 문의하십시오.
- 정확도에 대한 보다 자세한 정보는 Garmin.co.kr/legal/atdisclaimer를 방문하여 확인하십시오. 본 제품은 의료 장비가 아닙니다.

내 장치가 잘못된 언어로 표시됩니다

장치에서 실수로 잘못된 언어를 선택한 경우에는 장치 언어 선택을 변경할 수 있습니다.

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 목록을 스크롤하여 마지막 항목까지 내리고 **START**를 누릅니다.
- 3 **START**를 누릅니다.
- 4 언어를 선택합니다.
- 5 **START**를 누릅니다.

내 핸드폰이 시계와 호환되나요?

Descent G1 시계는 블루투스 기술을 사용하는 핸드폰과 호환됩니다.

블루투스 호환성에 대한 정보는 Garmin.co.kr/ble를 방문하여 확인하십시오.

내 핸드폰이 시계에 연결되지 않습니다

핸드폰이 시계와 연결되지 않은 경우에는, 다음과 같은 팁을 시도할 수 있습니다.

- 핸드폰과 시계를 꺾다가 다시 컵니다.
- 핸드폰에서 블루투스 기술을 활성화합니다.
- Garmin Connect 앱을 최신 버전으로 업데이트합니다.
- 핸드폰의 Garmin Connect 앱과 블루투스 설정에서 시계를 제거하여 페어링 과정을 다시 시도합니다.

- 새로운 핸드폰을 구매한 경우, 핸드폰에 설치된 Garmin Connect 앱에서 사용하지 않을 장치를 제거하십시오.
- 핸드폰과 시계의 거리를 10m (33피트) 이내로 놓습니다.
- 핸드폰에서 Garmin Connect 앱을 열고, ≡ 또는 •••를 선택하고 **Garmin 장치 > 장치 추가**를 선택하여 페어링 모드로 들어갑니다.
- 시계 화면에서 **MENU**를 길게 눌러 **핸드폰 > 핸드폰 페어링**을 선택합니다.

내 시계에서 블루투스 센서를 사용할 수 있나요?

이 장치는 몇몇 블루투스 센서와 호환됩니다. 센서를 Garmin 장치에 처음으로 연결할 때는 반드시 장치를 센서와 페어링해야 합니다. 페어링이 완료되면, 활동이 시작되고 센서가 작동 중이며 센서와 장치가 서로 범위 내에 있을 때, 센서와 장치가 자동으로 연결됩니다.

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **센서 > 새로 추가**를 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - **모두 검색**을 선택합니다.
 - **센서 종류**를 선택합니다.
 선택적인 데이터 필드를 사용자 지정할 수 있습니다 (18 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기).

장치 다시 시작하기

- 1 시계가 꺼질 때까지 **LIGHT**를 길게 누릅니다.
- 2 시계가 켜질 때까지 **LIGHT**를 길게 누릅니다.

모든 기본 설정으로 복원하기

모든 장치 설정을 공장 기본 설정 값으로 복원할 수 있습니다.

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **시스템 > 초기화**를 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - 모든 장치 설정을 공장 기본값으로 초기화하되 사용자가 입력한 모든 정보와 활동 기록을 보존하려면 **기본 설정 초기화**를 선택하십시오.
 - 운동 기록에서 모든 활동을 삭제하려면 **모든 활동 삭제**를 선택합니다.
 - 모든 거리와 시간 총계를 리셋하려면 **총계 초기화**를 선택합니다.
 - 모든 장치 설정을 공장 기본값으로 초기화하고 사용자가 입력한 모든 정보와 활동 기록을 삭제하려면 **데이터 삭제 및 설정 초기화**를 선택하십시오.**참고:** Garmin Pay 월렛을 설정하였다면, 이 옵션을 선택하는 경우에 장치에서 월렛도 삭제됩니다.

다이빙

조직 부하 재설정하기

장치에 저장된 현재의 조직 부하 (tissue load)를 재설정할 수 있습니다. 장래에 장치를 다시 사용할 계획이 없는 경우에만 조직 부하를 재설정해야 합니다. 이것은 장치를 대여하는 다이브 샵에서 유용한 기능입니다.

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.

2 **시스템 > 초기화 < 조직 리셋**를 선택합니다.

수면 압력 재설정하기

장치는 기압 고도계를 사용하여 수면 압력을 자동으로 알아 냅니다. 비행 시와 같이 압력이 크게 변화하는 경우, 장치가 자동으로 다이브 활동을 시작할 수도 있습니다. 장치가 부적절한 때에 다이브 활동을 자동으로 시작하는 경우에 수면 압력을 재설정할 수 있습니다.

- 1 장치의 전원이 꺼질 때까지 **LIGHT**를 길게 누릅니다.
- 2 **LIGHT**를 길게 눌러 장치를 켜십시오.
- 3 제품 로고가 나타나면, 수면 압력을 재설정하라는 메시지가 나올 때까지 **MENU**를 길게 누릅니다.

배터리 지속시간 최대화를 위한 팁

배터리 지속시간을 연장하기 위해 다음과 같은 몇 가지 팁을 시도해볼 수 있습니다.

- 활동 중 파워 모드를 변경합니다 (46 페이지, 파워 모드 변경하기).
- 컨트롤 메뉴에서 배터리 세이버 기능을 켭니다 (31 페이지, 컨트롤).
- 화면이 켜져 있는 시간을 줄입니다 (47 페이지, 백라이트 설정을 변경하기).
- 화면 밝기를 줄입니다 (47 페이지, 백라이트 설정을 변경하기).
- 운동 시에 위성 모드를 사용합니다
- 연결 기능을 사용하지 않는 경우에는 블루투스 기능을 끕니다 (31 페이지, 컨트롤).
- 오랫동안 활동을 일시 중지할 때, 다음에 재개 옵션을 사용합니다 (12 페이지, 활동 중지하기).
- 매초마다 업데이트되지 않는 Connect IQ 시계 화면을 사용하십시오.
예를 들면 초침이 없는 시계 화면을 사용하십시오 (24 페이지, 시계 화면 사용자 설정하기).
- 시계가 표시하는 핸드폰 알림을 제한합니다 (39 페이지, 알림 관리).
- 심박수 데이터를 페어링된 장치로 전송하는 것을 중지하십시오 (34 페이지, 심박수 데이터 전송하기).
- 손목 기반 심박수 모니터링을 끕니다 (33 페이지, 손목 심박계 설정).
참고: 손목 심박계를 사용해서 초고 강도 시간과 소모 칼로리를 계산합니다.
- 수동 펄스 옥시미터 계측을 켭니다 (34 페이지, 펄스 옥시미터 모드 설정하기)

위성 신호 수신하기

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

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

- 1 탁 트인 곳을 찾아 밖으로 나갑니다.
장치의 전면이 하늘을 향해야 합니다.
- 2 장치가 위성을 수신할 때까지 기다립니다.

위성 신호를 수신하는데 약 30-60초 정도가 걸립니다.

GPS 위성 수신 개선하기

- Garmin 계정에 시계를 자주 동기화합니다.
- USB 케이블과 Garmin Express 애플리케이션을 사용하여 컴퓨터에 시계를 연결합니다.
- 블루투스가 활성화된 스마트폰을 사용하여 Garmin Connect 앱에 시계를 동기화하십시오.
- Garmin 계정에 연결된 동안 시계는 몇 일간의 위성 데이터를 다운로드하여 위성 신호의 위치를 빠르게 잡아낼 수 있게 해줍니다.
- 시계를 높은 건물과 나무가 없는 탁 트인 곳으로 가지고 나갑니다.
- 몇 분간 움직이지 않습니다.

온도 값이 정확하지 않다

사용자의 체온이 내부 온도 센서의 온도 측정 값에 영향을 줍니다. 보다 정확한 온도 값을 얻기 위해서, 손목에서 시계를 풀고 20~30분 기다려야 합니다.

또한, 옵션 *tempe* 외부 온도 센서를 사용해서 위치를 착용하고 있을 때 정확한 주변 온도를 볼 수 있습니다.

운동량 측정

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

내 일일 걸음 수가 표시되지 않는 문제

일일 스텝 수는 매일 밤 자정에 재설정됩니다.

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

걸음 수 계산이 정확하지 않은 경우

걸음수 계수 결과가 정확하지 않은 것 같으면 다음과 같은 방법을 시도해보십시오.

- 비우세손(잘 사용하지 않는 손)의 손목에 시계를 착용합니다.
- 유모차나 잔디깎기를 밀 때는 시계를 주머니에 넣습니다.
- 손과 팔만을 사용하여 운동할 때는 주머니에 시계를 휴대하십시오.

참고: 이 시계는 설거지, 빨래 개기, 박수치기와 같은 몇 가지 반복적 동작을 걸음수로 해석할 수 있습니다.

내 장치와 Garmin Connect 계정의 걸음 수가 서로 일치하지 않습니다.

Garmin Connect 계정의 걸음 수는 장치와 동기화될 때 업데이트됩니다.

1 옵션을 선택합니다:

- Garmin Express 애플리케이션을 사용하여 걸음 수를 동기화합니다 (40 페이지, 컴퓨터에서 Garmin Connect 이용하기).
- Garmin Connect 앱과 걸음 수를 동기화합니다 (40 페이지, Garmin Connect 앱 사용하기).

2 장치가 귀하의 데이터를 동기화하기를 기다립니다.

동기화는 몇 분 정도 걸릴 수 있습니다.

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

오른 층 수가 정확하지 않은 것으로 보입니다

이 시계는 사용자가 계단(층)을 오를 때 내장 기압계를 사용하여 고도 변화를 측정합니다. 하나의 올라간 층수는 3 m (10 ft.)와 같습니다.

- 계단을 올라갈 때는 계단 난간을 잡거나 여러 칸씩 뛰어 올라가지 마십시오.
- 바람이 많이 부는 환경에서는 돌풍이 계층값의 오류를 일으킬 수 있으므로, 소매 또는 재킷으로 시계를 덮으십시오.

부록

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 시계의 하나 이상의 카테고리에 표시됩니다.

팁: 또한 Garmin Connect 앱의 시계 설정에서 데이터 필드를 사용자 설정할 수도 있습니다.

케이던스 필드

이름	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).

이름	설명
랩 케이던스	사이클링. 현재 랩에 대한 평균 케이던스.
랩 케이던스	러닝. 현재 랩에 대한 평균 케이던스.
최종랩 케이던스	사이클링. 마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 케이던스.
최종랩 케이던스	러닝. 마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 케이던스.

나침반 항목

이름	설명
방위	나침반을 기준으로 사용자가 움직이고 있는 방향.
GPS 방위	GPS를 기준으로 현재 움직이고 있는 방향.
방향	이동하고 있는 방향.

거리 항목

이름	설명
거리	현재 트랙 또는 활동에서 이동한 거리.
인터벌 거리	현재 인터벌 동안 이동한 거리.
랩 거리	현재 랩에 대한 이동 거리.
최종 랩 거리	마지막으로 완료된 랩에 대한 이동 거리.
최근 동작 거리	마지막으로 완료된 동작 중의 이동 거리.
동작 거리	현재 동작 중의 이동 거리.
항해 거리	해상 미터 또는 해상 마일 (해리)로 나타낸 이동 거리.

다이빙 항목

이름	설명
CNS	사용자의 현재 중추신경계 독성 퍼센티지
현재 기체 산소분압	폐쇄 회로 재호흡기(CCR) 다이빙을 하는 동안 희석 기체의 산소 분압(PO2)
최대 수심	다이빙 중 하강한 최대 수심
N2/He 부하	현재 질소 및 헬륨의 티슈 로드 값
OTU	현재 OTU 값
수면까지 소요 시간	수면까지 안전하게 상승하기 위해 필요한 시간
수면 압력 경사도 인자	다이버가 즉시수면으로 이동하는 경우에 예상되는 압력 경사도 인자(gradient factor)

고도 항목

이름	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 측정된 현재 위치의 고도.
경사도	이동 (거리)에 대한 상승 (고도 변화)의 비의 계산. 예를 들어 고도가 3 m (10 ft.) 상승할 때 마다 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.
최종 랩 상승	마지막으로 완료된 랩에 대한 수직 상승 거리.
최종 랩 하강	마지막으로 완료된 랩에 대한 수직 하강 거리.
최근 동작 상승	마지막으로 완료된 동작 중의 수직 상승 거리.
최근 동작 하강	마지막으로 완료된 동작 중의 수직 하강 거리.

이름	설명
최고 상승속도	마지막 리셋 이후 분당 피트 또는 분당 미터 단위로 나타낸 최고 상승 속도.
최고 하강속도	마지막 리셋 이후 분당 피트 또는 분당 미터 단위로 나타낸 최고 하강 속도.
최고 고도	마지막 리셋 이후에 도달한 최고 고도.
최저 고도	마지막 리셋 이후에 도달한 가장 낮은 고도.
동작 상승	현재 동작 중의 수직 상승 거리.
동작 하강	현재 동작 중의 수직 하강 거리.
총 상승	마지막 리셋 후 올라온 총 수직 이동 거리.
총 하강	마지막 리셋 후 내려온 총 수직 이동 거리.

심박수 항목

이름	설명
%심박	여유심박수의 비율 (최대 심박수 - 안정시 심박수).
유산소 훈련 효과	유산소 운동 능력에 끼치는 현재 활동의 영향.
무산소 효과	무산소 운동 능력에 끼치는 현재 활동의 영향.
평균 여유심박%	현재 활동에 대한 여유 심박수의 평균 퍼센티지 (최대 심박수 - 안정시 심박수).
평균 심박	현재 활동에 대한 평균 심박수.
평균 심박 %최고	현재 활동에 대한 최대 심박수의 평균 퍼센티지.
심박수	분당 심박수 (bpm) 단위로 표시되는 사용자의 심박수. 장치가 호환 심박계에 연결되어 있어야 합니다.
최대 심박%	최대 심박수의 백분율.
심박존	심박수의 현재 범위(1~5). 기본 존은 사용자 프로필과 최대 심박수를 기준으로 설정됩니다 (220 - 연령).
"인터벌 평균%HRR (인터벌 %HRR)"	현재의 수영 인터벌에 대한 여유 심박수 (최대 심박수 - 안정시 심박수)의 평균 퍼센티지.
"인터벌 평균 최대심박% (인터벌 평균%Max)"	현재 수영 인터벌에 대한 최대 심박수 평균 퍼센티지.
"인터벌 평균 심박 (인터벌 평균HR)"	현재 수영 인터벌에 대한 평균 심박수.
"인터벌 최대 여유심박% (인터벌 최대%HRR)"	현재 수영 인터벌에 대한 여유심박수 (최대 심박수 - 안정시 심박수)의 최대 퍼센티지.
인터벌 최대심박%	현재 수영 인터벌에 대한 최대 심박수의 최대 퍼센티지.
인터벌 최대심박	현재의 수영 인터벌의 최대 심박수.
랩 여유심박% (랩 %HRR)	현재 랩에 대한 여유 심박수 (최대 심박수 - 안정시 심박수)의 평균 퍼센티지.
랩 심박	현재 랩에 대한 평균 심박수.
랩 최대 심박%	현재 랩에 대한 최대 심박수의 평균 비율.
최종 랩 여유심박% (최종 랩 HRR%)	마지막 완성한 랩에 대한 여유 심박수의 평균 퍼센티지(최대 심박수 - 안정시 심박수).
최종 랩 심박	마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 심박수.
"최종 랩%심박/최대 (최종랩%HR/MAX)"	현재 랩에 대한 최대 심박수의 평균 퍼센티지.
최근 동작 %HRR	최근 동작의 여유 심박수의 평균 퍼센티지 (최대 심박수 - 안정시 심박수).
최근 동작 심박수	마지막으로 완료된 동작의 평균 심박수.
최근 동작 심박수 %Max	마지막 동작의 최대 심박수의 평균 퍼센티지.
최대 심박	현재 활동에 대한 최대 심박수의 평균 퍼센티지.
동작 % 여유심박수	현재 동작의 여유 심박수(최대 심박수 - 안정시 심박수)의 평균 퍼센티지.
동작 심박수	현재 동작의 평균 심박수.
동작 심박수 %Max	현재 동작의 최대 심박수의 평균 퍼센티지.

이름	설명
존 시간	각 심박존에서 경과한 시간.

길이 필드

이름	설명
인터벌 길이	현재 인터벌 동안 완료된 폴 길이의 수.
길이	현재 활동을 실시하는 동안 완료된 폴 길이의 수.

내비게이션 항목

이름	설명
방위각	현재 위치로부터 목적지를 향하는 방향을 가리킵니다. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.
코스	시작지점으로부터 목적지를 향하는 방향. 코스는 계획되거나 설정된 루트로서 표시될 수 있습니다. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.
목적지	목적지로 향하는 경로 상의 마지막 지점 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.
남은 거리	경로 상의 최종 목적지까지의 남은 거리. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.
다음 지점까지 남은 거리(지점 거리)	경로 상의 다음 지점까지의 남은 거리. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.
예상 전체거리	출발점에서 도착점까지 예상한 전체 거리. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.
도착 예정시간	최종 위치에 도달할 때 현지의 시간 (목적지의 지역 시간에 맞추어 조정됨). 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.
다음 지점에 도착한 시간(지점 도착 시간)	경로의 다음 중간 지점 도착 예상 시간(중간 지점의 현지 시간으로 조정됨). 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.
ETE	최종 목적지에 도달할 때까지 남은 예상 소요 시간. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.
목적지까지 활공비	현재의 위치에서 목표 고도로 하강하는데 필요한 활공비. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.
다음 지점	경로 상의 다음 지점. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.
코스 이탈	기존의 이동 경로로부터 벗어난 좌측 또는 우측 방향의 거리. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.
다음 지점까지 소요시간(지점까지 시간)	경로의 다음 중간 지점 도착까지 남은 예상 시간. 이 데이터를 표시하려면 경로를 탐색해야 합니다.
유효속도	경로를 목적지를 접근할 때의 속도. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.
목적지 수직거리	현재 위치와 최종 목적지 사이의 고도 차이 (수직 거리). 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.
타겟까지 수직 속도	사전에 결정된 고도를 향한 상승 또는 하강 속도. 이 데이터를 표시하려면 경로를 탐색해야 합니다.

기타 항목

이름	설명
주변 기압	보정되지 않은 주변 기압.
대기압	현재의 보정된 대기압.
배터리 잔량	시계의 배터리 수준
칼로리	하루 종일 소모한 칼로리
오른 층 수	그날 올라간 층의 총 개수.
내려간 층 수	그날 내려간 층의 총 개수.

이름	설명
분당 오른 총 수	1분당 올라간 총 수.
Grit	고도, 경사도, 방향의 빠른 변화를 기반으로 현재 활동의 난이도를 측정한 지표.
랩 Flow	현재 랩의 총 플로우 스코어.
랩 Grit	현재 랩의 총 Grit 점수.
랩	현재 활동에서 완료된 랩의 수.
운동 부하	현재 활동의 운동 부하. 훈련 부하는 초과산소소비량(EPOC)의 크기로서, 이 값은 워크아웃이 얼마나 격렬한지를 나타냅니다.
최대 스트레스	현재 활동의 최대 스트레스 수준
동작	현재 활동에서 완료된 동작의 수.
운동 상황	운동 상황 점수는 운동 수행 능력에 대한 실시간 평가입니다.
회	근력 운동을 수행하는 동안 워크아웃 세트를 반복한 횟수.
러닝	현재 활동의 러닝의 수.
세트 시간	근력 운동을 수행하는 동안 현재 워크아웃 세트에서 소비한 시간.
스트레스	현재 스트레스 레벨.
일출	GPS 위치를 기반으로 한 일출 시간.
일몰	GPS 위치를 기반으로 한 일몰 시간.
현재 시간	사용자의 현재 위치 및 시간 설정(형식, 표준 시간대, 일광 절약 시간제)에 기반한 시간.

페이스 항목

이름	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.
인터벌 페이스	현재 인터벌의 평균 페이스.
랩 500m 페이스	현재 랩에 대한 500m 당 평균 수영 페이스.
랩 페이스	현재 랩에 대한 평균 페이스.
최종랩 500m 페이스(L Lap 500m Pace)	마지막 랩 동안 500 미터당 평균 수영 페이스.
최종 랩 페이스	마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 페이스.
최종 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

이름	설명
다음 스플릿 거리	러닝. 다음 스플릿(분할)의 총 거리.
다음 스플릿 목표 페이스	러닝. 다음 스플릿(분할)의 목표 페이스.
총 앞섬/뒤쳐짐	러닝. 타겟 페이스보다 앞서거나 뒤쳐진 총 시간.
스플릿 거리	러닝. 현재 스플릿(분할)의 총 거리.
남은 스플릿 거리	러닝. 현재 스플릿(분할)의 남은 거리.
스플릿 페이스	러닝. 현재 스플릿(분할)의 페이스.
스플릿 목표 페이스	러닝. 현재 스플릿(분할)의 목표 페이스.

파워 필드

이름	설명
% FTP	FTP (functional threshold power)의 백분율로서 나타낸 현재 파워 출력.
3초 평균 밸런스	좌/우 파워 균형의 3초 이동 평균.
3초 평균 파워	파워 출력의 3초 이동 평균.
10초 평균 밸런스	좌/우 파워 균형의 10초 이동 평균.
10초 평균 파워	파워 출력의 10초 이동 평균.
30초 평균 밸런스	좌/우 파워 균형의 30초 이동 평균.
30초 평균 파워	파워 출력의 30초 이동 평균.
평균 밸런스	현재 활동에 대한 평균 좌측/우측 파워 밸런스.
평균 좌측 PP	현재 활동에 대한 좌측 다리의 평균 파워 페이스 피크 각도.
평균 파워	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 우측 PPP	현재 활동에 대한 우측 다리의 평균 파워 페이스 피크 각도.
밸런스	현재 좌/우 파워 밸런스.
강도 계수(Intensity Factor)	현재 활동에 대한 강도 계수.
랩 밸런스	현재 랩의 평균 좌/우 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 NP	현재 랩에 대한 평균 정규화된 파워 (Normalized Power™).
랩 PCO	현재 랩에 대한 평균 플랫폼 센터 오프셋.
랩 파워	현재 랩의 평균 파워 출력.
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.
최근 랩 NP	마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 정규 파워 (NP).
최근 랩 파워	마지막으로 완료한 랩의 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.
최고 랩 파워	현재 랩의 최대 출력.
최고 파워	현재 활동의 최대 파워 출력.
NP	현재 활동에 대한 정규 파워 (Normalized Power™).
페달 숙련도	라이더가 페달을 밟을 때마다 얼마나 균등하게 페달에 힘을 가하였는지를 측정한 값.
PCO	플랫폼 센터 오프셋. 플랫폼 센터 오프셋은 힘이 가해지는 페달 플랫폼의 위치입니다.
파워	와트(watt) 단위로 나타낸 현재의 파워 출력.
파워/체중	watt/kilogram 단위로 측정된 현재의 파워.
파워 존	FTP 또는 사용자 지정 설정에 기반한 현재 파워 출력 범위(1 ~ 7).
우측 PPP	우측 다리에 대한 현재 파워 페이스 피크 각도. 파워 페이스 피크는 가이드가 구동력의 피크 부분을 생산하는 각도 범위를 뜻합니다.
우측 PP	우측 다리에 대한 현재 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 안장에 착석한 시간.

이름	설명
시팅 랩 시간	현재 랩에서 페달링을 실시하는 동안 안장에 착석한 시간.
댄싱 시간	현재 활동에서 페달링을 실시하는 동안 기립한(안장에서 일어난) 시간.
댄싱 랩 시간	현재 랩에서 페달링을 실시하는 동안 기립한(안장에서 일어난) 시간.
TSS	현재 활동에 대한 훈련 부하 점수.
토크 유효성	라이더가 얼마나 효율적으로 페달링하였는지를 측정한 값.
파워	킬로줄 단위로 나타낸 파워 (파워 출력).

휴식 항목

이름	설명
반복	마지막 인터벌과 현재 휴식 시간에 대한 타이머 (풀 수영)
휴식 타이머	현재 휴식에 대한 타이머 (풀 수영)

러닝 다이내믹스

이름	설명
평균 접지시간 밸런스	현재 세션에 대한 평균 지면 접촉 시간 밸런스.
평균 접지시간(평균 GCT)	현재 활동에 대한 평균 지면 접촉 시간.
평균 보폭	현재 세션에 대한 평균 보폭.
평균 수직진폭	현재 활동에 대한 수직 진폭의 평균 크기.
평균 진폭	현재 활동에 대한 수직 진폭 대 평균 보폭의 평균 비.
접지시간 밸런스(GCT 밸런스)	러닝을 실시하는 동안의 지면 접촉 시간의 좌/우측 균형.
GCT	러닝을 실시하는 동안 지면에 접촉한 동안의 각각 걸음의 시간 (밀리초 단위로 측정). 지면 접촉 시간은 걷기를 실시하는 도중에는 계산되지 않습니다.
랩 접지시간 밸런스	현재 랩에 대한 평균 지면 접촉 시간 밸런스.
랩 접지시간	현재 랩에 대한 평균 지면 접촉 시간.
랩 보폭	현재 랩에 대한 평균 보폭.
랩 수직 진폭	현재 랩에 대한 수직 진폭의 평균 진폭.
랩 수직 비율	현재 랩의 보폭에 대한 수직 진폭의 평균 비.
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	보폭에 대한 수직 진폭의 비.

속도 항목

이름	설명
평균 이동 속도	현재 활동에서 이동 중에 측정된 평균 속도.
평균 속도	이동 속도와 정지 속도를 모두 포함하여 계산된 현재 활동의 평균 속도.
평균 속도	현재 활동에 대한 평균 속도.
평균 향해 속도	노트 단위로 나타낸 현재 활동의 평균 속도.
평균 향해 속도	노트 단위로 나타낸 현재 활동의 평균 속도.
랩 SOG	조정된 침로 및 선수방향의 일시적 변화와는 관계 없는 현재 랩의 평균 이동 속도
랩 속도	현재 랩에 대한 평균 속도.
최종 랩 SOG	조정된 침로 및 선수방향의 일시적 변화와는 관계 없는 마지막으로 완료된 랩의 평균 이동 속도.
최종 랩 속도	마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 속도.
최근 동작 속도	마지막으로 완료된 동작의 평균 속도.
최대 SOG	조정된 침로 및 선수방향의 일시적 변화와는 관계 없는 현재 활동의 최고 이동 속도.
최고 속도	현재 활동에 대한 최고 속도.

이름	설명
최대 노티컬 SOG	조정된 침로 및 선수방향의 일시적 변화와는 관계 없는 현재 활동의 최대 이동 속도 (단위: 노트).
최대 항해속도	현재 활동의 최고 속도 (단위: 노트).
동작 속도	현재 동작의 평균 속도.
노티컬 SOG	조정된 침로 및 선수방향의 일시적 변화와는 관계 없는 실제 이동 속도 (단위: 노트).
항해 속도	노트 단위로 나타낸 현재 속도
러닝 SOG	조정된 코스와 일시적 방향 변화와는 관계 없는 현재 러닝의 이동 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.

스트로크 항목

이름	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 스트로크 율	수영. 현재 활동 중의 분당 평균 스트로크 횟수 (spm).
평균 스트로크/길이	현재 활동에 대한 풀 길이 당 평균 스트로크 횟수.
스트로크당 거리	패들 스포츠. 스트로크 당 이동 거리.
인터벌 스트로크 율	현재 인터벌 동안의 평균 분당 스트로크 횟수 (spm).
인터벌 스트로크/길이	현재 인터벌 동안의 풀 길이 당 평균 스트로크 횟수.
인터벌 스트로크 종류	인터벌에 대한 현재의 스트로크 종류.
랩 스트로크당 거리	수영. 현재 랩 동안의 스트로크당 평균 이동 거리.
랩 스트로크당 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.
최종 랩 스트로크 거리	수영. 마지막으로 완료된 랩 동안 스트로크 당 평균 이동거리.
최종 랩 스트로크 거리	패들 스포츠. 마지막으로 완료된 랩 동안 스트로크 당 평균 이동거리.
최종 랩 스트로크 율	수영. 마지막으로 완료된 랩 동안의 평균 분당 스트로크 횟수 (spm).
최종 랩 스트로크 율	패들스포츠. 마지막으로 완료된 랩 동안의 평균 분당 스트로크 횟수 (spm).
최종랩 스트로크	수영. 마지막으로 완료된 랩에 대한 총 스트로크 횟수.
최종랩 스트로크	패들 스포츠. 마지막으로 완료된 랩에 대한 총 스트로크 횟수.
최종풀 길이 스트로크 율	마지막으로 완료된 풀 길이 동안의 평균 분당 스트로크 수 (spm).
최근 길이 스트로크 수(L. Len. Strokes)	마지막으로 완료된 풀 길이 동안의 총 스트로크 수.
최근 길이 스트로크 유형(L. Len. Stk. Type)	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

이름	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). 야외 수영에서는 Swolf 점수를 계산하기 위하여 25 미터가 사용됩니다.
인터벌 Swolf	현재 인터벌의 평균 Swolf 점수.
랩 Swolf	현재 랩에 대한 Swolf 점수.
최종랩 Swolf	마지막으로 완료된 랩에 대한 Swolf 점수.
최종 풀길이 Swolf (최종길이 Swolf)	마지막으로 완료된 풀 길이에 대한 Swolf 점수.

온도 항목

이름	설명
24시간 최고온	최근 24시간 안에 기록된 최대 온도.
24시간 최저온	최근 24시간 안에 기록된 최소 온도.
온도	대기의 온도. 체온이 센서 온도에 영향을 미칩니다. 온도 센서를 장치와 페어링하여 정확한 온도 데이터를 지속적으로 제공할 수 있습니다.

타이머 항목

이름	설명
평균 랩타임	현재 평균 랩 타임.
평균 동작 시간	현재 활동의 평균 동작 시간
경과 시간	기록된 총 시간. 예를 들어 활동을 시작하고 10분 동안 러닝하고 타이머를 5분 동안 멈췄다가 다시 타이머를 시작하고 20분 동안 러닝하면, 경과 시간은 35분입니다.
인터벌 시간	현재 인터벌에 대한 스톱워치 시간.
랩 타임	현재 랩에 대한 스톱워치 시간.
최종 랩타임	마지막으로 완료된 랩에 대한 스톱워치 시간.
최근 동작 시간	마지막으로 완료된 동작의 스톱워치 시간.
동작 시간	현재 동작의 스톱워치 시간.
이동 시간	현재 활동에서 이동한 총 시간.
멀티스포츠 시간	멀티스포츠 활동에서 모든 스포츠에 대한 총 소요 시간 (전환 시간).
총 앞섬/뒤쳐짐	러닝. 타겟 페이스보다 앞서거나 뒤쳐진 총 시간.
정지 시간	현재 활동에서 정지한 총 시간.
수영 시간	휴식 시간을 제외한 현재 활동의 수영 시간.
타이머	카운트다운 타이머의 현재 시간.

컬러 게이지 및 러닝 다이내믹스 데이터

Garmin Connect 활동에서 러닝 다이내믹스 데이터는 컬러 그래프로서 표시됩니다. 그것의 컬러 존은 퍼센티지를 기준으로 하며, 사용자의 러닝 다이내믹스 데이터를 다른 러너의 데이터와 비교하여 사용자에게 보여줍니다.

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

러닝 다이내믹스에 대한 자세한 정보를 보려면 Garmin.kr/minisite/running-science을 방문하십시오. 러닝 다이내믹 데이터에 대한 추가적인 이론과 설명이 필요한 경우 저명한 러닝 관련 출판물과 웹사이트에서 찾아볼 수 있습니다.

컬러 영역	영역 백분위수	케이던스 범위	지면 접촉 시간 범위
 자주색	>95	>183 spm	<218 ms
 청색	70-95	174-183 spm	218-248 ms

컬러 영역	영역 백분위수	케이던스 범위	지면 접촉 시간 범위
녹색	30-69	164-173 spm	249-277 ms
주황색	5-29	153-163 spm	278-308 ms
적색	<5	<153 spm	>308 ms

지면 접촉 시간 밸런스 데이터

참고: Garmin Connect 활동에서 러닝 다이내믹스 데이터는 컬러 그래프로 표시됩니다.

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

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

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

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

수직 진폭과 수직 비율 데이터

참고: Garmin Connect 활동에서 러닝 다이내믹스 데이터는 컬러 그래프로 표시됩니다.

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

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

VO2 Max. 표준 등급

이 표는 연령과 성별에 따른 VO2 max. 추정치에 대한 표준화된 분류 등급을 포함합니다.

남성	백분위수	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
최상	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
매우 좋음	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
좋음	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
보통	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
낮음	0-40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

여성	백분위수	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
최상	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
매우 좋음	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
좋음	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
보통	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
낮음	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

데이터는 Cooper Institute의 승인 하에 복사되었습니다. 자세한 내용은 www.CooperInstitute.org를 참조하십시오.

FTP 등급

이 표는 성별에 따른 FTP (Functional threshold power) 추정치의 등급을 포함하고 있습니다.

남성	킬로그램당 와트(W/kg)
최상	5.05 이상
매우 높음	3.93 - 5.04
좋음	2.79 - 3.92
보통	2.23 - 2.78
낮음	2.23 미만

여성	킬로그램당 와트(W/kg)
최상	4.30 이상
매우 높음	3.33 에서 4.29
좋은	2.36 에서 3.32
보통	1.90 에서 2.35
낮음	1.90 미만

FTP 등급은 Hunter Allen 및 Andrew Coggan 박사의 Training and Racing with a Power Meter (Boulder, CO: VeloPress, 2010) 연구 결과에 기반합니다.

휠 크기 및 둘레

귀하의 속도 센서는 휠 크기를 자동으로 감지합니다. 필요하다면 속도 센서 설정에서 휠의 둘레를 수동으로 입력할 수 있습니다.

타이어 크기는 타이어의 양쪽에 표시되어 있습니다. 이것은 모든 정보가 포함된 목록이 아닙니다. 자신의 휠의 둘레를 직접 측정하거나 인터넷에서 제공되는 계산기 중 하나를 사용할 수도 있습니다.

타이어 크기	휠 둘레 (mm)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970

타이어 크기	휠 둘레 (mm)
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2.1	2288
29 × 2.2	2298
29 × 2.3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

기호 정의

본 기호들은 장치 또는 액세서리의 라벨에 표시될 수 있습니다.



WEEE 폐기 및 재활용 표시. WEEE 기호는 폐가전 제품 의무재활용에 대한 규제 (WEEE)에 대한 EU directive 2012/19/EU에 따라 제품에 부착됩니다. 이 기호는 제품의 부적절한 폐기를 방지하며 재사용과 재활용을 권장합니다.

