

DESCENT MK2/MK2S

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, ANT+, Approach, Auto Lap, Auto Pause, Edge, inReach, QuickFit, TracBack, VIRB, Virtual Partner와 Xero는 Garmin 사 또는 그 자회사의 상표로서, 미국과 미국 외의 국가에 등록되어 있습니다. Body Battery, Connect IQ, Descent, Garmin Connect, Garmin Dive, Garmin Explore, Garmin Express, Garmin Golf, Garmin Move IQ, Garmin Pay, HRM-Run, HRM-Swim, HRM-Tri, Subwave, tempe, TruSwing, TrueUp, Varia, Varia Vision, 그리고 Vector는 Garmin 사 또는 그 자회사의 상표입니다.

Android™은 Google 사의 상표입니다. Apple®, iPhone®, iTunes®와 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. Di2™은 Shimano 사의 상표입니다. Shimano®는 Shimano 사의 등록 상표입니다. iOS®는 Cisco Systems의 등록상표로서 Apple Inc.은 허가 하에 마크를 사용하고 있습니다. Spotify® 소프트웨어는 아래와 같은 서드파티 라이선스를 따릅니다: <https://developer.spotify.com/legal/third-partylicenses>. STRAVA와 Strava는 Strava, Inc의 상표입니다. Advanced heartbeat analytics는 Firstbeat Analytics의 상표입니다. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) 및 Normalized Power™ (NP)는 Peaksware, LCC 사의 상표입니다. Wi-Fi®는 Wi-Fi Alliance Corporation의 등록 상표입니다. Windows®는 미국과 미국 외의 국가에서 Microsoft Corporation의 등록 상표입니다. Zwift™은 Zwift™ 사의 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: A03654, A03898

목차

소개	1
시작하기.....	1
버튼.....	1
시계 사용하기	1
에어플레인 모드 활성화하기.....	1
시계 화면 사용자 설정하기	2
기본 시계 화면.....	2
스마트폰 페어링하기.....	2
장치 충전하기.....	2
제품 업데이트.....	2
Garmin Express 설치하기	2
다이빙	2
다이빙 경고.....	2
다이빙 모드	3
풀 다이빙 모드 사용하기.....	3
다이브 설정하기	3
호흡 기체 설정하기.....	4
산소분압 (PO2) 한계 설정하기	4
CCR 세트포인트 설정하기	4
다이빙 데이터 화면.....	5
싱글 가스 및 멀티 가스 데이터 화면	5
CCR 데이터 화면	5
게이지 데이터 화면.....	6
프리 다이빙 및 프리 다이빙 사냥 데이터 화면	6
다이빙 시작하기	6
다이빙 나침반을 사용하여 위치 탐색하기	6
다이브 스톱위치 사용하기	7
다이브 도중 기체 전환하기	7
베일아웃 절차를 위한 폐쇄회로 (CC) 와 개방회로 (OC) 다이빙의 전환	7
안전 정지 수행하기.....	7
감압 정지 수행하기.....	8
지도를 사용하여 다이빙하기.....	8
서피스 인터벌 위젯 보기.....	8
다이빙 로그 위젯 보기	8
다이브 계획	8
NDL 시간 계산하기.....	8
감압 계획 생성하기.....	9
감압 계획을 확인하고 적용하기	9
감압 계획 편집하기.....	9
감압 계획 삭제하기.....	9
비행 금지 시간.....	9
고도 다이빙	9

노출 보호복과 함께 장치를 착용하기 위한 팁.....	9
다이빙 알림	9
다이빙 용어.....	10
활동 및 앱	11
활동 시작하기.....	11
활동의 기록을 위한 팁	11
파워 모드 변경하기.....	11
활동 중에 오디오 프롬프트 재생하기	11
메트로놈 사용하기.....	11
활동 중지하기.....	12
즐거찾기 활동 항목 추가 및 제거하기	12
사용자 설정 활동 생성하기	12
실내 활동.....	12
가상 러닝 실행하기	12
트레드밀 거리 보정하기.....	12
근력 운동 기록하기.....	13
ANT+ 실내 트레이너 사용하기	13
실외 활동.....	13
조수 정보 보기.....	13
실외 트랙에서 러닝하기.....	14
울트라 러닝 활동 기록하기	14
스키 활강 보기.....	14
백컨트리 스키 활동 기록하기.....	14
크로스컨트리 스키 파워 데이터	14
점프마스터	15
멀티스포츠	15
철인 3 종 훈련	15
멀티스포츠 운동 생성하기	15
수영하기.....	15
수영 용어.....	15
스트로크 형태.....	15
수영 운동에 대한 팁.....	15
풀 수영 중 휴식.....	15
자동 휴식.....	16
드릴 로그를 사용한 훈련.....	16
수영 중 손목 기반 심박수 기능 끄기	16
골프.....	16
골프 치기.....	16
홀 정보	16
버튼 타겟팅을 사용하여 거리 측정하기.....	17
홀 변경하기	17
그린 변경하기.....	17
깃발 이동하기.....	17
측정된 샷 보기.....	17

레이업 및 도그랙 거리 보기	17
클럽 통계 보기.....	17
점수 기록하기.....	17
스테이블포드 채점에 대하여.....	18
통계 기록하기.....	18
TruSwing.....	18
골프 주행계 사용하기	18
Playslike 거리 확인하기.....	18
핀의 방향 확인하기.....	18
클라이밍 활동.....	18
실내 클라이밍 활동 기록하기.....	18
볼더링 활동 기록하기	19
탐험 시작하기.....	19
트랙 포인트 기록 간격 변경하기	19
트랙 포인트를 수동으로 기록하기.....	19
트랙 포인트 보기	19
커넥티드 기능.....	19
인스턴트 키보드를 사용하여 텍스트 입력하기	20
블루투스 스마트 알림 활성화 하기.....	20
알림 보기.....	20
전화 받기.....	20
문자메시지 답장 보내기.....	20
알림 관리.....	21
스마트폰 블루투스 연결 끄기.....	21
스마트폰 연결 알림 켜거나 끄기	21
분실된 모바일 장치 추적하기.....	21
Garmin Dive 앱.....	21
Garmin Connect	21
스마트폰 앱을 사용하여 소프트웨어 업데이트하기	21
Garmin Express 를 사용하여 소프트웨어	22
업데이트하기.....	22
데이터를 Garmin Connect 에 수동으로 업로드하기	22
Garmin Golf 앱.....	22
Garmin Explore.....	22
안전 및 추적 기능.....	22
비상 연락처 추가하기	22
연락처 추가하기	22
사고 감지 기능 켜거나 끄기	23
지원 요청하기.....	23
GroupTrack 시작하기	23
GroupTrack 세션에 대한 팁	23
GroupTrack 설정하기	23

Wi-Fi® 연결 기능	23
Wi-Fi 네트워크에 연결하기.....	23
Connect IQ 기능	23
Connect IQ 기능 다운로드하기	24
컴퓨터를 사용하여 Connect IQ 기능 다운로드하기 ..	24
Garmin Pay.....	24
Garmin Pay 전자지갑 설치하기	24
시계를 사용하여 구매 금액 결제하기	24
Garmin Pay 지갑에 카드 추가하기.....	24
Garmin Pay 지갑 관리하기	24
Garmin Pay 패스코드 변경하기	24
음악 기능	25
서드파티 음악 앱 연결하기	25
서드파티 음악 앱으로부터 오디오 콘텐츠	25
다운로드하기.....	25
Spotify® 로부터 오디오 콘텐츠 다운로드하기.....	25
음원 제공자 변경하기	25
서드파티 음악 앱 제거하기	25
개인 오디오 콘텐츠 다운로드하기.....	25
음악 듣기.....	25
음악 재생 컨트롤	26
블루투스 헤드폰 연결하기	26
오디오 모드 변경하기	26
심박수 관련 기능.....	26
손목 심박.....	26
장치 착용.....	26
심박수 데이터 오류에 대한 팁.....	26
심박수 위젯 보기	26
Garmin 장치로 심박수 데이터 전송하기	27
비정상적인 심박수 알림.....	27
손목 심박계 기능 끄기	27
러닝 다이내믹스	27
러닝 다이내믹스로 훈련하기.....	27
컬러 게이지 및 러닝 다이내믹스 데이터	27
러닝 다이내믹스 데이터 누락에 대한 팁	28
운동 성과 측정.....	29
성과 알림 끄기.....	29
성과 측정을 자동으로 감지하기	29
활동과 운동 성과 측정치의 동기화하기.....	29
VO2 Max. 추정치에 대하여.....	29
VO2 Max 기록 끄기	30
예상 레이스 시간 보기	30
훈련 효과에 대하여.....	30
심박수 변이와 스트레스 수준.....	31

운동 성과.....	31	인터벌 워크아웃 만들기.....	39
젯산 역치.....	31	인터벌 워크아웃 시작하기.....	39
FTP 추정치 얻기.....	32	인터벌 워크아웃 중단하기.....	40
훈련 상태.....	32	PacePro 훈련.....	40
훈련 상태 레벨.....	32	Garmin Connect 로부터 PacePro 계획	
열 및 고도 적응 성과.....	33	다운로드하기.....	40
훈련 부하.....	33	PacePro 계획 시작하기.....	40
훈련 부하 포커스.....	33	시계에서 PacePro 계획 생성하기.....	40
회복 시간.....	33	구간정보.....	40
바디 배터리.....	34	Strava™ 구간.....	41
바디 배터리 위젯 보기.....	34	구간 세부 사항 보기.....	41
정확한 바디 배터리 데이터를 위한 팁.....	34	구간 레이스하기.....	41
펄스 옥시미터.....	34	구간이 자동으로 조정되도록 설정하기.....	41
펄스 옥시미터 계측값 측정하기.....	34	가상 파트너 사용하기.....	41
올데이 펄스 옥시미터 계측기 기능 켜기.....	35	운동 목표 설정하기.....	41
자동 펄스 옥시미터 측정 끄기.....	35	운동 목표 취소하기.....	41
펄스 옥시미터 수면 추적 기능 활성화하기.....	35	기존 활동 참가.....	41
펄스 옥시미터 데이터 오류에 대한 팁.....	35	개인 기록.....	42
훈련.....	35	개인 기록 보기.....	42
사용자 프로필 설정하기.....	35	개인 기록 복원하기.....	42
피트니스 목표.....	35	개인 기록 지우기.....	42
심박존 정보.....	35	전체 개인 기록 지우기.....	42
파워존 설정하기.....	36	훈련 상태 기능 일시정지하기.....	42
운동량 측정.....	36	일시정지된 훈련 상태 기능 재개하기.....	42
자동 목표.....	36	시계.....	42
운동지시 알림 사용하기.....	37	알람 설정하기.....	42
수면 추적하기.....	37	알람 편집하기.....	42
중고강도 운동시간.....	37	카운트다운 타이머 시작하기.....	42
Garmin Move IQ.....	37	타이머 삭제하기.....	43
운동량 측정 설정하기.....	37	스톱위치 사용하기.....	43
워크아웃.....	37	대체 시간대 추가하기.....	43
Garmin Connect 의 워크아웃 수행하기.....	38	대체 시간대 편집하기.....	43
Garmin Connect 에서 사용자 설정 워크아웃 만들기		내비게이션.....	43
.....	38	위치 저장하기.....	43
장치에 사용자 설정 워크아웃 전송하기.....	38	저장 위치 편집하기.....	43
워크아웃 시작하기.....	38	웨이포인트 설정하기.....	43
일일 워크아웃 제안 따라하기.....	38	목적지로 탐색하기.....	44
일일 워크아웃 제안 알림 켜기와 끄기.....	38	POI(관심 지점) 으로 탐색하기.....	44
풀 수영 워크아웃 수행하기.....	38	POI (관심 지점).....	44
임계 수영 속도 테스트 기록하기.....	38	코스.....	44
임계 수영 속도 결과 편집하기.....	39	장치에서 코스를 만들어 코스를 따라 이동하기.....	44
훈련 일정에 대하여.....	39	왕복 코스 생성하기.....	44
금일 운동계획 시작하기.....	39	Garmin Connect 에서 코스 만들기.....	44
인터벌 워크아웃.....	39	코스 상세정보를 보거나 편집하기.....	45

ClimbPro 사용하기	45	스트레스 수준 위젯 사용하기	54
입수자 발생 (Man Overboard) 위치를 표시하고 이 위치 탐색하기.....	45	금일운동 위젯 사용자 설정하기	54
관측 항법을 사용한 내비게이션	45	컨트롤 메뉴 사용자 설정하기.....	54
활동 중에 시작점으로 안내하기	45	시계 화면 설정.....	54
경로 방향 보기.....	45	시계 화면 사용자 설정하기	54
저장된 활동의 시작점으로 탐색하기	46	센서 설정.....	54
내비게이션 안내 중지하기	46	나침반 설정하기	54
맵	46	고도계 설정하기	55
지도 보기.....	46	기압계 설정하기	55
지도 상에 위치를 저장하거나 이 위치로 탐색하기	46	Xero 레이저 위치 설정하기.....	55
내 주변 기능을 사용하여 탐색하기.....	46	지도 설정하기.....	55
지도 테마 변경하기.....	46	맵 테마	56
나침반	47	해도 설정하기.....	56
나침반 방위 설정하기	47	맵 데이터 표시하거나 숨기기.....	56
고도계 및 기압계	47	내비게이션 설정하기	56
운동 기록	47	맵 기능 사용자 설정하기	56
운동기록 사용하기.....	47	헤딩 버그 설정하기.....	56
멀티스포츠 운동기록	47	내비게이션 알림 설정하기	56
각 심박존의 시간 확인하기	47	파워 관리 설정.....	56
총계 데이터 보기	47	배터리 세이버 기능 사용자 설정하기	57
주행계 사용하기	47	파워 모드 사용자 설정하기	57
운동 기록 삭제하기.....	47	파워 모드 복구하기.....	57
장치 사용자 설정하기	48	시스템 설정하기	57
활동 및 앱 설정하기.....	48	시간 설정하기.....	58
데이터 화면 사용자 설정하기.....	49	백라이트 설정을 변경하기	58
활동에 맵 추가하기.....	49	단축키 사용자 설정하기.....	58
알림.....	49	측정 단위 변경하기.....	58
활동 맵 설정	50	장치 정보 보기.....	58
경로 설정하기.....	50	E- 라벨 규제 및 준수 정보 보기	58
자동 랩	50	무선 센서	58
랩 알림 메시지 사용자 설정하기	51	무선 센서 페어링하기	58
자동 일시 중지 실행.....	51	확장 디스플레이 모드	59
자동 상승 실행하기.....	51	별매 자전거 속도나 케이던스 센서 사용하기.....	59
3D 속도 및 거리.....	51	파워미터를 사용하여 훈련하기	59
랩 키 켜고 끄기.....	51	전자 변속기 사용하기	59
자동 스크롤 사용하기	51	상황 인식.....	59
GPS 설정 변경하기.....	51	푹푹.....	59
절전 모드 설정하기.....	52	푹푹 보정 개선하기.....	59
앱 목록에서 활동 순서 변경하기	52	푹푹 수동으로 보정하기.....	59
위젯.....	52	푹푹 속도 및 거리 설정하기	59
위젯 목록 사용자 설정하기	53	tempe.....	60
inReach 리모콘.....	53	클럽 센서.....	60
VIRB 워격 제어.....	53	장치 정보.....	60
		Descent 사양.....	60

배터리 정보	60
데이터 관리	60
파일 삭제하기	60
장치 정비	60
장치 유지관리	60
장치 청소	61
QuickFit 밴드 교체하기	61
특대형 다이빙 밴드	61
문제 해결	61
내 장치가 잘못된 언어로 표시됩니다	61
내 스마트폰이 장치와 호환되나요?	61
내 폰이 장치와 연결되지 않습니다	61
내 시계에서 블루투스 센서를 사용할 수 있나요?	61
내 헤드폰이 내 장치와 연결되지 않습니다	61
음악이 끊어지며 헤드폰이 연결 상태를 유지하지 못합니다	62
장치 다시 시작하기	62
모든 기본 설정 복원하기	62
다이빙	62
조직 부하 재설정하기	62
수면 압력 재설정하기	62
위성 신호 수신하기	62
GPS 위성 수신 개선하기	62
온도 값이 정확하지 않다	62
배터리 수명을 극대화하기	62
운동량 측정	63
내 일일 스텝 수가 표시되지 않는 문제	63
걸음 수 계산이 정확하지 않은 경우	63
내 장치와 Garmin Connect 계정의 걸음 수가 서로 일치하지 않습니다	63
오른 층 수가 정확하지 않은 것으로 보입니다	63
더 자세한 정보 얻기	63
부록	63
데이터 필드	63
VO2 Max. 표준 등급	67
FTP 등급	68
휠 크기 및 둘레	68
기호 정의	69

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 LIGHT를 눌러 시계를 켜십시오 (1 페이지, 버튼).
- 2 화면상의 지시에 따라 초기 설정을 완료하십시오.
초기 설정 중에는 스마트 폰을 시계와 페어링하면 알림을 받고 활동 데이터 동기화 등을 설정할 수 있습니다 (2 페이지, 스마트폰 페어링하기).
- 3 장치를 충전합니다 (2 페이지, 장치 충전하기).
- 4 활동을 시작합니다 (11 페이지, 활동 시작하기).

버튼



① LIGHT

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

참고: 다이빙 도중에는 길게 누름 기능이 비활성화됩니다.

② MENU-UP

- 위젯 목록과 메뉴를 스크롤하려면 누릅니다.
- 메뉴를 보려면 길게 누릅니다.

참고: 다이브 활동 중에 이 버튼을 활성화하거나 비활성화할 수 있습니다 (3 페이지, 다이브 설정하기).

③ DOWN

- 위젯 목록과 메뉴를 스크롤하려면 누릅니다.
- 다이빙 도중에 데이터 화면을 스크롤하려면 누릅니다.
- 모든 화면에서 길게 눌러 음악 제어를 열 수 있습니다.

참고: 다이빙 도중에는 길게 누름 기능이 비활성화됩니다.

④ START-STOP

- 활동 목록을 확인하거나 활동을 중지하려면 누릅니다.
- 메뉴에서 옵션을 선택하려면 누릅니다.
- 다이빙 도중에 메뉴를 보려면 누릅니다.

⑤ BACK-LAP

- 이전 화면으로 돌아가려면 누릅니다.
- 다이빙 도중에 메뉴를 나가려면 누릅니다.
- 멀티스포츠 활동을 수행하는 동안 랩, 휴식, 활동 전환을 기록하려면 누릅니다.
- 모든 화면에서 길게 눌러 시계 화면을 볼 수 있습니다.
- 다이빙 도중에 주요 데이터 화면으로 돌아가려면 길게 누릅니다.

⑥ 다이빙 도중에 데이터 화면을 스크롤하려면 화면을 두 번 터치합니다.

시계 사용하기

- 컨트롤 메뉴를 보려면 LIGHT를 길게 누릅니다.
컨트롤 메뉴는 방해 금지 모드 켜기, 위치 저장하기, 장치 끄기와 같이 자주 사용되는 기능에 대한 단축키 옵션을 제공합니다.
- 시계 화면에서 UP 또는 DOWN을 눌러 위젯 목록을 스크롤할 수 있습니다.
귀하의 장치에는 정보를 한 눈에 볼 수 있는 위젯이 미리 설치됩니다. 시계를 스마트폰에 페어링하면 더 많은 위젯을 사용할 수 있습니다.
- 시계 화면에서 START를 눌러 활동을 시작하거나 앱을 열 수 있습니다 (11 페이지, 활동 및 앱).
- 시계 화면을 사용자 설정하고, 설정을 조정하고, 무선 센서를 페어링하려면 MENU를 길게 누릅니다.

컨트롤 메뉴 보기

컨트롤 메뉴는 방해 금지 모드 켜기, 키 잠그기, 장치 끄기와 같은 단축키 메뉴 옵션을 포함하고 있습니다.

참고: 사용자는 컨트롤 메뉴에 단축키 메뉴 옵션을 추가하거나, 재지정하거나 제거할 수 있습니다 (54 페이지, 컨트롤 메뉴 사용자 설정하기).

- 1 모든 화면에서 LIGHT를 길게 누릅니다.



- 2 UP 또는 DOWN을 눌러 옵션을 스크롤합니다.

에어플레인 모드 활성화하기

에어플레인 모드를 켜면 모든 무선 통신을 비활성화할 수 있습니다.

참고: 사용자는 컨트롤 메뉴에 단축키 메뉴 옵션을 추가할 수 있습니다 (54 페이지, 컨트롤 메뉴 사용자 설정하기).

- 1 LIGHT를 길게 누릅니다.
- 2 ✖를 선택합니다.

위젯 보기

본 장치에는 몇 가지 위젯이 설치되어 있으며 스마트폰과 장치를 페어링할 때 몇 가지 더 사용이 가능합니다.

- UP 또는 DOWN를 누릅니다.

장치는 위젯 목록을 스크롤하고 각 위젯의 요약 데이터를 화면에 표시합니다.

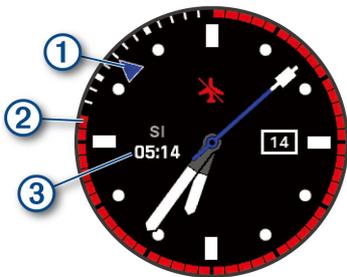


- 자세한 위젯 내용을 보려면 **START**를 누릅니다.
팁: 위젯의 추가 화면을 보려면 **DOWN**을 누르고 위젯의 추가 옵션과 기능을 보려면 **START**를 누릅니다.
- 모든 화면에서 **BACK**을 길게 눌러 시계 화면으로 돌아갈 수 있습니다.
- 활동을 기록하는 중에는 **BACK**을 누르면 활동 데이터 페이지로 돌아갑니다.

시계 화면 사용자 설정하기

- 시계 화면에서 **MENU**를 길게 눌러 시계 화면을 변경할 수 있습니다.
- 위젯 화면에서 **MENU**를 길게 눌러 위젯 옵션을 사용자 설정할 수 있습니다.
- 컨트롤 메뉴에서 **MENU**를 길게 눌러 컨트롤을 추가하거나 제거하거나 순서를 변경할 수 있습니다.
- 모든 화면에서 **MENU**를 길게 눌러 추가 설정을 변경할 수 있습니다.

기본 시계 화면



- ① 대체 시간대 표시. 시계에 24 시간 표시 방식으로 표시합니다 (43 페이지, 대체 시간대 추가하기)
- ② 남은 비행 금지 시간. 시계에 24 시간 표시 방식으로 표시합니다 (9 페이지, 비행 금지 시간)
- ③ 다이빙 후의 서피스 인터벌 (SI)

스마트폰 페어링하기

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

- 스마트폰의 앱스토어에서 Garmin Dive 앱을 설치하고 엽니다.
- 장치에서 페어링 옵션을 선택하여 페어링 기능 활성화합니다:
 - 초기 설정 도중에 핸드폰에 페어링하라는 메시지가 표

시되면 **예**를 선택하십시오.

- 이전에 페어링 과정을 건너뛰었다면, **MENU**를 길게 눌러 **핸드폰 페어링**을 선택합니다.
- 시계를 계정에 추가하는 옵션을 선택합니다:
 - Garmin Dive 앱과 페어링한 첫 번째 장치인 경우 화면의 지침을 따릅니다.
 - 이미 다른 장비를 Garmin Dive 앱과 페어링한 경우, **추가 > Garmin 장치**를 선택하고 화면 상의 지시에 따릅니다.

장치 충전하기

⚠경고

이 장치에는 리튬 이온 배터리가 들어 있습니다. 제품 상자에 있는 **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 (60 페이지, 장치 유지관리).

- 충전 클립의 한 쪽을 누릅니다.
- 장치 뒷면의 접점에 클립을 정렬하고 놓습니다.



- USB 케이블을 USB 포트에 연결합니다.

제품 업데이트

컴퓨터에 Garmin Express (Garmin.co.kr/express)를 설치합니다. 스마트폰에 Garmin Dive 앱을 설치합니다.

이렇게 하면 Garmin 장치를 위한 이 서비스에 쉽게 접근할 수 있습니다:

- 소프트웨어 업데이트
- 지도 업데이트
- 코스 업데이트
- Garmin Dive로 데이터 업로드
- 제품 등록

Garmin Express 설치하기

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

다이빙

다이빙 경고

⚠경고

본 제품의 다이빙 기능은 전문 인증 기관으로 자격증 받은 다

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.

사용자는 장치의 사용, 디스플레이, 한계에 대하여 완벽하게 이해해야 합니다. 본 설명서 또는 제품에 대하여 의문점이 있는 경우, 장치를 사용하여 다이빙하기 전에 의심되거나 혼동되는 부분을 반드시 해결해야 합니다.

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. 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. 감압병의 증상이 늦게 나타나거나 수면 위에서의 활동에 의해 감압병이 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 기체를 사용하는 다이빙보다 두 개 이상의 기체가 혼합된 혼합 기체를 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 장치는 여섯 가지 다이빙 모드를 지원합니다. 각각의 다이빙 모드는 네 가지 단계로 이루어집니다: 다이빙 사전 점검 단계, 수면 디스플레이 단계, 수중 단계, 다이빙 후 단계.

싱글 가스(단일 기체): 싱글 가스를 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 NDL (no-decompression limit) 및 수면상승시간(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 단순화된 수중 데이터를 표시하며, 시작 및 정지 음향을 비활성화합니다.

풀 다이빙 모드 사용하기

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

1 LIGHT를 길게 눌러 컨트롤 메뉴를 표시합니다.

2 1을 선택합니다.

한밤중에는 풀 다이빙 모드는 자동으로 꺼집니다.

다이브 설정하기

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

MENU를 길게 누르고 다이브 설정을 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 서피스 인터벌 알림: 사용자가 프리 다이빙 서피스 인터벌에 대한 알림을 설정할 수 있습니다.

안전 정지: 사용자가 안전 정지 시간을 변경할 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 높과 낮은 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-Pro 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 않은 스크롤이 일어난 것을 확인했다면, 민감도 옵션을 사용하여 반응 감도를 조절할 수 있습니다.

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

참고: 이 설정은 기본적으로 비활성화되어 있습니다.

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

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 다이빙 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 설정을 선택하여 하강을 위한 기체로서 감압 기체를 설정할 수 있습니다.

산소분압(PO2) 한계 설정하기

바에서 감압을 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 세트포인트를 선택합니다.

3 옵션을 선택합니다:

• 낮은 PO2 설정값을 설정하려면 낮은 세트포인트를 선택하십시오.

• 높은 PO2 설정값을 설정하려면 높은 세트포인트를 선택하십시오.

4 모드를 선택합니다.

5 옵션을 선택합니다:

• 현재 수심을 기준으로 세트포인트를 자동으로 변경하려면 자동으로 선택하십시오.

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.

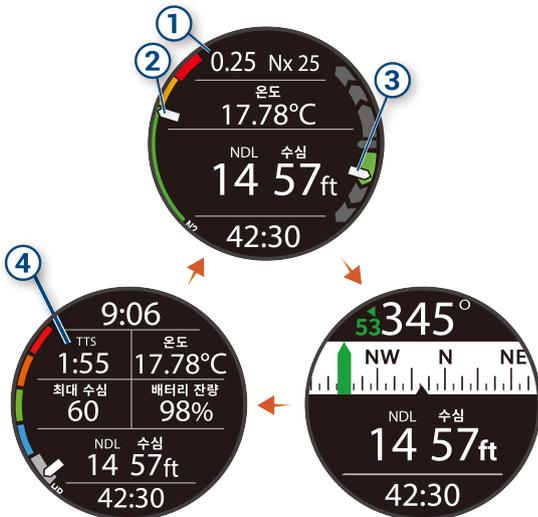
7 필요 시, 수심을 선택하여 세트포인트를 자동으로 변경을 위한 깊이 값을 입력합니다.

다이빙 데이터 화면

DOWN을 누르거나 장치를 더블탭하여 데이터 화면을 스크롤할 수 있습니다.

활동 설정에서 기본 데이터 화면의 순서를 바꾸고, 다이브 스톱위치를 추가하고, 사용자 설정 데이터 화면을 추가할 수 있습니다 (49 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 기체를 포함한 주요 다이빙 데이터와 상승 또는 하강 속도를 표시합니다.

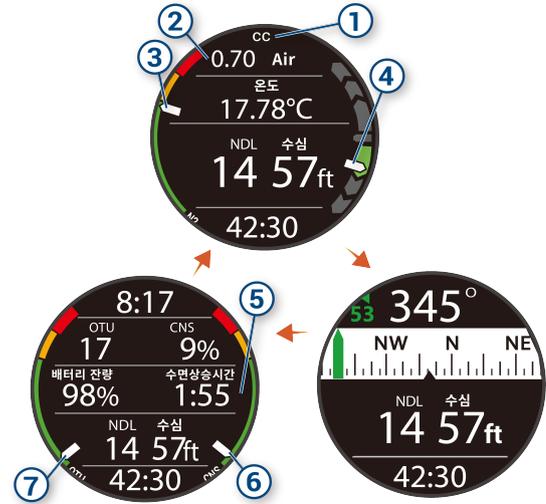
- ① 사용자의 산소 분압 (PO2) 레벨.
사용자의 질소 (N2) 및 헬륨 (He) 조직 부하 레벨.
■ 녹색: 0 ~ 79 %의 조직 부하.
■ 황색: 80 ~ 99 %의 조직 부하.
■ 적색: 100 % 이상의 조직 부하.
- 상승 및 하강 속도.
■ 녹색: 상승 속도가 분당 7.9 m (26 ft.) 미만임.
■ 황색: 약간 높음. 상승 속도가 분당 7.9 ~ 10.1 m (26 ~ 33 ft.)임.
■ 적색: 너무 높음. 상승 속도가 분당 10.1 m (33 ft.)를 초과함.
- ③

다이브 나침반: 나침반을 보거나 방향을 설정하여 수중 내비게이션에 도움을 받을 수 있습니다 (6 페이지, 다이빙 나침반을 사용하여 위치 탐색하기)

주 데이터 화면: 시간, 배터리 잔량, 심박수를 비롯한 주요 다이빙 데이터와 상승 또는 하강 속도를 표시합니다. 사용자는 게이지와 처음 다섯 개의 데이터 필드를 편집할 수 있습니다 (49 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기).

- ④ 수면상승시간(TTS)의 감압 계산

CCR 데이터 화면



주 데이터 화면: 호흡 기체를 포함한 주요 다이빙 데이터와 상승 또는 하강 속도를 표시합니다.

- ① 폐쇄 회로식 (CC) 또는 개방 회로식 (OC) 다이빙 중 어느 것이 활성화되었는지 보여줍니다.
- ② 사용자의 산소 분압 (PO2) 수준.
사용자의 질소 (N2) 및 헬륨 (He) 조직 부하 레벨.
■ 녹색: 0 ~ 79 %의 조직 부하.
■ 황색: 80 ~ 99 %의 조직 부하.
■ 적색: 100 % 이상의 조직 부하.
- 상승 및 하강 속도.
■ 녹색: 상승 속도가 분당 7.9 m (26 ft.) 미만임.
■ 황색: 약간 높음. 상승 속도가 분당 7.9 ~ 10.1 m (26 ~ 33 ft.)임.
■ 적색: 너무 높음. 상승 속도가 분당 10.1 m (33 ft.)를 초과함.
- ④

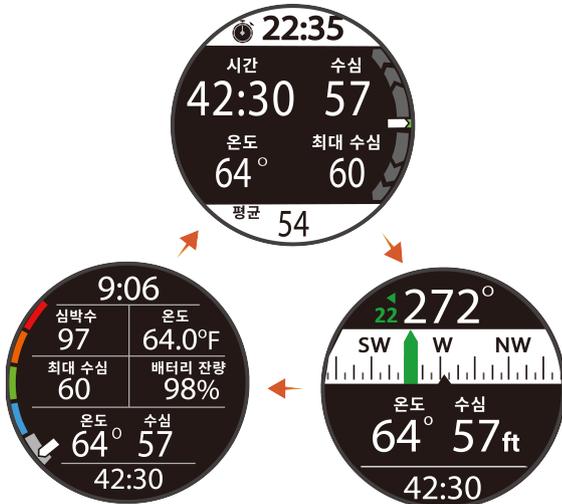
다이브 나침반: 나침반을 보거나 방향을 설정하여 수중 내비게이션에 도움을 받을 수 있습니다 (6 페이지, 다이빙 나침반을 사용하여 위치 탐색하기)

주 데이터 화면: 시간, 배터리 잔량을 비롯한 주요 다이빙 데이터와 상승 또는 하강 속도를 표시합니다. 사용자는 게이지와 처음 다섯 개의 데이터 필드를 편집할 수 있습니다 (49 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기).

- ⑤ 수면까지 소요시간(TTS)의 감압 계산

	사용자의 중추신경계 (CNS) 산소 독성 레벨
⑥	<ul style="list-style-type: none"> 녹색: 0 ~ 79 %의 CNS 산소 독성 황색: 80 ~ 99 %의 CNS 산소 독성 적색: 100 % 이상의 CNS 산소 독성
	사용자의 현재 산소독성단위 (OTU)
⑦	<ul style="list-style-type: none"> 녹색: 0 ~ 249 OTU 황색: 250 ~ 299 OTU 적색: 300 이상의 OTU

게이지 데이터 화면

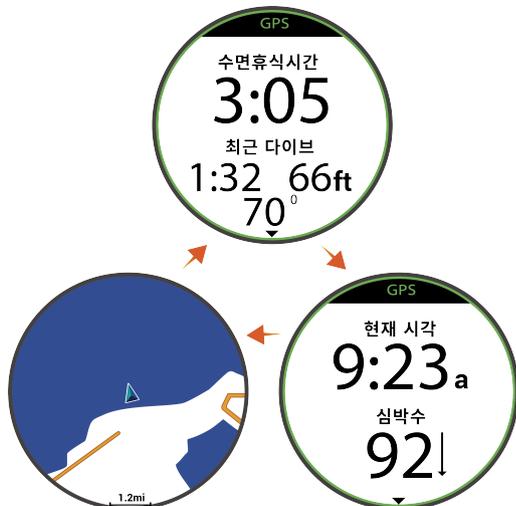


다이브 스톱워치: 보텀 타임 스톱워치; 현재, 최대 및 평균 수심; 상승 또는 하강 속도를 표시합니다 (7 페이지, [다이브 스톱워치 사용하기](#)).

다이브 나침반: 나침반을 보거나 방향을 설정하여 수중 내비게이션에 도움을 받을 수 있습니다 (6 페이지, [다이브 나침반을 사용하여 위치 탐색하기](#))

주 데이터 화면: 시간, 배터리 잔량과 심박수를 비롯한 주요 다이브 데이터와 상승 또는 하강 속도를 표시합니다. 사용자는 게이지와 처음 다섯 개의 데이터 필드를 편집할 수 있습니다 (49 페이지, [데이터 화면 사용자 설정하기](#)).

프리 다이빙 및 프리 다이빙 사냥 데이터 화면



서피스 인터벌 화면: 현재 서피스 인터벌과 마지막 프리 다이

빙의 경과 시간, 최대 수심, 온도를 표시합니다.

서피스 인터벌: 현재 시간과 사용자의 심박수 데이터를 표시합니다.

지도: 지도 상에 현재 위치를 표시합니다 (8 페이지, [지도 를 사용하여 다이빙하기](#))



수중 모드 화면: 경과시간, 현재 및 최대 수심, 심박수 데이터, 상승 및 하강 속도를 포함한 현재 다이브의 정보를 표시합니다.

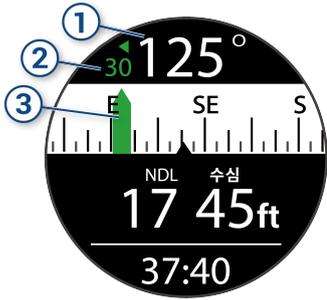
다이빙 시작하기

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 다이빙 모드를 선택합니다 (3 페이지, [다이빙 모드](#)).
- 3 필요하다면 **DOWN**을 눌러 기체, 물 종류, 알림과 같은 다이빙 설정을 편집합니다 (3 페이지, [다이브 설정하기](#)).
- 4 장치가 GPS 신호를 수신하고 상태바가 녹색으로 변할 때까지 장치를 착용한 손목을 수면 위로 들고 있습니다 (음선).
장치가 입수 위치를 저장하려면 GPS 신호가 필요합니다.
- 5 주 다이브 데이터 화면이 나타날 때까지 **START**를 누릅니다.
- 6 하강하여 다이빙을 시작합니다.
수심 1.2 미터 (4 피트)에 도달하면 액티비티 타이머가 자동으로 시작됩니다.
참고: 다이빙 모드를 선택하지 않고 다이빙을 시작하였다면 장치는 가장 최근에 사용한 다이빙 모드와 설정을 사용합니다.
- 7 옵션을 선택합니다:
 - 데이터 화면과 다이브 나침반으로 스크롤하려면 **DOWN**을 누릅니다.
팁: 장치를 더블탭하여 화면을 스크롤할 수도 있습니다.
 - 다이빙 메뉴를 보려면 **START**를 누릅니다.

사용자가 1 m (3.3 ft.) 수심으로 상승하였을 때, **다이빙 종료 딜레이** 타이머가 카운트다운을 시작합니다 (3 페이지, [다이브 설정하기](#)). 타이머 시간이 만료되면, 장치는 자동으로 잠수를 종료하고 다이빙 데이터를 저장합니다. 장치가 사용자의 출수 위치를 저장하는 동안에는 장치를 착용한 손목을 수면 위로 들고 있어야 합니다.

다이빙 나침반을 사용하여 위치 탐색하기

- 1 싱글 가스, 멀티 가스, 폐쇄회로식 재호흡기, 게이지 다이빙 도중에 다이브 나침반으로 화면을 스크롤합니다.



나침반은 사용자의 방향 ①을 표시합니다.

2 **START**를 눌러 방위를 설정합니다.

나침반은 설정 방향 ③으로부터의 편차 ②를 표시합니다.

3 **START**를 눌러 옵션을 선택합니다:

- 방향을 리셋하려면 **진행방향 재설정**을 선택합니다.
- 방향을 180도로 변경하려면 **반대 방향으로 설정**을 선택합니다.
참고: 나침반은 적색 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.

다이브 스톱위치 사용하기

팁: 모든 기체 다이브 모드에 단순화된 스톱위치 화면을 추가할 수 있습니다 (49 페이지, *데이터 화면 사용자 설정하기*).

- 1 **게이지** 다이브를 시작합니다.
- 2 화면을 스톱위치 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.

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 P02** 한계에 도달할 때까지 다이브합니다 (4 페이지, *산소분압(P02) 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(CC)와 개방회로(OC) 다이빙의 전환

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

- 1 CCR 다이브를 시작합니다.
- 2 **START**를 누릅니다.
- 3 **OC로 전환**을 선택하고
데이터 화면의 구분선이 적색으로 바뀌고 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(CC) 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 수심 를 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 머뭅니다.
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.

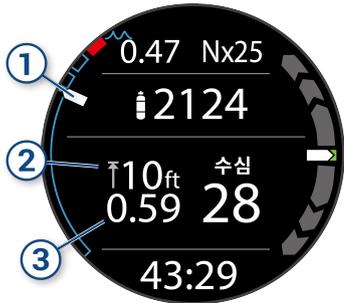
3 수면까지 상승을 계속합니다.

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.

감압 정지 정보가 데이터 화면에 나타납니다.



수면에 대한 사용자의 수심

사용자가 상승하면 사용자의 위치가 필요한 감압 정지 수심 ■를 향해 위로 이동합니다.

① 빈 구간 ■는 완료된 정지 구간을 나타냅니다. 이 구간으로 상승하기 전에 정지를 완료할 수도 있습니다.

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 수면까지 상승을 계속합니다.

지도를 사용하여 다이빙하기

프리 다이빙 서피스 인터벌 동안 지도에서 입수 및 출수 위치를 볼 수 있습니다.

팁: 다이브 로그 위젯과 Garmin Dive 앱에서 모든 다이브 모드의 지도 데이터를 볼 수 있습니다.

1 프리 다이빙 활동을 실시하는 동안 지도 화면으로 스크롤합니다.

2 **START**를 눌러 옵션을 선택합니다:

- 맵을 이동 또는 확대하기 위해 **팬/줌**을 선택합니다.
팁: **START**를 눌러 상 하 패닝, 좌 우 패닝, 줌 기능 사이에서 토글할 수 있습니다. **START**를 길게 눌러 십자선에 의해 표시된 지점을 선택할 수 있습니다.
- 위치를 표시하려면 **위치 저장**을 선택합니다.
팁: **DOWN**을 눌러 아이콘을 변경할 수 있습니다.

서피스 인터벌 위젯 보기

이 위젯은 사용자의 서피스 인터벌 (surface interval), 조직 부하 (tissue load), 중추신경계 (CNS) 산소 독성 퍼센티지를

표시합니다.

- 1 시계 화면에서 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러서 서피스 인터벌 위젯을 찾습니다.
- 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.

다이빙 로그 위젯 보기

이 위젯은 마지막으로 기록된 다이빙에 대한 간략한 요약 정보를 표시합니다.

- 1 시계 화면에서 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러서 다이브 로그 위젯을 찾습니다.
- 2 가장 최근의 다이브를 보려면 **START**를 누릅니다.
- 3 **DOWN > START**를 눌러 다른 다이브 기록을 확인하십시오(옵션).
- 4 **START**를 눌러 옵션을 선택합니다:
- 5 옵션을 선택합니다:
 - 활6에서 다수의 무호흡 잠수 중 하나에 대한 추가 정보를 보려면, **다이브**를 선택하고 원하는 다이브를 선택합니다.
 - 맵 상에서 활동을 보려면 **맵**을 선택합니다.
참고: 다이빙 전과 후에 GPS 신호 수신을 기다리면 장치는 입수 지점과 출수 지점을 보여줍니다.
 - 다이브 입수 및 출수 위치를 저장하려면, **위치 저장**을 선택합니다.
 - 활동의 수심 프로파일을 보려면 **수심 프로파일**을 선택합니다.
 - 활동의 온도 프로파일을 보려면 **온도 프로파일**을 선택합니다.
 - 사용한 기체를 보려면 **기체 전환**을 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, **수면휴식시간 입력**을 선택하고, 자신의 서피스 인터벌을 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 계획한 다이빙 시간을 입력합니다.

무감압한계 (NDL) 카운트다운 시계, 수심, 최대 잠수 깊이 (maximum operating depth: MOD)가 표시됩니다.

6 **DOWN**을 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.
- 최대 다이빙 수심을 입력하려면 **보텀 수심**을 선택합니다.
- 보텀 수심에서의 시간을 입력하려면 **보텀 시간**을 선택합니다.

5 **저장**을 선택합니다.

감압 계획을 확인하고 적용하기

현재의 싱글 가스 또는 멀티 가스 다이브 설정을 감압 계획의 설정으로 대체할 수 있습니다.

1 **START**를 누릅니다.

2 **다이브 계획 > 무감압 계획**을 선택합니다.

3 감압 계획을 선택합니다.

4 필요하다면 **보기**를 선택하여 감압 계획을 확인하고 **BACK**을 누릅니다.

5 **적용**을 선택하여 싱글 가스 또는 멀티 가스 다이브 모드를 위한 감압 계획 설정을 사용하십시오.

감압 계획 편집하기

1 **START**를 누릅니다.

2 **다이브 계획 > 무감압 계획**을 선택합니다.

3 감압 계획을 선택합니다.

4 옵션을 선택합니다:

- 감압 계획의 상세정보를 변경하려면 **편집**을 선택합니다.
- 감압 계획의 이름을 편집하려면 **이름 변경**을 선택합니다.

5 정보를 편집합니다.

감압 계획 삭제하기

1 **START**를 누릅니다.

2 **다이브 계획 > 무감압 계획**을 선택합니다.

3 감압 계획을 선택합니다.

4 **삭제 > 예**를 선택하십시오.

비행 금지 시간

다이빙을 실시한 후 기본 시계 화면에는  표시와 함께 예상 비행 금지 시간 (No-Fly Time)이 시간 단위로 표시됩니다 (2 페이지, 기본 시계 화면). 이 시간 동안에는 항공기로 비행해서는 안 됩니다. 다이브 후 기본적인 비행 금지 시간은 24 시간입니다. 게이지 다이브 또는 감압 계획을 위반한 다이브 후, 비행 금지 시간은 48 시간으로 설정됩니다.

팁: 사용자 설정 시계 화면에 비행 금지 표시를 추가할 수 있습니다 (54 페이지, 시계 화면 사용자 설정하기).

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 확인합니다. 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 (26 페이지, 장치 착용).
- 익스포저 슈트(다이빙 슈트) 위에 장치를 착용하고 있는 경우, 손목 측정 심박수 모니터링 기능을 꺼서 배터리 지속시간을 연장하십시오 (27 페이지, 손목 심박계 기능 끄기).

다이빙 알림

알림 메시지	원인	장치의 작동
없음	당신은 감압 정지를 완료하였습니다.	감압 정지 수심과 시간이 5초 동안 파란색으로 깜박입니다.
없음	당신의 부분 분압(PO2) 값이 지정된 경고를 초과합니다.	PO2 값이 황색으로 깜박입니다.
%1 OTU 누적됨. 지금 다이브를 중지하십시오.	당신의 산소 독성 단위(OTU)가 안전 한계를 초과합니다. 다이브 도중에 "%1"은 누적된 단위(unit)의 수로 대체됩니다.	2분마다 최대 세 번까지 알림이 나타납니다.

알림 메시지	원인	장치의 작동
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 로드의 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 %1%입니다. 지금 다이브를 중지하십시오."	당신의 CNS 산소 독성이 너무 높습니다. 다이브 도중에 "%1"은 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 상승한계 위에 머물고 있으면 감압 록아웃 기능이 활성화됩니다.
하강하여 안정 정지를 완료하십시오.	당신은 안전 정지 상승한계 수심으로부터 2m (6.6 ft.) 이상 위쪽에 위치합니다.	현재 수심과 정지 수심이 황색으로 깜박입니다.
다이빙 금지. 수심 데이터를 읽을 수 없음.	장치가 다이빙하기 전에 수심 데이터 오류가 발생합니다.	다이빙 하지 마시고 Garmin 지원 센터에 문의하십시오.
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. "
"%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.
안전 정지 완료됨	당신은 안전 정지를 완료하였습니다.	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 이산화

탄소를 제거하는 재호흡기를 사용하여 수행하는 잠수에 사용되는 다이빙 모드.

최대허용수심 (MOD): 산소 분압(P_{O2})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(P_{O2})에 노출되어 발생하는 폐 산소독성의 측정치. 1 OTU는 1 분 동안 1 ATM에서 100% 산소를 호흡하는 것과 같습니다.

산소 분압 (P_{O2}): 수심과 산소 퍼센티지에 기반한 호흡 기체 내 산소의 압력.

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

수면상승시간(Time to surface, TTS): 감압 시간과 안전 정지 시간을 포함하여 수면으로 상승하기까지 걸리는 예상 시간.

활동 및 앱

본 장치는 실내, 실외, 육상 및 피트니스 활동에 사용할 수 있습니다. 활동을 시작할 때, 장치는 센서 데이터를 표시 및 기록합니다. 사용자는 활동을 저장하고 이를 Garmin Connect 커뮤니티와 공유할 수 있습니다.

또한 Connect IQ 앱을 사용하여 자신의 장치에 Connect IQ 액티비티와 앱을 추가할 수도 있습니다 ([23 페이지, Connect IQ 기능](#)).

활동 추적 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 장치가 준비될 때까지 기다리십시오. 장치가 심박수를 포착하고 GPS 신호를 수신하고 (필요한 경우) 무선 센서에 연결되면 (필요한 경우), 장치는 사용할 준비가 됩니다.
- 4 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다. 장치가 활동 타이머 작동할 때만 활동 데이터를 기록합니다.

활동의 기록을 위한 팁

- 활동을 시작하기 전에는 반드시 장치를 충전합니다 ([2 페이지, 장치 충전하기](#)).
- 랩을 기록하거나, 새로운 세트 또는 포즈를 시작하거나 다음 워크아웃 단계를 진행하려는 경우에는 **LAP**을 누릅니다.
- 추가적인 데이터 페이지를 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.

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 사용자가 선택한 파워 모드에서 확보된 배터리 지속 시간을 표시합니다.

활동 중에 오디오 프롬프트 재생하기

러닝 또는 그 밖의 활동을 실시하는 도중에 장치가 동기부여를 위한 상태 알림을 재생하도록 설정할 수 있습니다. 오디오 프롬프트는 블루투스를 통해 장치와 연결된 헤드폰에서 들을 수 있고 Garmin Connect 앱을 통해 페어링된 스마트폰에서도 들을 수 있습니다. 오디오 알림이 실시되는 도중에 장치 또는 스마트폰은 이 알림을 재생하기 위하여 다른 음향의 소리를 끕니다.

참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.

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

메트로놈 사용하기

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

참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 해당 운동의 설정을 선택합니다.
- 5 **메트로놈 > 상태 > 켜짐**을 선택합니다.
- 6 옵션을 선택합니다:
 - **비트/분**을 선택하여 유지하고자 하는 케이던스를 토대로 값을 입력합니다.
 - **알림 빈도**를 선택하여 박자의 빈도를 환경에 맞게 사용자 설정합니다.

- **알림 톤**을 선택하여 메트로놈의 알림 톤과 진동을 설정합니다.
- 필요 시, **미리보기**를 선택하여 러닝 전에 메트로놈 기능을 실행해 볼 수 있습니다.
 - 러닝하세요 (**11 페이지, 활동 시작하기**).
메트로놈은 자동으로 시작됩니다.
 - 달리는 도중에, **UP** 또는 **DOWN**을 누르면 메트로놈 화면이 나타납니다.
 - 필요하다면 **MENU**를 길게 눌러 메트로놈 설정을 변경합니다.

활동 중지하기

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

즐거찾기 활동 항목 추가 및 제거하기

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

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

사용자 설정 활동 생성하기

- 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 추가**를 선택합니다.
- 옵션을 선택합니다:

- 저장된 운동 중 하나로부터 사용자 설정 시작을 생성하려면 **운동 복사**를 선택합니다.
 - 새로운 사용자 설정 활동을 생성하려면 **기타**를 선택합니다.
- 필요하다면 운동 종류를 선택합니다.
 - 이름을 선택하거나 사용자 설정 이름을 입력합니다.
동일한 활동명에는 숫자가 표시됩니다. 예: 자전거(2)
 - 옵션을 선택합니다:
 - 옵션을 선택하여 구체적인 운동 설정을 사용자 설정합니다. 예를 들면, 데이터 화면 또는 자동 기능을 사용자 설정할 수 있습니다.
 - 사용자 설정 활동을 저장 및 사용하려면 **완료**를 선택합니다.
 - 즐거찾기 목록에 활동을 추가하려면 **예**를 선택합니다.

실내 활동

Descent 장치는 실내 트랙 러닝이나 고정식 자전거 같은 실내 운동에 사용할 수 있습니다. 실내 활동에서는 GPS가 꺼집니다.

GPS를 끈 상태로 러닝할 때 속도, 거리 및 케이던스는 장치 내 가속도계에서 계산합니다. 가속도계는 자체-교정이 됩니다. 속도, 거리 및 케이던스 데이터의 정확도는 GPS를 이용해서 몇 차례 실외 러닝을 하면 개선됩니다.

팁: 러닝머신의 손잡이를 잡으면 정확도가 감소됩니다. 페이스, 거리, 케이던스를 기록하기 위하여 추가적으로 풋팟을 사용할 수도 있습니다.

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

가상 러닝 실행하기

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

- 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 가상 러닝**을 선택합니다.
- 태블릿, 컴퓨터 또는 스마트폰에서 Zwift™ 앱 혹은 다른 가상 훈련 앱을 설치하고 엽니다.
- 화면 지시에 따라 러닝 활동을 켜고 장치를 페어링하십시오.
- START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.
- 러닝을 끝나고 **STOP**를 눌러 타이머를 중지시킵니다.

트레드밀 거리 보정하기

트레드밀(러닝머신) 러닝에서 더욱 정확한 거리를 기록하기 위하여 트레드밀에서 최소 1.5 km (1 mi.) 이상의 거리를 달린 후에 트레드밀 거리를 보정할 수 있습니다. 다른 트레드밀을 사용하는 경우 매번 트레드밀에서 달린 다음에 각 트레드밀에 대한 트레드밀 거리를 수동으로 보정할 수 있습니다.

- 트레드밀(러닝머신) 운동을 시작합니다 (**11 페이지, 활동 시작하기**).
- Descent 장치가 1.5 km (1 mi.) 이상을 기록할 때까지 트레드밀에서 달리십시오.
- 러닝 완료 후, **STOP**를 누릅니다.

- 4 옵션을 선택합니다:
 - 처음으로 트레드밀 거리를 보정하려는 경우, **저장**을 선택합니다.
장치는 사용자에게 트레드밀 보정을 완료할 것을 요청합니다.
 - 최초 보정 이후에 트레드밀 거리를 수동으로 보정하려는 경우, **보정 및 저장 > 예**를 선택합니다.
- 5 트레드밀 디스플레이에서 이동 거리를 확인한 다음 장치에 거리를 입력합니다.

근력 운동 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**을 선택합니다.
- 3 **워크아웃**을 선택합니다.
근력 훈련 활동을 처음으로 기록할 때는 어느 손목에 시계를 착용하는지를 선택해야 합니다.
- 4 **보기**를 선택하여 워크아웃 단계의 목록을 보십시오 (선택사항).
팁: 워크아웃 스텝을 보는 동안, 선택된 운동의 애니메이션이 제공된다면 **START**를 눌러서 애니메이션 영상을 볼 수 있습니다.
- 5 **워크아웃 시작**을 선택합니다.
- 6 **START**를 눌러서 세트 타이머를 시작합니다.
- 7 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.
- 8 **LAP**을 눌러서 세트를 완료하고, 남은 운동이 있다면 다음 운동으로 넘어가십시오.
시계는 이 세트의 총 반복수를 표시합니다. 수초가 지나면 휴식 타이머가 나타납니다.
- 9 필요하다면 **DOWN**을 눌러 반복수(rep)를 편집합니다.
팁: 각 세트의 중량을 설정할 수 있습니다.
- 10 휴식을 완료하였다면 **LAP**을 누르고 다음 세트로 진입합니다.
- 11 활동이 모두 완료될 때까지 각각의 중량 훈련 세트를 반복합니다.
- 12 마지막 세트를 마친 후에는 **START**를 눌러 세트 타이머를 중지합니다.
- 13 **저장**을 선택합니다.

ANT+ 실내 트레이너 사용하기

호환되는 ANT+ 실내 트레이너를 사용하려면 자전거를 트레이너에 설치하고 장치와 페어링해야 합니다 (13 페이지, [ANT+ 실내 트레이너 사용하기](#)).

장치를 실내 트레이너와 함께 사용하여 코스, 활동 또는 워크아웃을 따라가는 동안 저항을 시뮬레이션할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 **실내 자전거**를 선택합니다.

- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 **스마트 트레이너 옵션**을 선택합니다.
- 5 옵션을 선택합니다:
 - 라이딩을 하려면 **프리 라이드**를 선택합니다.
 - 저장된 코스를 따라 이동하려면 **코스 확인**을 선택합니다 (44 페이지, [코스](#)).
 - 저장된 워크아웃을 따라하려면 **워크아웃 따라하기**를 선택합니다 (37 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.

실외 활동

Descent 장치에는 러닝, 하이킹, 야외 수영과 같은 실외 활동을 위한 앱이 내장되어 있습니다. 야외 활동을 위해서는 GPS를 켭니다. 걷기 또는 택티컬과 같은 기본 프로파일을 사용하는 앱을 추가할 수 있습니다. 또한 자신의 장치에 사용자 설정 스포츠 앱을 추가할 수도 있습니다 (12 페이지, [사용자 설정 활동 생성하기](#)).

조수 정보 보기

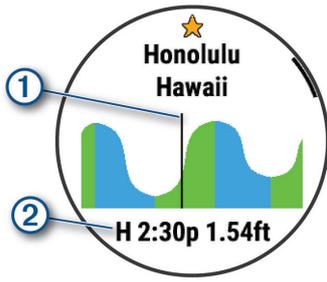
⚠경고

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.

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, **검색 > 현재 위치**를 선택합니다.
 - 지도 상에서 위치를 선택하려면 **검색 > 지도 사용**을 선택합니다.
 - 도시의 이름을 입력하려면 **검색 > 도시 검색**을 선택합니다.
 - 저장된 위치를 선택하려면 **검색 > 저장된 위치**를 선택합니다.
 - 위치의 좌표를 입력하려면 **검색 > 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.
- 5 **START**를 누르고 **별 위치**를 선택하여 검조소를 저장합니다(선택사항).

실외 트랙에서 러닝하기

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

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

- 1 실외 트랙 위에 섭니다.
- 2 **START > 트랙 러닝**을 선택합니다.
- 3 장치가 위성을 수신할 때까지 기다립니다.
- 4 만약 1레인에서 달리고 있다면, 단계10을 건너뛰십시오.
- 5 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 6 운동 설정을 선택합니다.
- 7 **레인 번호**를 선택합니다.
- 8 레인 번호를 선택합니다.
- 9 **BACK**을 두 번 눌러 타이머 페이지로 복귀합니다.
- 10 **START**를 누릅니다
- 11 트랙에서 달립니다.
랩 3번을 달리고 나서 장치가 트랙 면적과 트랙 거리를 계산합니다.
- 12 러닝 완료 후, **STOP > 저장**을 선택합니다.

트랙 러닝의 기록에 대한 팁

- 러닝을 시작하기 전에 GPS 표시등이 녹색으로 나타날 때까지 기다립니다.
- 낮은 트랙에서 러닝할 때 3분동안 랩 3번을 달려보시고 트랙의 거리를 보정해 보십시오.
랩을 잘 기록하기 위해 살짝 달려서 시작점에 통과해야 합니다.
- 같은 레인에서 러닝해 보십시오.
참고: 자동 랩 기능의 기본값은 1600m 또는 트랙에서 랩을 4번으로 기록되는 것이 설정되어 있습니다.
- 다른 레인에서 러닝하려면 활동 설정에서 레인 번호를 설정합니다.

울트라 러닝 활동 기록하기

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 **울트라 러닝**을 선택합니다.
- 3 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.
- 4 러닝을 시작하십시오.
- 5 **LAP**을 눌러 랩을 기록하고 휴식 타이머를 시작합니다.
참고: 랩을 기록하고 휴식 타이머를 시작하거나, 휴식 타

이머만 시작하거나, 랩 기록만 실시하도록 랩 키를 설정할 수 있습니다 (48 페이지, **활동 및 앱 설정하기**).

- 6 휴식을 모두 완료하면, **LAP**을 눌러서 러닝을 재개합니다.
- 7 추가적인 데이터 페이지를 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다(옵션).
- 8 활동 완료 후, **STOP**을 눌러 **저장**을 선택합니다.

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 스노보드를 시작합니다.
- 2 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 3 **활강 보기**를 선택합니다.
- 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 **LAP**을 눌러서 등반 과 하강 추적 모드 사이에서 전환합니다.
- 6 활동 완료 후, **START**를 눌러 타이머를 중지합니다.
- 7 **저장**을 선택합니다.

크로스컨트리 스키 파워 데이터

HRM-Pro 액세서리와 페어링된 Enduro 장치를 사용하면 사용자의 크로스컨트리 스키 퍼포먼스에 대한 실시간 피드백을 제공받을 수 있습니다.

참고: ANT 기술을 사용하여 HRM-Pro 액세서리를 Enduro 장치에 페어링해야 합니다.

파워는 스키 중에 스키어가 생성하는 힘입니다. 파워 출력은 와트(watt) 단위로 측정됩니다. 파워에 영향을 미치는 요소는 속도, 고도 변화, 바람, 눈의 상태 등이 있습니다. 이 파워 출력 지표를 사용하면 자신의 스키 퍼포먼스를 가능하고 향상시킬 수 있습니다.

참고: 스키 파워 값은 대개 사이클링 파워 값보다 더 낮습니다. 이것은 정상적인 것으로서, 사람들이 사이클링을 할 때보다 스키를 할 때 효율성이 더 떨어지기 때문에 발생합니다. 동일한 훈련 강도에서 스키 파워 값은 사이클링 파워 값보다 30 ~ 40% 낮은 것이 일반적입니다.

점프마스터

⚠경고

점프마스터 기능은 경험이 풍부한 스카이다이버들만 사용해야 하는 기능입니다. 점프마스터 기능은 주 스카이다이빙 고도계로서 사용해서는 안 됩니다. 적절한 점프 관련 정보를 입력하지 못하는 경우, 심각한 부상 또는 사망으로 이어질 수 있습니다.

점프마스터 기능은 고고도 강하 지점 (HARP)을 계산하기 위한 군의 가이드라인을 따릅니다. 이 장치는 착용자가 강하할 때 자동으로 이를 감지하여 기압계와 전자 컴퍼스를 사용하여 DIP(desired impact point)를 향한 탐색을 시작합니다.

멀티스포츠

트라이애슬론 선수, 듀애슬론 선수 및 그 밖의 멀티스포츠 선수들은 트라이애슬론 또는 스웜런과 같은 멀티스포츠 운동 기능을 활용할 수 있습니다. 멀티스포츠 활동 중에, 활동들을 바꿀 수 있고 지속적으로 전체 시간과 거리를 검토할 수 있습니다. 예를 들어, 바이킹에서 러닝으로 전환하고 멀티스포츠 활동에서 바이킹과 러닝의 총 시간과 거리를 볼 수 있습니다. 멀티스포츠 운동을 사용자 설정하거나, 아니면 표준적인 철인3종 운동을 위한 기본 트라이애슬론 운동 설정을 사용할 수도 있습니다.

철인3종 훈련

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

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 **철인 3종**을 선택합니다.
- 3 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.
- 4 전환 시작과 종료 시에 **LAP**를 누릅니다.
철인3종 활동 설정을 위하여 전환 기능을 끄거나 켤 수 있습니다.
- 5 활동 완료 후, **STOP**을 눌러 **저장**을 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:
 - 활동 항목 중 하나를 선택하여 사용자 설정을 합니다. 예를 들어 운동 전환을 포함시킬 것인지의 여부를 선택할 수 있습니다.
 - 멀티스포츠 운동을 저장하고 사용하려면 **완료**를 선택합니다.

6 즐겨찾기 목록에 활동을 추가하려면 **예**를 선택합니다.

수영하기

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.

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

스트로크 형태

스트로크 형태 식별은 풀 수영에서만 가능합니다. 스트로크 형태는 풀 길이의 마지막 부분에서 식별할 수 있습니다. 스트로크 형태는 수영 기록 또는 Garmin Connect 계정에 나타납니다. 또한 개인별 데이터 필드로 스트로크 형태를 선택할 수 있습니다 ([49 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기](#)).

자유	자유형
배형	배형
평형	평형
접형	접형
혼영	하나 이상의 스트로크 형태를 사용
드릴	드릴 로깅과 함께 사용 (16 페이지, 드릴 로그를 사용한 훈련)

수영 운동에 대한 팁

- 실내 수영을 시작하기 전에, 화면 상의 설명을 따라 수영장 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 수영장 크기를 선택하십시오.
- 실내 수영 도중의 휴식을 기록하려면 **LAP**를 누릅니다.
장치가 수영 인터벌 및 길이를 자동으로 기록합니다.
- 야외 수영을 실시하는 동안 인터벌을 기록하려면 **LAP**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, **LAP**을 눌러 휴식을 시작합니다.
표시창이 검은 배경에 흰색 글씨로 반전되고 휴식 화면이 나타납니다.

- 2 휴식 중에는 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 다른 데이터 화면을 볼 수 있습니다(옵션).
- 3 수영을 계속하려면 **LAP**을 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 (48 페이지, [활동 및 앱 설정하기](#)).

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

자동 휴식 기능의 사용을 원하지 않는다면, **LAP**을 선택하여 각 휴식 인터벌의 시작과 끝을 수동으로 표시할 수 있습니다.

드릴 로그를 사용한 훈련

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 **LAP**을 누릅니다.
- 3 드릴 인터벌을 완료한 뒤 **LAP**을 누릅니다.
드릴 타이머가 정지되지만 활동 타이머는 계속 전체 수영 세션을 기록합니다.
- 4 완성된 드릴에 대한 거리를 선택합니다.
거리 증가는 활동 프로파일에 선택된 풀 길이를 토대로 합니다.
- 5 옵션을 선택합니다:
 - 다른 드릴 인터벌을 시작하려면, **LAP**을 누릅니다.
 - 수영 인터벌을 시작하려면 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 수영 운동 화면으로 돌아옵니다.

수영 중 손목 기반 심박수 기능 끄기

수영 활동에 대한 손목 기반 심박수 기능은 기본적으로 켜져 있습니다. 또한 이 장치는 HRM-Tri 액세스리 및 HRM-Pro 액세스리와 호환됩니다. 손목 심박수 데이터와 가슴 심박수 데이터를 모두 사용할 수 있는 경우, 장치는 가슴 심박수 데이터를 사용합니다.

- 1 심박수 위젯에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
참고: 위젯 루프에 위젯을 추가해야 할 수도 있습니다 (53 페이지, [위젯 목록 사용자 설정하기](#)).
- 2 옵션 > 수영 중 > **꺼짐**을 선택합니다.

골프

골프 치기

골프 시작에 앞서 장치를 충전해야 합니다 (2 페이지, [장치 충전하기](#)).

참고: 부정확하거나 현재 상황과 맞지 않은 오래된 데이터를 제공하는 골프 코스를 발견한 경우, [골프 코스의 문제점 보고](#)

에서 저희에게 보고하여 주십시오.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 **골프**를 선택합니다.
- 3 야외로 나가 위성 신호를 잡을 때까지 기다립니다.
- 4 인근 코스 목록에서 코스를 선택합니다.
- 5 필요에 따라 드라이브 거리를 설정합니다.
- 6 스코어를 저장하려면 **예**를 선택합니다.
- 7 티 박스를 선택합니다.
- 8 활동을 종료한 뒤에 **START**를 눌러 **라운드 종료**를 선택합니다.

홀 정보

장치에 플레이 중인 현재 홀이 표시되며, 새로운 홀로 이동하면 자동으로 전환됩니다.

참고: 핀 위치가 변경되기 때문에, 장치는 그린의 앞쪽, 중앙, 뒤쪽까지의 거리를 계산하지만, 실제 핀 위치까지의 거리는 계산하지 않습니다.

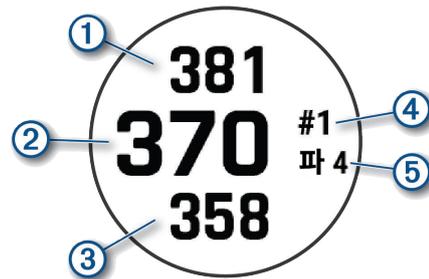


- | | |
|---|------------------|
| ① | 현재 홀 번호 |
| ② | 그린 뒤까지의 거리 |
| ③ | 그린 중간까지의 거리 |
| ④ | 그린 앞까지의 거리 |
| ⑤ | 홀에 대한 파 수 |
| ⑥ | 그린의 지도 |
| ⑦ | 티 박스로부터의 드라이버 거리 |

숫자 크게 표시 모드

홀 정보 화면에 표시되는 숫자의 크기를 변경할 수 있습니다.

MENU를 길게 누르고 활동 설정을 선택하여 **크게 표시**를 선택합니다.



- | | |
|---|--------------------------|
| ① | 그린 뒤까지의 거리 |
| ② | 그린 중간까지의 거리나 선택된 핀까지의 거리 |
| ③ | 그린 앞까지의 거리 |
| ④ | 현재 홀 번호 |

⑤ 현재 홀에 대한 파 수

버튼 타겟팅을 사용하여 거리 측정하기

홀 정보 화면에서 버튼 타겟팅 기능을 사용하여 지도 상의 한 지점까지의 거리를 측정할 수 있습니다.

- 1 UP 또는 DOWN을 눌러서 타겟까지의 거리를 측정합니다.
- 2 필요하다면 **+** 또는 **-**를 선택하여 화면을 줌인하거나 줌아웃합니다.

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.

그린 변경하기

하나 이상의 그린을 포함하고 있는 홀에서 플레이를 하는 경우, 그린을 변경할 수 있습니다.

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

깃발 이동하기

그린을 더 자세히 보거나 핀의 위치를 이동할 수 있습니다.

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

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

측정된 샷 보기

장치가 샷을 자동으로 감지하고 측정하려면 우선 스코어링 기능을 활성화해야 합니다.

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

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

- 1 골프를 플레이하는 도중, **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.

레이업 및 도그랙 거리 보기

파 4 및 파 5 홀에 대한 레이업 및 도그랙 거리 목록을 볼 수 있습니다. 이 목록에는 사용자 설정 목표도 표시됩니다.

1 홀 정보 화면에서 **START**를 누릅니다.

2 **레이업**을 선택합니다.

각 레이업에 도달할 때까지 각 레이업 및 거리가 화면에 나타납니다.

참고: 거리는 이들을 통과할 때 목록에서 제거됩니다.

사용자 설정 목표 저장하기

라운드를 플레이하는 도중에 각각의 홀마다 최대 5개의 사용자 설정 목표를 저장할 수 있습니다. 목표 저장 기능은 지도 상에는 표시되지 않은 코스 위의 물체나 장애물을 기록하는데 유용합니다. 이 목표까지의 거리는 레이업과 도그랙 화면에서 확인할 수 있습니다 (17 페이지, 레이업 및 도그랙 거리 보기).

1 저장하기를 원하는 목표의 근처에 섭니다.

참고: 현재 선택된 홀에서 멀리 떨어진 위치는 저장할 수 없습니다.

2 홀 정보 화면에서 **START**를 누릅니다.

3 **사용자 설정 목표**를 선택합니다.

4 목표의 종류를 선택합니다.

클럽 통계 보기

거리나 정확도 정보와 같은 클럽 통계를 보려면, 먼저 장치를 Approach CT10 골프 클럽 센서와 페어링하거나 (60 페이지, 클럽 센서), 클럽 프롬프트(Club Prompt) 설정을 활성화해야 합니다.

1 골프를 플레이하는 도중, **START**를 누릅니다.

2 **클럽 통계**를 선택합니다.

3 클럽을 선택합니다.

점수 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.

스코어 업데이트하기

1 홀 정보 화면에서 **START**를 누릅니다.

2 **스코어카드**를 선택합니다.

3 홀을 스크롤하려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.

4 **START**를 눌러 홀을 선택합니다.

5 해당 홀의 스코어를 변경하려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.

총 스코어가 업데이트됩니다.

채점 방법 설정하기

장치가 스코어를 기록하는 방법을 변경할 수 있습니다.

1 홀 정보 화면에서 **MENU**를 길게 누릅니다.

2 운동 설정을 선택합니다.

3 **채점 방법**을 선택합니다.

4 원하는 채점 방법을 선택합니다.

스태이블포드 채점에 대하여

스태이블포드 채점 방법을 선택하였다면 (17 페이지, [채점 방법 설정하기](#)), 파를 기준으로 실시된 스트로크(샷) 횟수를 기준으로 포인트를 부여합니다. 라운드를 종료하면 가장 높은 포인트가 승리합니다. 장치는 미국 골프 협회가 지정한 방식으로 포인트를 부여합니다.

스태이블포드 스코어 게임의 스코어카드에는 스트로크 횟수 대신 포인트를 보여줍니다.

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

핸디캡 설정하기

- 1 홈 정보 화면에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 운동 설정을 선택합니다.
- 3 **핸디캡 점수**를 선택합니다.
- 4 핸디캡 점수 옵션을 선택합니다:
 - 플레이어의 총점으로부터 차감할 스트로크 횟수를 입력하려면 **로컬 핸디캡**을 선택합니다.
 - 플레이어의 골프 핸디캡 인덱스(Handicap Index)와 코스의 슬로프 레이팅(Slope Rating)을 입력하여 플레이어의 코스 핸디캡을 계산하려면 **인덱스/슬로프**를 선택합니다.
- 5 핸디캡을 설정합니다.

통계 추적 활성화하기

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

- 1 홈 정보 화면에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 운동 설정을 선택합니다.
- 3 **통계 추적**을 선택하여 통계 추적을 활성화합니다.

통계 기록하기

통계를 기록하기 전에 우선 통계 추적 기능을 활성화시켜야 합니다 (18 페이지, [통계 추적 활성화하기](#)).

- 1 스코어카드에서 홀을 선택합니다.
- 2 스트로크 횟수를 설정한 후, **START**를 누릅니다.
- 3 퍼팅 횟수를 설정한 후, **START**를 누릅니다.
참고: 퍼팅 횟수가 통계 추적에만 사용되고 스코어 점수를 올리지는 않습니다.
- 4 필요하다면 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 **왼쪽으로 빗겨감**을 선택합니다.
- 5 필요하다면 페널티 스트로크(벌타)의 개수를 입력합니다.

TruSwing

귀하의 장치는 TruSwing 센서와 호환됩니다. 시계에서 TruSwing 앱을 사용하여 TruSwing 센서로부터 기록된 스윙 지표를 볼 수 있습니다. 더 자세한 정보는 Garmin.co.kr/minisite/approach에서 확인하십시오.

골프 주행계 사용하기

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

- 1 홈 정보 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 **주행계**를 선택합니다.
- 3 필요 시, **초기화**를 선택하여 주행계를 0으로 초기화합니다.

Playslike 거리 확인하기

“Plays like” 거리 기능은 그린까지의 조정된 거리를 보여줌으로써 코스 상의 높이 변화를 고려합니다.

- 1 홈 정보 화면에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 운동 설정을 선택합니다.
- 3 **PlaysLike**를 선택합니다.
각 거리 옆에는 아이콘이 나타납니다.

	거리는 고도의 변화 때문에 예측된 것 보다 더 길게 조정되어 표시됩니다.
	거리는 예측된 대로 표시됩니다.
	거리는 고도의 변화 때문에 예측된 것 보다 더 짧게 조정되어 표시됩니다.

핀의 방향 확인하기

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

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

- 1 홈 정보 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 **PinPointer**를 선택합니다.
화살표는 핀의 위치를 가리킵니다.

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 **예**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 눌러서 시계의 잠금을 해제합니다.

8 루트를 모두 마치면 지면으로 내려갑니다.

사용자가 지면에 있으면 휴식 타이머가 자동으로 시작됩니다.

참고: 필요하다면 **LAP**을 눌러서 루트를 완료할 수 있습니다.

9 옵션을 선택합니다:

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

10 해당 루트의 낙하 횟수를 입력합니다.

11 휴식을 모두 완료하면, **LAP**을 눌러서 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 눌러서 루트 타이머를 시작합니다.

6 첫 번째 루트를 시작합니다.

7 **LAP**을 눌러서 루트를 완료합니다.

8 옵션을 선택합니다:

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

휴식 타이머가 나타납니다.

9 휴식을 완료하면 **LAP**을 눌러서 다음 루트를 시작합니다.

10 활동을 완료할 때까지 각 루트마다 이 과정을 반복합니다.

11 마지막 경로 후에 **STOP**를 눌러 루트 타이머를 정지시킵니다.

12 **저장**을 선택합니다.

탐험 시작하기

탐험 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 극대화하기 위하여 장치는 스마트폰 연결을 포함한 모든 센서와 액세서리를 끕니다.

트랙 포인트 기록 간격 변경하기

탐험을 하는 동안에는 기본적으로 한 시간에 한 번씩 GPS 트랙 포인트가 기록됩니다. GPS 트랙 포인트가 기록되는 빈도는 사용자가 직접 변경할 수 있습니다. 트랙 포인트 기록 빈도가 줄어들면 배터리 지속시간이 증가됩니다.

참고: 배터리 지속시간을 증가시키려면 일몰 이후에는 GPS 트랙 포인트를 기록하지 않습니다. 이 옵션은 활동 설정에서 조정할 수 있습니다.

1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.

2 **탐험**을 선택합니다.

3 **MENU**를 길게 누릅니다.

4 해당 운동의 설정을 선택합니다.

5 **인터벌 기록**을 선택합니다.

6 옵션을 선택합니다.

트랙 포인트를 수동으로 기록하기

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

1 탐험 중에 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 맵을 봅니다.

2 **START**를 누릅니다.

3 **포인트 추가**를 선택합니다.

트랙 포인트 보기

1 탐험 중에 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 맵을 봅니다.

2 **START**를 누릅니다.

3 **포인트 보기**를 선택합니다.

4 목록에서 트랙 포인트를 선택합니다.

5 옵션을 선택합니다:

- 이 위치로 탐색을 시작하려면, **출발**을 선택합니다.
- 트랙 포인트에 대한 세부 사항을 보려면, **세부 사항**을 선택합니다.

커넥티드 기능

블루투스 무선 기술을 사용하여 Descent 를 호환 스마트폰에 연결하면 위치에서 연결 기능을 사용할 수 있습니다. 일부 기능들을 사용하려면 연결된 스마트폰에 Garmin Connect 앱을 설치해야 합니다. Garmin.co.kr/products/apps에서 더 자세한 정보를 확인하십시오. 또한 일부 기능은 위치를 무선 네트워크에 연결한 경우에 사용할 수 있습니다.

전화 알림 기능: Descent 위치에 전화 알림과 메시지를 표시

합니다.

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

GroupTrack: 화면 상에서 직접 실시간으로 LiveTrack을 사용하여 자신과 연결된 사람들을 추적할 수 있습니다.

Garmin Connect 활동 업로드: 활동을 기록한 직후에 자동으로 활동을 Garmin Connect 계정으로 보냅니다.

Connect IQ: 사용자가 새 시계 화면, 위젯, 앱 및 데이터 필드로 장치의 기능을 확장할 수 있게 해줍니다.

소프트웨어 업데이트: 장치의 소프트웨어를 업데이트 할 수 있습니다.

날씨: 현재 날씨정보 및 기상을예보를 볼 수 있습니다.

Bluetooth 센서: 심박계와 같은 블루투스 (Bluetooth) 호환 센서에 연결할 수 있습니다.

내 핸드폰 찾기: Descent 장치와 페어링되었으며 현재 범위 내에 있는 잃어버린 스마트폰의 위치를 찾습니다.

내 장치 찾기: 스마트폰과 페어링되었으며 현재 범위 내에 있는 잃어버린 MARQ의 위치를 찾습니다.

인스턴트 키보드: 스마트폰 키보드를 사용하여 텍스트를 장치에 빠르게 입력할 수 있습니다.

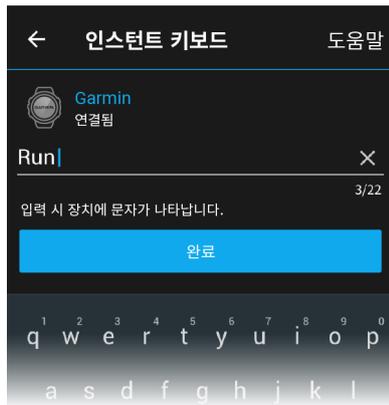
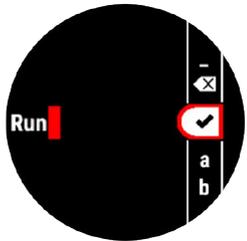
인스턴트 키보드를 사용하여 텍스트 입력하기

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

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

인스턴트 키보드는 기본적으로 활성화되어 있습니다. 인스턴트 키보드를 비활성화하려면 **Garmin Connect의 설정 > 인스턴트 키보드**로 이동하십시오.

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



블루투스 스마트 알림 활성화 하기

알림을 활성화하려면 반드시 Descent 장치를 호환되는 모바일 기기에 페어링해야 합니다 (**2 페이지, 스마트폰 페어링하기**).

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

3 **운동 모드**를 선택합니다.

4 **알림 기본설정**을 선택합니다.

5 **알림 톤 기본설정**을 선택합니다.

6 **시계 모드**를 선택합니다.

7 **알림 기본설정**을 선택합니다.

8 **알림 톤 기본설정**을 선택합니다.

9 **비공개**를 선택합니다.

10 **알림 톤 기본설정**을 선택합니다.

11 **표시 시간**을 선택합니다.

12 새 알림을 위한 경고가 화면에 나타나는 시간의 양을 선택합니다.

13 **서명**을 선택하여 텍스트 메시지 응답에 서명을 추가합니다.

알림 보기

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

전화 받기

연결된 스마트폰에 걸려온 전화를 받을 때 장치는 발신자의 이름과 전화번호를 표시합니다.

- 전화를 받으려면 을 선택합니다.

참고: 발신자와 통화를 하려면 연결된 스마트폰을 사용해야 합니다.

- 전화를 거절하려면 을 선택합니다.

- 전화를 거절하고 즉시 문자 메시지 응답을 전송하려면, **응답**을 선택한 다음 목록에서 메시지를 선택합니다.

참고: 이 기능은 Android 스마트폰에서만 사용할 수 있습니다.

문자메시지 답장 보내기

참고: 이 기능은 Android 스마트폰에서만 사용할 수 있습니다.

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

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

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

알림 관리

호환 가능한 스마트폰을 사용하여 Descent 장치에 표시되는 알림을 관리할 수 있습니다.

옵션을 선택합니다:

- iPhone® 기기를 사용하는 경우, iOS® 알림 설정에서 기기에 표시될 항목을 선택하십시오.
- Android 스마트폰을 사용하시는 경우, Garmin Connect 앱에서 **설정 > 스마트 알림**을 선택합니다.

스마트폰 블루투스 연결 끄기

컨트롤 메뉴에서 블루투스 스마트폰 연결을 끌 수 있습니다.

참고: 컨트롤 메뉴에 옵션을 추가할 수 있습니다 (54 페이지, *컨트롤 메뉴 사용자 설정하기*).

- 1 **LIGHT**를 길게 눌러 컨트롤 메뉴를 표시합니다.
- 2 를 선택하여 Descent 장치의 블루투스를 끕니다.
모바일 장치에서 블루투스 무선 기술을 끄기 위해서 사용자의 모바일 장치 사용자 매뉴얼을 참고합니다.

스마트폰 연결 알림 켜거나 끄기

페어링된 스마트폰이 Bluetooth 무선 기술을 사용하여 연결되고 연결 해제되는 경우 알려주도록 Descent 장치를 설정할 수 있습니다.

참고: 스마트폰 연결 알림은 기본적으로 꺼진 상태입니다.

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

분실된 모바일 장치 추적하기

사용자는 블루투스 무선 기술을 사용해서 페어링되고 현재 범위 내에 있는 분실된 모바일 장치 찾는데 도움을 주기 위해 이 기능을 사용할 수 있습니다.

참고: 컨트롤 메뉴에 옵션을 추가할 수 있습니다 (54 페이지, *컨트롤 메뉴 사용자 설정하기*).

- 1 **LIGHT**를 길게 눌러 컨트롤 메뉴를 표시합니다.
- 2 를 선택합니다.
Descent는 페어링된 모바일 기기의 검색을 시작합니다. 귀하의 모바일 장치에서 경고음이 울리며 Forerunner의 화면에 블루투스 신호 강도가 표시됩니다. 블루투스 신호 강도는 모바일 기기에 더 가까이 다가가면 증가합니다.
- 3 **BACK**을 눌러 검색을 중단합니다.

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 스마트폰의 앱스토어에서 Garmin Dive 앱을 다운로드할 수 있습니다.

Garmin Connect

사용자의 Garmin Connect 계정에서 친구와 연결할 수 있습

니다. Garmin Connect는 다른 사람을 추적하고 분석하고 공유하고 격려하기 위한 도구를 제공합니다. 러닝, 걷기, 라이딩, 수영, 하이킹, 골프 게임과 같이 귀하의 활동적인 라이프스타일의 사건들을 기록하십시오.

Garmin Connect 앱 또는 Garmin Express를 사용하여 핸드폰에 장치를 페어링할 때 무료 Garmin Connect 계정을 생성할 수 있습니다 (Garmin.co.kr/express).

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

데이터 분석: 사용자는 시간, 거리, 심박수, 소모 칼로리, 케이던스, 상단 맵뷰, 페이스 및 스피드 차트와 같은 운동과 아웃도어 활동에 대한 더욱 상세한 정보를 확인할 수 있습니다. 또한 스코어카드, 통계, 코스정보와 같이 골프 게임에 대한 더욱 상세한 정보를 확인할 수 있습니다. 그뿐만 아니라 사용자 정의 보고서를 확인할 수도 있습니다.

참고: 일부 데이터를 보려면 장치를 무선 센서에 페어링해야 합니다 (58 페이지, *무선 센서 페어링하기*).



진행 상황 추적: 일일 스텝을 추적하고 지인들과 친선 경쟁에 참여하여 목표를 달성할 수 있습니다.

활동 공유: 즐겨 사용하는 소셜 네트워킹 사이트(SNS)에서 친구들과 접속하여 서로의 활동을 팔로우하거나 자신의 활동에 대한 링크를 게시할 수 있습니다.

설정 관리: Garmin Connect 계정에서 장치 및 사용자 설정을 사용자 지정할 수 있습니다.

스마트폰 앱을 사용하여 소프트웨어 업데이트하기

스마트폰에 장치를 페어링한 후 (2 페이지, *스마트폰 페어링하기*), Garmin Dive와 Garmin Connect 앱을 사용하여 모든 활동 데이터를 계정에 업로드할 수 있습니다.

장치를 하나의 앱과 동기화합니다 (22 페이지, *데이터를 Garmin Connect에 수동으로 업로드하기*).

새로운 소프트웨어를 사용할 수 있는 경우, 앱은 업데이트를 귀하의 장치에 자동으로 전송합니다.

Garmin Express를 사용하여 소프트웨어 업데이트하기

장치 소프트웨어를 업데이트하려면 Garmin Connect 계정이 있어야 하며 Garmin Express 애플리케이션을 다운로드하여 설치해야 합니다 (22 페이지, 컴퓨터에서 Garmin Connect 이용하기).

- 1 USB 케이블을 사용해서 장치를 컴퓨터에 연결합니다. 새로운 소프트웨어를 사용할 수 있는 경우, Garmin Express는 이 소프트웨어를 장치에 전송합니다.
- 2 장치를 컴퓨터에서 제거합니다. 장치에서 소프트웨어 업데이트 알림이 뜹니다.
- 3 옵션을 선택합니다.

컴퓨터에서 Garmin Connect 이용하기

Garmin Express 애플리케이션은 컴퓨터를 사용하여 장치를 Garmin Connect 계정에 연결합니다. 사용자는 Garmin Express 애플리케이션을 사용하여 자신의 활동 데이터를 Garmin Connect 계정에 업로드하고, 워크아웃이나 훈련 계획과 같은 데이터를 Garmin Connect 웹사이트로부터 자신의 장치로 전송할 수 있습니다. 또한 장치 소프트웨어 업데이트를 설치하고 Connect IQ 앱을 관리할 수도 있습니다.

- 1 USB 케이블을 사용해서 장치를 컴퓨터에 연결합니다.
- 2 Garmin.co.kr/express에 접속합니다.
- 3 Garmin Express 애플리케이션을 다운로드하여 설치합니다.
- 4 Garmin Express 앱을 실행하여 **장치 추가**를 선택합니다.
- 5 화면의 지시에 따릅니다.

데이터를 Garmin Connect에 수동으로 업로드하기

참고: 컨트롤 메뉴에 옵션을 추가할 수 있습니다 (54 페이지, 컨트롤 메뉴 사용자 설정하기).

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

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. 41,000 개 이상의 코스에 대하여 모든 사람들이 참여할 수 있는 주간 리더보드가 제공됩니다. 따라서 귀하는 토너먼트 이벤트를 설정하여 서로 경쟁을 펼칠 플레이어들을 초대할 수 있습니다.

Garmin Golf 앱은 Garmin Connect 계정과 귀하의 데이터를 동기화합니다. 자신의 스마트폰의 앱스토어에서 Garmin Golf 앱을 다운로드할 수 있습니다.

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.

스마트폰의 앱스토어에서 Garmin Explorer 앱을 다운로드하거나 explore.Garmin.com을 방문할 수 있습니다.

안전 및 추적 기능

⚠주의

사고 감지와 어시스턴스 기능은 보조적 기능으로서 비상시 도움을 구하기 위한 주요 수단으로 의존해서는 안 됩니다. Garmin Connect 앱은 귀하를 대신하여 응급 서비스에 연락하지 않습니다.

Descent 장치는 호환 스마트폰과 연동되는 추적 기능을 가지고 있습니다. 이 기능을 사용하려면 스마트폰에 Garmin Connect 앱을 설치해야 합니다.

주의

이 기능을 사용하려면 블루투스 기능을 통해 Garmin Connect 앱에 연결되어 있어야 합니다. 사용자는 Garmin Connect 계정에 비상 연락처를 입력할 수 있습니다.

사고 감지와 지원 기능에 대한 더 자세한 정보는 Garmin.co.kr/legal/idtermsfuse에서 확인하십시오.

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

사고 감지: Descent 장치는 실외 걷기, 러닝, 자전거 운동 중에 사고를 감지하면 사용자의 비상 연락처에 자동 메시지, LiveTrack 링크, GPS 위치를 전송합니다.

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

라이브 이벤트 공유: 이벤트가 발생하였을 때 친구와 가족에게 메시지를 전송하여 실시간 상태 업데이트를 제공할 수 있습니다.

참고: 이 기능은 장치가 안드로이드 스마트폰에 연결된 경우에만 사용할 수 있습니다.

GroupTrack: 화면 상에서 직접 실시간으로 LiveTrack을 사용하여 자신과 연결된 사람들을 추적할 수 있습니다.

비상 연락처 추가하기

비상 연락처 전화번호는 사고의 감지와 지원 기능을 위하여 사용됩니다.

- 1 Garmin Connect 앱에서  또는 를 선택합니다.
- 2 **안전 및 추적 > 사고 감지 및 지원 > 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 (22 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 장치에 변경사항을 적용해야 합니다 (22 페이지, 데이터를 Garmin Connect에 수동으로 업로드하기).

사고 감지 기능 켜거나 끄기

1 MENU를 길게 누릅니다.

2 안전 및 추적 > 사고 감지를 선택합니다.

3 활동을 선택합니다.

참고: 사고 감지 기능은 실외 걷기, 달리기, 자전거 활동에만 사용할 수 있습니다.

GPS가 활성화된 Descent 장치가 사고를 감지하면 Garmin Connect 앱은 이름과 GPS 위치가 포함된 자동 문자 메시지와 이메일을 비상 연락처로 전송할 수 있습니다. 30 초가 경과한 후 비상 연락처에 통보할 것이라는 메시지가 나타납니다. 카운트다운이 완료되기 전에 취소를 선택하여 메시지 전송을 취소할 수 있습니다.

지원 요청하기

지원 요청이 가능하려면 먼저 비상 연락처를 설정해야 합니다 (22 페이지, 비상 연락처 추가하기)

1 LIGHT를 길게 누릅니다.

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

카운트다운 화면이 나타납니다.

팁: 카운트다운이 완료되기 전에 취소를 선택하여 메시지 전송을 취소할 수 있습니다.

GroupTrack 시작하기

GroupTrack 세션을 시작하려면, 우선 Garmin Connect 계정, 호환 스마트폰, Garmin Connect 앱을 보유해야 합니다. 본 설명은 장치를 사용하여 GroupTrack을 시작하기 위한 설명입니다. 다른 호환 장치들이 연결되어 있는 경우, 지도 상에서 이 장치들을 볼 수 있습니다. 다른 장치들은 지도 상에 GroupTrack 라이더들을 표시하지 못할 수도 있습니다.

1 야외로 나가 Descent 장치를 켭니다.

2 스마트폰을 귀하의 기기와 페어링합니다 (2 페이지, 스마트폰 페어링하기).

3 Descent 장치에서 MENU를 길게 누르고 설정 > GroupTrack > 지도에 표시하기를 선택하여, 지도 화면에서 연결 보기를 활성화합니다.

4 Garmin Connect 앱의 설정 메뉴에서 안전 및 추적 > LiveTrack > > 설정 > GroupTrack을 선택합니다.

5 보이기 > 모두 연결을 선택합니다.

6 LiveTrack 시작을 선택합니다.

7 Descent 장치에서 활동을 시작합니다.

8 지도로 스크롤하여 연결을 확인합니다.

팁: 지도에서 MENU를 길게 누르고 주변 연결들을 선택하여 그룹트랙 세션의 다른 연결에 대한 거리, 방향, 페이 스, 속도 정보를 볼 수 있습니다.

GroupTrack 세션에 대한 팁

GroupTrack 기능을 사용하면 화면 상에서 LiveTrack을 사용하여 자신의 그룹 내의 다른 연결을 지속적으로 추적할 수 있

습니다. 모든 그룹 멤버들은 Garmin Connect 계정 내에서 자신의 연결 목록에 포함되어 있어야 합니다.

- GPS를 사용하여 실외에서 운동을 시작하십시오.
- 블루투스 기술을 사용하여 MARQ 장치를 스마트폰과 페어링합니다.
- Garmin Connect 앱의 설정 메뉴에서 연결을 선택하여 GroupTrack 세션을 위한 연결 목록을 업데이트합니다.
- 모든 연결이 스마트폰에 페어링되도록 하고, Garmin Connect 앱에서 LiveTrack 세션을 시작합니다.
- 모든 연결이 반드시 범위 (40 km 또는 25 마일) 내에 있어야 합니다.
- GroupTrack 세션 동안 지도로 스크롤하여 연결을 확인합니다 (49 페이지, 활동에 맵 추가하기).

GroupTrack 설정하기

MENU를 길게 누르고 안전 및 추적 > GroupTrack을 선택합니다.

지도에 표시하기: GroupTrack 세션 동안 지도 화면에서 연결을 확인할 수 있습니다.

활동의 종류: GroupTrack 세션 동안 지도 상에 표시할 활동의 종류를 선택할 수 있습니다.

Wi-Fi® 연결 기능

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

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

소프트웨어 업데이트: Wi-Fi 연결을 사용할 수 있을 때, 귀하의 장치는 최신 소프트웨어 업데이트를 자동으로 다운로드하여 설치합니다.

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

Wi-Fi 네트워크에 연결하기

Wi-Fi 네트워크에 연결하려면 우선 스마트폰의 Garmin Connect 앱에 장치를 연결해야 합니다.

1 MENU를 길게 누릅니다.

2 Wi-Fi > 내 네트워크 > 네트워크에 추가를 선택합니다. 장치는 인근 Wi-Fi 네트워크의 목록을 표시합니다.

3 네트워크를 선택합니다.

4 필요하다면 해당 네트워크의 패스워드를 입력합니다.

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

Connect IQ 기능

Garmin Connect 앱을 사용하여 Connect IQ 기능을 Garmin 및 타사 시계에 추가할 수 있습니다. 또한 장치의 시계 화면, 데이터 필드, 위젯 및 앱을 사용자 지정할 수 있습니다.

다.

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

시계 화면: 시계 모양을 사용자 지정할 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.

위젯: 센서 데이터, 알림 등의 요약 정보를 제공합니다.

앱: 새로운 야외 및 피트니스 활동 유형과 같은 대화형 기능을 시계에 추가할 수 있습니다.

Connect IQ 기능 다운로드하기

Garmin Connect 앱에서 Connect IQ 기능을 다운로드하려면 먼저 Descent 장치를 스마트폰과 페어링해야 합니다 (2 페이지, [스마트폰 페어링하기](#)).

- 1 스마트폰의 앱스토어에서 Connect IQ 앱을 설치하고 엍니다.
- 2 필요하다면, 장치를 선택합니다.
- 3 Connect IQ 기능을 선택합니다.
- 4 화면상의 지시에 따릅니다.

컴퓨터를 사용하여 Connect IQ 기능 다운로드하기

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

Garmin Pay

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

주의

일부 지역에서는 이 기능이 제공되지 않습니다.

Garmin Pay 전자지갑 설치하기

Garmin Pay 지갑에 하나 이상의 제휴 신용 카드 또는 현금 카드를 추가할 수 있습니다. 제휴 금융사를 확인하려면 Garmin.com/garminpay/banks를 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.

제휴 매장에서 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 리더에 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.

이 카드로 결제를 하려면 Descent 장치를 사용하여 카드를 활성화해야 합니다.

- 카드를 삭제하려면 를 선택합니다.

Garmin Pay 패스코드 변경하기

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

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

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

음악 기능

사용자는 오디오 콘텐츠를 장치에 다운로드하여, 스마트폰이 근처에 없을 때에도 그것을 들을 수 있습니다. Garmin Connect 앱과 Garmin Express 애플리케이션을 통해 서드 파티 공급자 또는 자신의 컴퓨터로부터 오디오 콘텐츠를 다운로드할 수 있습니다.

뮤직 컨트롤 기능을 사용하여 스마트폰의 음악 재생을 제어하거나 장치에 저장된 음악을 재생할 수 있습니다. 장치에 저장된 오디오 콘텐츠를 들으려면 블루투스 헤드폰과 연결해야 합니다.

서드파티 음악 앱 연결하기

주의

서드파티 음악 서비스가 공급하는 음악의 저작권은 레코드 회사가 소유하고 있습니다. 이 레코드 회사들은 제한된 시간 동안 서드파티 뮤직 서비스 업체에게 음악 트랙 또는 앨범의 사용을 허가하며, 이러한 뮤직 라이선스는 주기적으로 업데이트하고 갱신해야 합니다. 다운로드한 음악을 오프라인으로 즐겨 듣는다면, 서드파티 오프라인 뮤직 서비스를 지속적으로 사용할 수 있도록 7일에 한 번씩 시계를 인터넷에 연결할 필요가 있습니다 (Wi-Fi 또는 Garmin Connect을 통해 연결).

지원되는 서드파티 음악 앱으로부터 장치에 음악 또는 기타 오디오 파일을 다운로드하려면, 우선 Garmin connect 앱을 사용하여 음악 앱에 연결해야 합니다.

- 1 Garmin Connect 앱에서  또는 를 선택합니다.
- 2 **Garmin 장치**를 선택하여 사용하는 장치를 선택합니다.
- 3 **음악**을 선택합니다.
- 4 옵션을 선택합니다.
 - 설치된 음원 제공자(음악 앱)에 연결하려면, 먼저 음원 제공자를 선택하고 화면 상의 지시에 따르십시오.
 - **음악 앱 가져오기**를 선택하고 제공자를 찾아낸 다음 화면 상의 설명에 따릅니다.

서드파티 음악 앱으로부터 오디오 콘텐츠 다운로드하기

서드파티 음원 제공자로부터 오디오 콘텐츠를 다운로드하려면 먼저 Wi-Fi 네트워크에 연결해야 합니다 ([23 페이지, Wi-Fi 네트워크에 연결하기](#)).

- 1 모든 화면에서 **DOWN**을 길게 눌러 음악 제어를 엽니다.
- 2 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 3 **음원 제공자**를 선택합니다.
- 4 제공자를 선택합니다.
- 5 재생 목록 또는 다른 아이템을 선택하여 장치로 다운로드합니다.
- 6 필요하다면 음원 서비스에 동기화하라는 메시지가 표시될 때까지 **BACK**을 누른 다음 **예**를 선택합니다.

참고: 오디오 콘텐츠를 다운로드하면 배터리가 소모될 수 있습니다. 잔여 배터리가 충분하지 않다면 장치를 외부 전원에 연결해야 할 수도 있습니다.

Spotify®로부터 오디오 콘텐츠 다운로드하기

Spotify로부터 오디오 콘텐츠를 다운로드하려면, 우선 Wi-Fi 네트워크에 연결해야 합니다 ([23 페이지, Wi-Fi 네트워크](#)

[에 연결하기](#)).

- 1 모든 화면에서 **DOWN**을 길게 눌러 음악 제어를 엽니다.
- 2 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 3 **음원 제공자 > Spotify**를 선택합니다.
- 4 **Add music & podcasts**를 선택합니다.
- 5 재생 목록 또는 다른 아이템을 선택하여 장치로 다운로드합니다.

참고: 오디오 콘텐츠를 다운로드하면 배터리가 소모될 수 있습니다. 잔여 배터리가 충분하지 않다면 장치를 외부 전원에 연결해야 할 수도 있습니다.

선택된 재생목록과 다른 아이템이 장치에 다운로드됩니다.

음원 제공자 변경하기

- 1 모든 화면에서 **DOWN**을 길게 눌러 음악 제어를 엽니다.
- 2 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 3 **음원 제공자**를 선택합니다.
- 4 제공자를 선택합니다.

서드파티 음악 앱 제거하기

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

개인 오디오 콘텐츠 다운로드하기

장치에 개인 음악을 전송하려면 우선 Garmin Express를 컴퓨터에 설치해야 합니다 ([Garmin.co.kr/express](#)).

내 컴퓨터로부터 Descent으로 개인적인 .mp3 또는 .aac 확장자의 파일을 가져올 수 있습니다. 더 자세한 정보는 [Garmin.com/musicfiles](#)에서 확인하세요.

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

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

음악 듣기

- 1 모든 화면에서 **DOWN**을 길게 눌러 음악 제어를 엽니다.
- 2 블루투스 헤드폰에 연결합니다 ([26 페이지, 블루투스 헤드폰 연결하기](#)).
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 **음원 제공자**를 선택하여 옵션을 선택합니다.

- 컴퓨터로부터 시계에 다운로드한 음악을 들으려면 내 음악을 선택합니다 (25 페이지, 개인 오디오 콘텐츠 다운로드하기).
- 스마트폰에서 음악을 들으려면 **핸드폰의 음악 제어**를 선택합니다.
- 서드파티 음원 제공자로부터 받은 음악을 들으려면 음원 제공자의 이름을 선택합니다.

5 :를 선택하여 음악 컨트롤을 켭니다.

음악 재생 컨트롤

	서드파티 제공자들로부터 받은 콘텐츠를 관리하려면 선택합니다.
	오디오 파일과 재생 목록을 스크롤하려면 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.

블루투스 헤드폰 연결하기

Descent에서 음악을 들으려면, 블루투스 헤드폰에 연결해야 합니다.

- 1 헤드폰을 장치에서 2 m (6.6 ft.) 이내로 가지고 옵니다.
- 2 헤드폰에서 페어링 모드를 활성화합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 **음악 > 헤드폰 > 새로 추가**를 선택합니다.
- 5 헤드폰을 선택하고 페어링 과정을 완성하십시오.

오디오 모드 변경하기

음악 재생 방식을 스테레오에서 모노로 변경할 수 있습니다.

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **음악 > 오디오**를 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다.

심박수 관련 기능

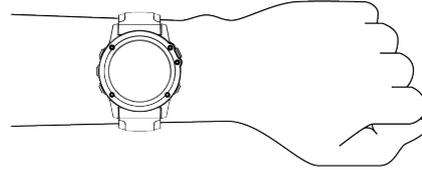
Descent 장치는 손목 심박계를 내장하고 있으며 가슴 심박계에도 호환됩니다 (가슴 심박계는 별도 판매). 심박수 데이터는 심박수 위젯에서 확인할 수 있습니다. 활동을 시작할 때 손목 심박계와 가슴 심박계의 심박수 데이터가 모두 제공되는 경우, 장치는 가슴 심박수 데이터를 사용합니다.

손목 심박

장치 착용

- 디바이스는 손목 뼈 위에 착용합니다.

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



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

참고: 광센서는 장치의 뒷면에 위치합니다.

- 손목 심박에 대해 보다 자세한 정보는 [26 페이지, 심박수 데이터 오류에 대한 팁](#)을 참고합니다.
- 펄스 옥시미터에 대한 보다 자세한 정보는 [35 페이지, 펄스 옥시미터 데이터 오류에 대한 팁](#)을 참고하십시오.
- 정확도에 대한 보다 자세한 정보는 Garmin.co.kr/legal/atdisclaimer를 방문하여 확인하십시오.
- 장치의 착용과 관리에 대한 더 자세한 정보는 Garmin.co.kr/legal/fit-and-care에서 확인하십시오.

심박수 데이터 오류에 대한 팁

심박수 데이터에 오류가 있거나 표시되지 않으면 다음 팁을 시도해보십시오.

- 장치를 착용하기 전에 팔을 깨끗이 씻고 말리십시오.
 - 장치가 닿는 피부에 선블록, 로션, 벌레 퇴치제를 바르는 것은 삼가하십시오.
 - 장치의 뒷면에 위치한 심박수 센서가 긁히지 않도록 주의하십시오.
 - 손목 위에 장치를 착용하십시오. 편안함을 느끼는 수준에서 장치를 조여서 착용하십시오.
 - 활동을 시작하기 전에  아이콘이 채워질 때까지 기다리십시오.
 - 활동을 시작하기 전에 5~10분 정도 워밍업을 통해 심박수를 확인하십시오.
- 참고:** 날씨가 추운 날에는 실내에서 워밍업하십시오.
- 운동을 마친 후에는 깨끗한 물로 장치를 헹구십시오.

심박수 위젯 보기

- 1 시계 화면(메인 화면)에서 심박수 위젯을 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.
참고: 위젯 루프에 위젯을 추가해야 할 수도 있습니다 ([53 페이지, 위젯 목록 사용자 설정하기](#)).
- 2 **START**를 눌러서 분당 심박수 단위로 현재의 심박수를 확인하고 지난 4 시간 동안의 심박수 그래프를 봅니다.
- 3 **DOWN**을 눌러 지난 7일 간의 평균 안정 시 심박수 값을 확인합니다.

Garmin 장치로 심박수 데이터 전송하기

Descent 장치의 심박수 데이터를 전송하고 페어링된 Garmin 장치에서 확인할 수 있습니다.

참고: 심박수를 전송하면 배터리 사용 시간이 줄어듭니다.

- 1 심박수 위젯에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **옵션 > 심박수 전송**을 선택합니다.
- 3 **START**를 누릅니다.
Descent 장치는 심박수 데이터의 전송을 시작하며, ♥가 화면에 표시됩니다.
- 4 Descent 장치를 Garmin ANT+ 호환 장치와 페어링합니다.
참고: 각 호환되는 Garmin 장치마다 페어링 지침이 다릅니다. 해당 사용 설명서를 참조하십시오.
팁: 심박수 데이터 전송을 중지하려면 심박 데이터 전송 화면에서 **STOP**를 누릅니다.

Garmin 장치로 심박수 데이터 전송하기

활동을 시작할 때 심박수 데이터를 자동으로 전송하도록 Descent 장치를 설정할 수 있습니다. 예를 들어 사이클링 도중에 Edge 장치에 심박수 데이터를 전송하거나 활동 중에 VIRB 액션 카메라에 심박수 데이터를 전송할 수 있습니다.

참고: 심박수를 전송하면 배터리 사용 시간이 줄어듭니다.

참고: 다이빙 활동 중에 심박수 데이터의 브로드캐스팅은 가능하지 않습니다.

- 1 심박수 위젯에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **옵션 > 활동 중 심박표시**를 선택합니다.
- 3 활동을 시작합니다 (**11 페이지, 활동 시작하기**).
Descent 장치가 배경화면에서 심박수 데이터를 전송하기 시작합니다.
참고: 활동 중에 장치가 심박수 데이터를 전송하고 있음을 나타내는 표시는 없습니다.
- 4 Descent 장치를 Garmin ANT+ 호환 장치와 페어링합니다.
참고: 각 호환되는 Garmin 장치마다 페어링 지침이 다릅니다. 해당 사용 설명서를 참조하십시오.
팁: 심박수 데이터 전송을 중지하려면 활동을 중지합니다 (**12 페이지, 활동 중지하기**).

비정상적인 심박수 알림

⚠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 심박수 위젯에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **옵션 > 비정상적인 심박 알림**을 선택합니다.
- 3 **높음 경고** 또는 **낮음 경고**를 선택합니다.
- 4 심박수 한계치의 값을 선택합니다.

심박수가 기준값을 초과하거나 그 미만으로 떨어질 때마다 메시지가 표시되거나 장치가 진동합니다.

손목 심박계 기능 끄기

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

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

- 1 심박수 위젯에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **옵션 > 상태 > 꺼짐**을 선택합니다.

러닝 다이내믹스

러닝 자세에 대한 실시간 피드백을 제공하는 HRM-Pro 액세서리 또는 그 밖의 러닝 다이내믹스 액세서리를 호환 MARQ 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 낮을수록 러닝 자세가 좋음을 나타냅니다.

러닝 다이내믹스로 훈련하기

러닝 다이내믹스를 확인하려면, 먼저 HRM-Pro 액세서리와 같은 러닝 다이내믹스 액세서리를 착용하시고 그것을 자신의 장치와 페어링하십시오 (**58 페이지, 무선 센서 페어링하기**).

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **활동 및 앱**을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.
- 4 해당 운동의 설정을 선택합니다.
- 5 **데이터 화면 > 새로 추가**를 선택합니다.
- 6 러닝 다이내믹스 데이터 화면을 선택합니다.
참고: 러닝 다이내믹스의 기능은 일부 Garmin 기기에서만 사용할 수 있습니다.
- 7 러닝하세요 (**11 페이지, 활동 시작하기**).
- 8 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 러닝 다이내믹스 화면을 열어서 자신의 수치를 확인합니다.

컬러 게이지 및 러닝 다이내믹스 데이터

러닝 다이내믹스 화면은 주요 수치에 대한 컬러 게이지를 표

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

Garmin은 여러 가지 능력 수준을 가진 다양한 러너들을 연구 하였습니다. 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. 좀 더 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.co.kr/minisite/garmin-technology을 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
녹색	30-69	164-173 spm	249-277 ms
주황색	5-29	153-163 spm	278-308 ms
적색	<5	<153 spm	>308 ms

지면 접촉 시간 밸런스 데이터

지면 접촉 시간 밸런스는 사용자의 러닝 균형을 측정하고 총 접촉 시간의 비율로 나타냅니다. 예를 들어 화살표가 왼쪽을 가리키고 있고 51.3%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 결과의 요약물을 확인할 수 있습니다. 다른 러닝 다이내믹스 데이터와 마찬가지로, 지면 접촉 시간 밸런스는 정량적인 측정값으로서 사용자의 러닝 자세를 확인하는데 도움이 됩니다.

수직 진폭과 진폭률 데이터

수직 진폭과 수직 진폭률에 대한 데이터 범위는 센서에 따라 약간씩 달라지며 센서가 가슴 부위에 위치하는지 (HRM-Tri 또는 HRM-Run 액세서리) 또는 허리 부위에 위치하는지 (Running Dynamics Pod 액세서리)에 따라 서로 달라집니다.

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%
청색	70-95	6.4-8.1 cm	6.8-8.9 cm	6.1-7.4%	6.5-8.3%
녹색	30-69	8.2-9.7 cm	9.0-10.9 cm	7.5-8.6%	8.4-10.0%
주황색	5-29	9.8-11.5 cm	11.0-13.0 cm	8.7-10.1%	10.1-11.9%
적색	<5	>11.5 cm	>13.0 cm	>10.1%	>11.9%

러닝 다이내믹스 데이터 누락에 대한 팁

러닝 다이내믹스 데이터가 나타나지 않으면 다음의 팁을 시도해볼 수 있습니다.

- HRM-Pro 액세서리와 같은 러닝 다이내믹스 액세서리를 가지고 있어야 합니다.
러닝 다이내믹스 액세서리는 모듈의 전면에 를 가지고 있습니다.
- 설명에 따라 러닝 다이내믹스 액세서리를 Descent장치와 다시 한번 페어링하십시오.

- HRM-Pro 액세서리를 사용하는 경우, 블루투스 기능보다는 ANT+ 기능을 사용하여 이 액세서리를 Descent 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.

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 지원됩니다. 더 많은 정보는 Garmin.co.kr/minisite/garmin-technology에서 확인하세요.

참고: 처음에는 추정치가 부정확할 수 있습니다. 장치에서 성과를 파악하려면 활동을 수 차례 완료해야 합니다.

VO2 Max: VO2 Max는 운동 능력을 최대로 발휘하는 시점에서 1분당 1kg의 몸무게가 소비할 수 있는 최대 산소량(밀리리터 단위)입니다.

예상 레이스 시간: 장치에서는 VO2 Max 추정치와 계시된 데이터 소스를 사용하여 현재 피트니스 상태에 기초한 목표 레이스 시간을 제공합니다.

HRV 스트레스 테스트: HRV(심박수 변화) 스트레스 테스트를 실시하려면 Garmin 가슴 심박계가 필요합니다. 이 장치는 3분 동안 가만히 서 있는 동안 심박수 변화를 기록합니다. 이것은 사용자의 전체적인 스트레스 수준에 대한 정보를 제공합니다. 스트레스 범위는 1부터 100까지이며 점수가 낮을수록 스트레스 수준도 낮습니다.

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.

FTP (Functional threshold power): 장치는 초기 설정의 사용자 프로파일 정보를 사용하여 FTP 값을 추정합니다. 더 정확한 등급 산정을 위하여 가이드 테스트를 수행할 수도 있습니다.

젓산 역치: 젓산 역치에는 가슴 심박수 모니터가 필요합니다. 젓산 역치는 근육이 빠르게 피로해지기 시작하는 지점입니다. 장치는 심박수와 페이스를 사용하여 젓산 역치 수준을 계산합니다.

성과 알림 끄기

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

1 MENU를 길게 누릅니다.

2 생리적 단위 > 운동 성과를 선택합니다.

성과 측정을 자동으로 감지하기

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

참고: 이 장치는 귀하의 심박수가 사용자 프로파일에 설정된 값보다 더 큰 경우에만 최대 심박수를 감지합니다.

1 MENU를 길게 누릅니다.

2 생리적 단위 > 자동 감지를 선택합니다.

3 옵션을 선택합니다.

활동과 운동 성과 측정치의 동기화하기

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

1 MENU를 길게 누릅니다.

2 생리적 단위 > TrueUp을 선택합니다.

스마트폰에 장치를 동기화하면 다른 Garmin 장치의 최근 활동과 운동성과 측정치가 Descent 장치에도 나타납니다.

VO2 Max. 추정치에 대하여

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

장치에서 사용자의 VO2 max 추정치는 수치, 설명, 색상 계이지상의 눈금 위치로 나타납니다. Garmin Connect 계정에서는 체력 연령을 포함하여 VO2 max 추정치에 대한 추가적인 정보를 확인할 수 있습니다. 체력 연령은 동일 성별의 다른 연령대의 사람과 자신의 체력을 비교하는 방법에 대한 아이디어를 제공합니다. 운동을 하면 할수록 시간이 지남에 따라 체력 연령이 감소할 수도 있습니다.



자주색	최상
청색	매우 좋음
녹색	좋은
주황색	보통
적색	낮음

VO2 max. 데이터는 Firstbeat Analytics가 제공합니다. VO2 max. 데이터와 분석은 Cooper Institute®의 허가를 받아 제공됩니다. 더 자세한 사항은 부록 (67 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 심박계

가 필요합니다. 가슴 심박계를 사용하는 경우, 심박계를 착용한 다음 장치와 심박계를 페어링해야 합니다 (58 페이지, 무선 센서 페어링하기).

가장 정확한 추정치를 구하려면, 사용자 프로파일 설정을 완료하고(35 페이지, 사용자 프로파일 설정하기), 최대 심박수를 설정해야 합니다 (35 페이지, 심박존 설정하기). 장치에서 러닝 성과를 파악하려면 러닝을 수 차례 시도해야 합니다.

- 1 10분 동안 야외에서 러닝을 합니다.
- 2 라이딩후 저장을 선택합니다.
- 3 UP 또는 DOWN을 눌러 퍼포먼스 측정으로 화면을 스크롤합니다.

팁: START를 누르면 추가 정보를 볼 수 있습니다.

사이클링에 대한 VO2 Max 예상치 얻기

이 기능은 파워미터와 손목 심박수 측정 기능 또는 가슴 심박계가 필요합니다. 파워미터는 MARQ 장치와 페어링되어야 합니다 (58 페이지, 무선 센서 페어링하기). 가슴 심박계를 사용하는 경우, 심박계를 착용한 다음 장치와 심박계를 페어링해야 합니다. Descent 장치가 심박계가 함께 패키지로 제공되는 경우, 장치는 이미 페어링된 상태입니다.

가장 정확한 추정치를 구하려면, 사용자 프로파일 설정을 완료하고(35 페이지, 사용자 프로파일 설정하기), 최대 심박수를 설정해야 합니다 (35 페이지, 심박존 설정하기). 예상치는 처음에 부정확한 것으로 보일 수 있습니다. 장치가 사용자의 사이클 능력을 파악하기 위해 몇 차례의 라이딩을 필요로 합니다. 울트라 런이나 트레일 런과 같은 종류의 러닝이 VO2 max 추정치에 영향을 미치는 것을 원하지 않는다면, 이러한 종류의 러닝에 대한 VO2 max 기록을 비활성화할 수 있습니다 (30 페이지, VO2 Max 기록 끄기).

- 1 야외에서 꾸준히 고강도로 20분 이상 라이딩을 실시합니다.
- 2 라이딩후 저장을 선택합니다.
- 3 UP 또는 DOWN을 눌러 퍼포먼스 측정으로 화면을 스크롤합니다.

팁: START를 누르면 추가 정보를 볼 수 있습니다.

VO2 Max 기록 끄기

트레일 런이나 울트라 런 활동에 대하여 VO2 max 기록을 끌 수 있습니다 (29 페이지, VO2 Max. 추정치에 대하여).

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 활동 및 앱을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.
- 4 해당 운동의 설정을 선택합니다.
- 5 VO2 Max. 기록 > 꺼짐을 선택합니다.

예상 레이스 시간 보기

가장 정확한 추정치를 구하려면, 사용자 프로파일 설정을 완료하고(35 페이지, 사용자 프로파일 설정하기), 최대 심박수

를 설정해야 합니다 (35 페이지, 심박존 설정하기).

귀하의 장치는 VO2 max 추정치 (29 페이지, VO2 Max. 추정치에 대하여)와 훈련 기록을 사용하여 목표 레이스 시간을 제공합니다. 장치는 몇 주의 훈련 데이터를 분석하여 레이스 시간 추정치를 수정합니다.

팁: 두 개 이상의 Garmin 장치를 가지고 있는 경우, Physio TrueUp™ 기능을 활성화할 수 있습니다. 이 기능을 통해 사용자의 장치는 다른 장치에 저장된 활동, 운동기록, 데이터를 동기화할 수 있습니다 (29 페이지, 활동과 운동 성과 측정치의 동기화하기).

- 1 시계 화면에서 UP 또는 DOWN을 눌러 성과 위젯을 볼 수 있습니다.
- 2 성과 측정을 스크롤하려면 START를 누릅니다.

예상 레이스 시간은 5K, 10K, 하프 마라톤 및 마라톤 거리에 대해 표시됩니다.

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

훈련 효과에 대하여

훈련 효과는 유산소 능력에 대한 각 활동의 영향을 측정하는 것입니다. 활동을 실시하는 동안 운동 효율은 누적됩니다. 활동이 진전됨에 따라 운동 효율 값도 증가하여 해당 활동이 얼마나 강함을 개선시켰는지 보여줍니다. 훈련 효과는 사용자 프로파일 정보, 심박수, 지속 시간, 운동 강도를 통해 결정됩니다.

각 결과가 다른 색상으로 표시되며 사용자의 훈련 부하 포커스(33 페이지, 훈련 부하 포커스)에 해당됩니다. "VO2 Max에 매우 효과적"등 분석결과와 자세한 설명은 Garmin Connect 활동 상세사항을 확인할 수 있습니다.

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

무산소 훈련 효과는 심박수와 속도 (또는 파워) 측정을 사용하여 매우 고강도로 활동을 수행하는 능력에 워크아웃이 어떠한 영향을 끼치는지를 알아냅니다. 사용자는 EPOC에 대한 무산소 영향과 운동의 종류를 바탕으로 구한 값을 수신합니다. 10 ~ 120초의 반복적인 고강도 인터벌 훈련은 무산소 능력에 매우 긍정적인 영향을 끼치며 무산소 훈련 효율을 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.

운동 효율	유산소 효과	무산소 효과
4.0 에서 4.9	유산소 체력을 크게 향상시킵니다.	무산소 체력을 크게 향상시킵니다.
5.0	운동 부하가 강하며 충분한 회복 시간이 없다면 해로울 수 있습니다.	운동 부하가 강하며 충분한 회복 시간이 없다면 해로울 수 있습니다.

운동 효율 관련 기술은 Firstbeat Analytics 사에 의해 제공되고 지원됩니다. 더 자세한 정보는 www.firstbeat.com 사이트에서 확인하십시오.

심박수 변이와 스트레스 수준

스트레스 수준은 가만히 서 있는 동안 수행되는 3분 테스트의 결과로서 측정되며, 이 테스트에서 Descent 장치는 심박수 변화를 분석하여 전반적인 스트레스 수준을 알아냅니다. 훈련, 수면, 영양상태 및 일상 생활의 스트레스는 모두 러너의 운동 성과에 영향을 끼칩니다. 스트레스 수준의 범위는 1 ~ 100이며, 1은 매우 낮은 스트레스 상태이고 100은 매우 높은 스트레스 상태입니다.

자신의 스트레스 수준을 알면 내 몸이 고강도의 러닝 훈련이나 요가 같은 운동을 실시할 준비가 되어 있는지 판단을 내리는데 도움이 됩니다.

심박수 변이와 스트레스 수준 보기

이 기능에는 Garmin 가슴 심박계가 필요합니다. 심박수 변화(HRV: 심박 변이도)를 확인하려면, 심박계를 착용하고 장치와 심박계를 서로 페어링시켜야 합니다 ([58 페이지, 무선 센서 페어링하기](#)).

팁: Garmin은 매일 같은 시간에 같은 조건 하에서 스트레스 수준을 측정할 것을 권장합니다.

- 1 필요하다면 **START > 추가 > 심박수 변이 스트레스**를 선택하여 스트레스 앱을 앱 목록에 추가합니다.
- 2 **예**를 선택하여 즐겨찾기 목록에 앱을 추가합니다.
- 3 시계 화면에서 **START > 심박수 변이 스트레스 > START**를 선택합니다.
- 4 제자리에 서서 3분 동안 휴식을 취합니다.

운동 성과

러닝 또는 사이클링 같은 활동을 완료하면, 운동 성과에서 사용자의 페이스, 심박 및 심박 변화율을 분석해서 사용자의 평균 피트니스 수준과 비교한 체력 능력을 실시간으로 평가합니다.

운동 성과 값의 범위는 -20부터 +20까지입니다. 활동의 처음 6 ~ 20분이 지난 후, 장치는 운동 성과 점수를 표시합니다. 예를 들어 +5라는 점수는 사용자가 휴식을 취하였고, 생기 있는 상태이며 훌륭한 러닝 또는 라이딩을 실시할 능력이 된다는 것을 의미합니다.

트레이닝 화면 중 하나에 운동 성과를 데이터 필드로 추가하여 활동하는 동안의 능력을 모니터링할 수 있습니다. 운동 성과는 특히 장시간의 러닝이나 사이클링의 마무리 단계에서 피로 수준에 대한 지표가 될 수도 있습니다.

참고: 장치가 정확한 VO2 Max 추정치를 구하고 사용자의 러닝 또는 라이딩 능력을 알아내려면, 심박계를 착용한 상태로 몇 번의 러닝 또는 라이딩을 실시해야 합니다 ([29 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 ([49 페이지, 데](#)

[이터 화면 사용자 설정하기](#)).

- 2 러닝 또는 라이딩을 실시합니다.
6-20분 뒤, 사용자의 운동 성과가 나타납니다.
- 3 러닝 또는 라이딩의 운동 성과를 검토하려면 데이터 화면으로 스크롤합니다.

젯산 역치

젯산 역치는 혈액 안에 젯산이 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 젯산 역치는 대개 최대 심박수의 90% 미만에서 일어납니다. 자신의 젯산 역치를 아는 것은 훈련을 얼마나 강하게 실시하고 경기 도중에는 언제 자신을 한계로 밀어붙일 것인지를 결정하는데 도움이 될 수 있습니다.

이미 젯산 역치 심박수 값을 알고 있다면 사용자 프로파일 설정에 이것을 입력할 수 있습니다 ([35 페이지, 심박존 설정하기](#)).

젯산 역치를 결정하기 위한 안내 시험 수행

이 기능에는 Garmin 가슴 심박계가 필요합니다. 심박수 변화(HRV: 심박 변이도)를 확인하려면, 심박계를 착용하고 장치와 심박계를 서로 페어링시켜야 합니다 ([58 페이지, 무선 센서 페어링하기](#)).

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

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

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 야외 러닝 프로파일을 선택합니다.
시험 완료를 위해 GPS가 필요합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 **훈련 > 젯산 역치 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 젯산 역치 추정치라면, 장치는 젯산 역치 심박수를 기준으로 귀하의 심박존을 업데이트할 것을 요구합니다. 젯산 역치 추정치가 새롭게 추

가 될 때마다 장치는 사용자에게 추정치를 수용하거나 거부하도록 요구합니다.

FTP 추정치 얻기

기능적 역치 파워 (Functional Threshold Power: 이하 FTP)를 구하려면, 흉부 심박계와 파워미터를 장치에 페어링한 다음 (58 페이지, 무선 센서 페어링하기), 사이클링에 대한 VO2 max. 추정치를 구해야 합니다 (30 페이지, 사이클링에 대한 VO2 Max 예상치 얻기).

장치는 초기 설정의 사용자 프로파일 정보와 VO2 Max 추정치를 사용하여 기능적 역치 파워(FTP)를 예측합니다. 장치는 심박수와 파워를 측정하면서 일정한 페이스의 고강도 라이딩을 실시하는 동안 FTP를 자동으로 감지할 것입니다.

- 1 성과 위젯을 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.
- 2 성과 측정을 스크롤하려면 **START**를 누릅니다.

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

자주색	최상
청색	매우 좋음
녹색	좋음
주황색	보통
적색	훈련되지 않음

더 자세한 정보는 부록을 참조하십시오 (68 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 (58 페이지, 무선 센서 페어링하기), 사이클링에 대한 VO2 max. 예상치를 구해야 합니다 (30 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 화면의 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.

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 심박계와 파워 미터가 필요합니다.

이러한 추정치는 Firstbeat Analytics에서 제공하고 지원 합니다. 더 많은 정보는 Garmin.co.kr/minisite/garmin-technology에서 확인하세요.



참고: 처음에는 추정치가 부정확할 수 있습니다. 장치에서 성과를 파악하려면 활동을 수 차례 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. 사용자가 온도가 높은 환경이나 높은 고도에 적응하는 도중에 장치는 열과 고도에 대하여 보정된 VO2 max 값을 화면에 표시합니다.

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

훈련 부하 포커스: 장치는 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. 장치는 지난 4 주에 걸친 훈련 부하의 분포를 화면에 표시합니다.

회복 시간: 회복 시간은 완전히 회복되어 다음번의 격렬한 운동을 수행할 준비가 되기까지 어느 정도의 시간이 남아 있는지를 표시합니다.

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.

운동능력 향상: 운동능력향상은 현재의 몸 상태가 이상적인 경기 조건에 부합함을 의미합니다. 최근에 감소된 훈련 부하가 몸을 회복시키고 있으며 이전에 실시된 훈련으로 인한 피로를 완전히 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 방향

으로 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 회복되도록 하며, 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, 스트레스, 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.

상태 없음: 훈련 상태를 알아내기 위하여 장치는 VO2 Max 결과를 포함하는 야외 러닝 기록 등의 1 또는 2 주의 훈련 히스토리가 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 도달한 실외 러닝과 파워미터를 사용해 라이딩을 완료한 후에 업데이트됩니다. 체력 수준 추세의 정확도를 유지하기 위하여 트레일 러닝과 실내 러닝 운동에서는 VO2 max를 추정하지 않습니다. 울트라 러닝과 트레일 러닝에 대한 VO2 max 기록은 전체적인 VO2 max 추정치에 영향을 주지 않도록하려면 비활성화할 수 있습니다 (30 페이지, VO2 Max 기록 끄기).

- 일주일에 2 회 이상 실외에서 러닝을 하여 최소 10 분 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 (29 페이지, 활동과 운동 성과 측정치의 동기화하기).

열 및 고도 적응 성과

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

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

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 훈련 기록(훈련 이력)에 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 카테고리에 어느 정도 속해 있는지를 보여주고 훈련 목표를 제공합니다. 훈련 부하가 낮은지, 최적인지, 아니면 높은지를 알아내기 위하여 훈련 부하 밸런스는 7일 이상 훈련할 것을 요구합니다. 4 주의 훈련을 실시한 후 훈련 부하 추정치는 훈련에 균형을 유지하는데 도움이 되는 더욱 상세한 목표 정보를 제공할 것입니다.

목표 이하: 모든 훈련 강도 카테고리에서 훈련 부하가 최적의 상태보다 더 낮습니다. 워크아웃의 시간 또는 빈도를 증가시켜 보십시오.

저강도 유산소 부족: 더 높은 강도의 운동을 위한 회복과 밸런스를 제공하기 위하여 저강도 유산소 운동을 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 상태로, 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.

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. 장치가 매일의 수면, 스트레스, 이완과 활동을 기준으로 회복 시간을 업데이트합니다.

회복 시간 보기

가장 정확한 추정치를 구하려면, 사용자 프로파일 설정을 완료하고(35 페이지, 사용자 프로파일 설정하기), 최대 심박수를 설정해야 합니다(35 페이지, 심박수 설정하기).

- 1 러닝을 시작합니다.
- 2 라이딩후 **저장**을 선택합니다.

회복 시간이 표시됩니다. 최대 시간은 4일입니다.

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

손목 심박계 또는 호환되는 가슴 심박계를 사용하여 훈련하는 경우, 매번 운동이 끝난 후 자신의 를 점검할 수 있습니다. 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. 이때는 50 bpm (140 - 90)입니다. 몇몇 연구 결과는 와 심장 건강 사이의 연관관계를 밝혔습니다. 일반적으로 가 클수록 심장이 더 건강함을 의미합니다.

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

바디 배터리

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

장치를 Garmin Connect 계정과 동기화하여 가장 최근의 바디 배터리 수준, 장기적인 바디 배터리 추세, 그리고 추가적인 상세정보를 확인할 수 있습니다(34 페이지, 정확한 바디 배터리 데이터를 위한 팁).

바디 배터리 위젯 보기

바디 배터리 위젯은 현재의 바디 배터리 수준과 최근 몇 시간 동안의 바디 배터리 수준을 보여주는 그래프를 화면에 표시합니다.

- 1 바디 배터리 위젯을 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.
참고: 위젯 루프에 위젯을 추가해야 할 수도 있습니다(53 페이지, 위젯 목록 사용자 설정하기).
- 2 **START**를 눌러 바디 배터리와 스트레스 레벨을 모두 보여주는 그래프를 확인할 수 있습니다.
- 3 바디 배터리와 스트레스 수준을 모두 보여주는 그래프를 표시하려면 **DOWN**을 누릅니다.

청색 막대는 휴식 기간을 나타냅니다. 주황색 막대는 스트레스를 받은 기간을 나타냅니다. 회색 막대는 스트레스 수준을 측정하기에는 너무 활동적이었던 기간을 나타냅니다.

니다..

정확한 바디 배터리 데이터를 위한 팁

- 장치를 Garmin Connect 계정과 동기화하면 바디 배터리 수준이 업데이트됩니다.
- 더 정확한 결과를 얻으려면 수면 도중에도 장치를 착용하십시오.
- 휴식과 양질의 수면을 통해 바디 배터리를 충전하십시오.
- 격렬한 활동, 높은 스트레스, 부족한 수면은 바디 배터리가 떨어지도록 만들 수 있습니다.
- 카페인과 같은 흥분제를 포함하여 모든 음식의 섭취는 바디 배터리에 영향을 끼치지 않습니다.

펄스 옥시미터

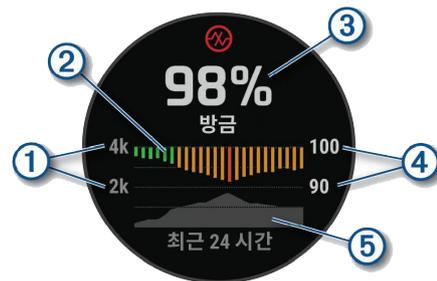
Descent 장치는 혈액 내의 산소 포화도 (SpO2)를 가늠하기 위한 손목 기반 펄스 옥시미터를 내장하고 있습니다.

자신의 산소 포화도를 알면 알파인 스포츠나 탐험에서 내 몸이 높은 고도에 어떻게 적응하는지를 알아내는데 도움이 됩니다.

펄스 옥시미터 위젯을 확인하여 펄스 옥시미터 계측을 수동으로 시작할 수 있습니다(34 페이지, 펄스 옥시미터 계측값 측정하기). 또한 올데이 모드를 켤 수도 있습니다(35 페이지, 올데이 펄스 옥시미터 계측 기능 켜기). 움직이지 않는 상태를 유지하면, 장치는 사용자의 산소포화도와 고도를 측정합니다. 고도 프로파일은 사용자의 고도에 따라 펄스 옥시미터 측정값이 어떻게 변화하는지 알아내는데 도움이 됩니다.

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

정확도에 대한 더 자세한 정보는 [Garmin.co.kr/legal/atdisclaimer](https://www.garmin.co.kr/legal/atdisclaimer)에서 확인하십시오.



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

펄스 옥시미터 계측값 측정하기

펄스 옥시미터 위젯을 확인하여 펄스 옥시미터 계측을 수동으로 시작할 수 있습니다. 이 위젯은 가장 최근의 혈중 산소

포화도 퍼센티지, 지난 24 시간 동안의 시간별 평균 계측값의 그래프, 지난 24 시간 동안의 고도 그래프를 화면에 표시합니다.

참고: 펄스 옥시미터 위젯을 처음으로 볼 때, 장치는 사용자의 고도를 알아내기 위하여 위성 신호를 수신해야 합니다. 사용자는 실외로 나가 장치가 위성을 찾아내는 동안 기다려야 합니다.

- 1 앉아 있거나 움직이지 않는 상태에서 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 펄스 옥시미터 위젯을 봅니다.
- 2 **START**를 눌러서 위젯 상세정보를 보고 펄스 옥시미터 계측을 시작합니다.
- 3 움직이지 않는 상태에서 30 초 동안 기다립니다.
참고: 사용자의 움직임이 너무 활동적이어서 시계가 펄스 옥시미터 계측값을 얻기 힘든 경우, 퍼센티지 값 대신 메시지가 나타납니다. 그러면 몇 분 정도 활동하지 않고 안정을 취한 후 다시 확인할 수 있습니다. 최상의 결과를 얻으려면 장치가 사용자의 혈중 산소포화도를 계측하는 동안 장치를 착용한 팔을 심장 높이로 들고 있습니다.
- 4 **DOWN**을 눌러 지난 7일 동안의 펄스 옥시미터 계측값의 그래프를 확인합니다.

올데이 펄스 옥시미터 계측 기능 켜기

- 1 펄스 옥시미터 위젯에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **옵션 > Pulse Ox 모드 > 꺼짐**을 선택합니다.
장치는 하루 종일 사용자가 움직이지 않을 때 사용자의 산소 포화도를 자동으로 분석합니다.
참고: 올데이 고도적응 모드를 켜면 배터리 지속시간이 감소됩니다.

자동 펄스 옥시미터 측정 끄기

- 1 펄스 옥시미터 위젯에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **옵션 > Pulse Ox 모드 > 종일**을 선택합니다.
장치는 자동 펄스 옥시미터 측정을 끕니다. 사용자가 펄스 옥시미터 위젯을 보면 장치는 펄스 옥시미터 계측을 시작합니다.

펄스 옥시미터 수면 추적 기능 활성화하기

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

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

- 1 펄스 옥시미터 위젯에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **옵션 > Pulse Ox 모드 > 수면 중**을 선택합니다.

펄스 옥시미터 데이터 오류에 대한 팁

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

- 장치가 혈중 산소 포화도를 측정하는 동안 움직이지 마십시오.
- 손목 위에 장치를 착용하십시오. 편안함을 느끼는 수준에서 장치를 조여서 착용하십시오.
- 장치가 혈중 산소 포화도를 측정하는 동안 장치를 착용한 쪽의 팔을 심장 높이로 들고 계십시오.
- 실리콘 밴드를 착용하십시오.

- 장치를 착용하기 전에 팔을 깨끗이 씻고 말리십시오.
- 장치가 닿는 피부에 선블록, 로션, 벌레 퇴치제를 바르는 것은 삼가하십시오.
- 장치의 뒷면에 위치한 광학 센서에 흠집이 생기지 않도록 주의하십시오.
- 운동을 마친 후에는 깨끗한 물로 장치를 헹구십시오.

훈련

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 **옵션**을 선택합니다.

피트니스 목표

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

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

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

최대 심박을 알 수 없는 경우, 인터넷에서 이용할 수 있는 계산기를 중 하나를 사용합니다. 일부 체육관과 보건 센터에서도 최대 심박을 측정하는 시험을 제공할 수 있습니다. 기본 최대 심박은 220에서 사용자의 연령을 뺀 값입니다.

심박존 정보

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

심박존 설정하기

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

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **사용자 프로필 > 심박수**를 선택합니다.
- 3 **최대 심박수**를 선택하고 최대 심박수를 입력합니다.
활동을 실시하는 동안 자동 감지 기능을 사용하여 자신의

최대 심박수를 자동으로 기록할 수 있습니다 (29 페이지, 성과 측정을 자동으로 감지하기).

4 **LTHR > 수동 입력**을 선택한 다음 젓산역치심박수를 입력하십시오.

젓산 역치를 추정하기 위하여 안내된 테스트를 수행할 수 있습니다 (31 페이지, 젓산 역치). 자동 감지 기능을 사용하여 운동 중에 자신의 젓산 역치를 자동으로 기록할 수도 있습니다 (29 페이지, 성과 측정을 자동으로 감지하기).

5 **안정 시 심박수**를 선택하고 안정 시 심박수를 입력합니다.

자신의 사용자 프로파일 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 **%최고심박**을 선택합니다.

- 자신의 여유 심박수 (최대 심박수 - 안정 시 심박수)의 퍼센티지로서 심박 존을 검토하거나 편집하려면 **%심박**을 선택합니다.

- **%LTHR**를 선택해서 젓산 역치 심박수의 %로 영역을 보고 편집합니다.

8 영역을 선택하고 각 영역에 대한 값을 입력합니다.

9 **스포츠 심박수 추가**를 선택한 다음 스포츠 프로파일을 선택하여 별도의 심박존을 추가합니다 (선택사항).

10 스포츠 심박존을 추가하려면 이 단계들을 반복합니다 (선택사항).

장치가 심박수 영역을 설정하도록 허용하기

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

- 사용자 프로파일 설정이 정확한지 확인합니다 (35 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 존의 값은 기본 값이며 사용자의 개인적인 능력과는 일치하지 않을 수도 있습니다. 만약 자신의 젓산역치파워 (FTP 값)을 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:

- **와트**를 선택해서 영역을 와트로 살펴보고 편집합니다.
- **%FTP**를 선택해서 무산소 한계 파워의 %로서 영역을 살펴보고 편집합니다.

6 **FTP**를 선택하고 사용자의 FTP 값을 입력합니다.

7 영역을 선택하고 각 영역에 대한 값을 입력합니다.

8 필요 시, **최소**를 선택하고 최소 파워 비를 입력합니다.

운동량 측정

활동 추적 기능은 각각의 기록일마다 사용자의 일일 걸음 수, 이동 거리, 고강도 운동 시간, 오른 층 수, 칼로리 소모량, 수면

통계를 기록합니다. 사용자의 칼로리 소모량은 기본 대사량 + 활동 소모 칼로리입니다.

그날 걸은 걸음 수는 스텝(steps) 위젯에 표시됩니다. 걸음 수는 주기적으로 업데이트 됩니다.

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

자동 목표

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



자동 목표 생성 기능을 사용하지 않기로 선택하였다면, Garmin Connect 계정에서 자신만의 사용자 지정 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 (57 페이지, 시스템 설정하기).

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

수면 추적하기

수면을 취할 때, 장치는 움직임을 모니터링합니다. Garmin Connect 계정의 사용자 설정에서 통상적인 자신의 수면 시간을 설정할 수 있습니다. 수면 통계는 총 수면 시간, 수면 깊이, 수면 시의 움직임 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 (37 페이지, 방해 금지 모드 사용하기).

자동 수면 추적기능 사용하기

- 1 장치를 착용하고 수면합니다.
- 2 수면 추적 데이터를 Garmin Connect 사이트로 업로드합니다 (22 페이지, 데이터를 Garmin Connect에 자동으로 업로드하기).

사용자는 Garmin Connect 계정에서 수면 통계를 볼 수 있습니다.

Descent 장치에서 전날 밤의 수면 관련 정보를 확인할 수 있습니다 (52 페이지, 위젯).

방해 금지 모드 사용하기

백라이트, 소리 알림, 진동 알림을 끄기 위하여 방해금지 모드를 사용할 수도 있습니다. 예를 들어 잠자거나 영화를 볼 때 이 모드를 사용할 수 있습니다.

참고: Garmin Connect 계정의 사용자 설정에서 자신의 통상적인 수면 시간을 설정할 수 있습니다. 시스템 설정에서 수면 중 옵션을 활성화하여 통상적인 수면 시간 동안에는 자동으로 방해 금지 모드로 들어가도록 설정할 수 있습니다 (57 페이지, 시스템 설정하기).

참고: 컨트롤 메뉴에 옵션을 추가할 수 있습니다 (54 페이지, 컨트롤 메뉴 사용자 설정하기).

- 1 LIGHT를 길게 누릅니다.
- 2 를 선택합니다.

중고강도 운동시간

건강을 향상시키기 위하여 세계보건기구와 같은 단체는 빠른 걷기와 같은 중간 강도의 활동을 일주일에 최소 150분 이상 실시하거나 러닝과 같이 강한 강도의 활동을 일주일에 75분 실시할 것을 권장하고 있습니다.

장치는 활동의 강도를 모니터링하며, 사용자가 중간 강도부터 강한 강도까지의 활동에 참여하는데 소요한 시간을 추적합니다(강한 강도를 양적으로 측정하려면 심박수 자료가 필요함). 사용자는 적어도 10분 연속으로 중간 강도 또는 강한 강도의 활동에 참여함으로써 매주의 운동 시간 목표를 달성하기 위해 노력할 수 있습니다. 본 장치는 중간 강도의 활동 시간(분)의 양을 강한 강도의 활동 시간(분)의 양에 추가합니다. 추가가 이루어지면 사용자의 전체 중고강도 운동 시간은

두배가 됩니다.

중고강도 시간 구하기

Descent 장치는 운동하는 동안의 심박수 데이터를 평균 안정 시 심박수와 비교하여 중고강도 시간을 계산합니다. 심박수가 꺼져 있는 경우 장치는 분당 스텝 수를 분석하여 중간 강도 시간을 계산합니다.

- 중고강도 운동시간을 가장 정확하게 계산하기 위하여 정해진 시간의 활동을 시작합니다.
- 보통 강도 또는 높은 강도에서 최소 10분 연속으로 운동합니다.
- 가장 정확한 안정시 심박수를 얻으려면 하루 종일 밤낮으로 장치를 착용하십시오.

Garmin Move IQ

사용자의 움직임이 익숙한 운동 패턴과 일치하는 경우, Move IQ 기능은 자동으로 이벤트를 감지하여 사용자의 타임라인에 이를 표시합니다. Move IQ 이벤트는 활동 유형과 시간을 보여주지만, 이 이벤트는 운동 목록이나 뉴스피드에 표시되지 않습니다. 더 높은 정확도를 위하여 장치에서 정해진 시간의 운동을 기록할 수 있습니다.

운동량 측정 설정하기

MENU를 길게 누르고 **운동량 측정**을 선택합니다.

상태: 운동량 측정 기능을 끕니다.

운동지시 알림: 디지털 시계 화면과 걸음 수 화면 상에 메시지와 무브 바를 표시합니다. 또한 소리가 켜진 상태라면 장치는 비프음이나 진동으로 알려줍니다 (57 페이지, 시스템 설정하기).

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

Move IQ: Move IQ 이벤트를 켜거나 끌 수 있습니다.

펄스 옥시미터 모드: 낮 동안 활동을 하지 않을 때, 또는 수면 중 지속적으로 펄스 옥시미터 계측값을 기록하도록 장치를 설정할 수 있습니다.

운동량 측정 기능 끄기

운동량 추적 기능을 끄면, 걸음 수, 오른 총 수, 강도시간, 수면 추적, Move IQ 이벤트가 기록되지 않습니다.

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **운동량 측정 > 상태 > 꺼짐**을 선택합니다.

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 있

습니다. 워크아웃을 미리 계획하고 장치에 저장할 수 있습니다.

Garmin Connect의 워크아웃 수행하기

Garmin Connect에서 워크아웃을 다운로드하려면 Garmin Connect 계정이 있어야 합니다 (21 페이지, *Garmin Connect*).

- 1 옵션을 선택합니다.
 - Garmin Connect 앱을 엽니다.
 - connect.garmin.com에 접속합니다.
- 2 **훈련 > 워크아웃**을 선택합니다.
- 3 워크아웃을 찾거나, 새로운 워크아웃을 생성하고 저장합니다.
- 4  또는 **장치로 전송**을 선택합니다.
- 5 화면의 지시에 따릅니다.

Garmin Connect에서 사용자 설정 워크아웃 만들기

Garmin Connect 앱에서 직접 워크아웃을 만들려면 먼저 Garmin Connect 계정을 보유해야 합니다 (21 페이지, *Garmin Connect*).

- 1 Garmin Connect 앱에서  또는 를 선택합니다.
- 2 **훈련 > 운동 > 운동 생성**을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.
- 4 사용자 설정 워크아웃을 만듭니다.
- 5 **저장**을 선택합니다.
- 6 워크아웃의 이름을 입력한 다음 **저장**을 선택합니다.
워크아웃 목록에 새로운 워크아웃이 나타날 것입니다.
참고: 자신의 장치에 이 워크아웃을 전송할 수 있습니다 (38 페이지, *장치에 사용자 설정 워크아웃 전송하기*).

장치에 사용자 설정 워크아웃 전송하기

Garmin Connect 앱을 통해 만든 사용자 설정 워크아웃을 장치에 전송할 수 있습니다 (38 페이지, *Garmin Connect에서 사용자 설정 워크아웃 만들기*).

- 1 Garmin Connect 앱에서  또는 를 선택합니다.
- 2 **훈련 > 워크아웃**을 선택합니다.
- 3 목록에서 워크아웃을 선택합니다.
- 4 를 선택합니다.
- 5 호환 장치를 선택합니다.
- 6 화면상의 지시에 따릅니다.

워크아웃 시작하기

장치는 워크아웃의 여러 단계를 안내할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 **훈련 > 워크아웃**을 선택합니다.
- 5 운동을 선택합니다.
참고: 선택된 활동과 호환되는 워크아웃만 목록에 나타날 것입니다.
- 6 **보기**를 선택하여 워크아웃 단계의 목록을 봅니다 (선택 사항).
팁: 워크아웃 스텝을 보는 동안, 선택된 운동의 애니메이션이

션이 제공된다면 **START**를 눌러서 애니메이션 영상을 볼 수 있습니다.

7 **운동 시작**을 선택합니다.

8 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.

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

일일 워크아웃 제안 따라하기

장치가 일일 워크아웃을 제안하려면, 우선 훈련 상태와 VO2 max 추정치가 있어야 합니다 (32 페이지, *훈련 상태*).

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 **러닝** 또는 **자전거**를 선택합니다.
일일 워크아웃 제안이 표시됩니다.
- 3 **START**를 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 뜨지 않게 설정하려면 **알림 비활성화**를 선택합니다.

제안된 워크아웃은 훈련 습관, 회복 시간, VO2 max의 변화에 맞추어 자동으로 업데이트됩니다.

일일 워크아웃 제안 알림 켜기와 끄기

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

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 **러닝** 또는 **자전거**를 선택합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 **훈련 > 워크아웃 > 오늘의 제안**을 선택합니다.
- 5 알림을 활성화하거나 비활성화하려면 선택합니다.

풀 수영 워크아웃 수행하기

이 장치는 수영 워크아웃의 여러 단계를 사용자에게 안내합니다. 풀 수영 워크아웃을 생성하여 전송하는 방법은 37 페이지, *워크아웃* 및 38 페이지, *Garmin Connect의 워크아웃 수행하기*의 내용과 비슷합니다.

- 1 시계 화면에서 **START > 풀 수영 > 옵션 > 훈련**을 선택합니다.
- 2 옵션을 선택합니다.
 - Garmin Connect에서 다운로드한 워크아웃을 실행하려면 **워크아웃**을 선택합니다.
 - 계획한 워크아웃을 실행하거나 확인하려면 **훈련 일정**을 선택합니다.
- 3 화면상의 지시에 따릅니다.

임계 수영 속도 테스트 기록하기

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

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 **풀 수영**을 선택합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 **훈련 > 임계 수영 속도(CSS) > 임계 수영 속도(CSS) 테스트**를 선택합니다.
- 5 워크아웃 단계를 미리 보려면 **DOWN**를 누릅니다.
- 6 **OK**를 선택합니다.
- 7 **START**를 누릅니다.
- 8 화면상의 지시에 따릅니다.

임계 수영 속도 결과 편집하기

CSS 값을 직접 편집하거나 새로운 시간을 입력할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 **풀 수영**을 선택합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 **훈련 > 임계 수영 속도(CSS) > 임계 수영 속도(CSS) 테스트**를 선택합니다.
- 5 «분»을 입력합니다.
- 6 «초»를 입력합니다.

훈련 일정에 대하여

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

Garmin Connect 훈련 계획 사용하기

Garmin Connect에서 훈련 계획을 다운로드하여 이를 사용하려면, Garmin Connect 계정을 보유해야 합니다 ([21 페이지](#), [Garmin Connect](#)). 또한 Descent 장치는 호환된 스마트폰과 페어링해야 합니다.

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

맞춤형 트레이닝 계획

Garmin Connect 계정은 사용자의 훈련 목표에 맞추기 위한 맞춤형 트레이닝 계획과 Garmin 코치를 제공합니다. 예를 들면 몇 가지 질문에 대답하고 5 km 레이스를 완수하는데 도움이 되는 계획을 찾아낼 수 있습니다. 이 계획은 사용자의 현재 체력 수준, 코칭 및 스케줄 설정, 레이스 날짜에 맞추어 적절하게 조정됩니다. 계획을 시작하면 Garmin Coach 위젯이 Descent 장치의 위젯 루프에 추가됩니다.

금일 운동계획 시작하기

장치에 훈련 계획을 전송한 후, 해당 활동에 대하여 오늘 예정

된 운동계획을 빠르게 시작할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 Garmin Coach 위젯을 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.
이 활동에 대한 운동계획이 오늘로 예정되어 있는 경우, 장치는 운동계획 이름을 보여주며 이 운동계획을 시작하도록 유도합니다.
- 2 **START**를 누릅니다.
- 3 워크아웃 단계를 보려면 **DOWN**을 누릅니다 (선택사항).
- 4 **START > 워크아웃 실행**을 선택합니다.
- 5 화면의 지시에 따릅니다.

인터벌 워크아웃

거리 또는 시간을 기준으로 인터벌 워크아웃을 만들 수 있습니다. 장치는 사용자가 다른 인터벌 워크아웃을 만들기 전까지 사용자 정의한 인터벌 워크아웃 저장합니다. 또한 사용자는 트랙 워크아웃을 실시하거나 및 정해진 거리를 러닝할 때는 오픈 인터벌을 열 수 있습니다.

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, 오픈** 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, 오픈** 중에서 하나를 선택합니다.
- 10 필요하다면 나머지 인터벌에 대한 거리 또는 시간 값을 입력하고 **✓**를 선택합니다.
- 11 **BACK**을 누릅니다.
- 12 하나 또는 그 이상 이상의 옵션을 선택합니다:
 - 반복 횟수를 설정하려면, **반복**을 선택합니다.
 - 워크아웃에 오픈 엔드 워업 (사용자가 조정할 수 있는 준비운동)을 추가하려면, **워업 > 켈리**를 선택합니다.
 - 워크아웃에 오픈 엔드 쿨다운 (사용자가 조정할 수 있는 정리운동)을 추가하려면, **쿨다운 > 켈리**를 선택합니다.

인터벌 워크아웃 시작하기

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 **훈련 > 인터벌 > 운동 시작**을 선택합니다.
- 5 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.
- 6 인터벌 운동에 워밍업이 있는 경우 **LAP**를 눌러 첫 번째 인터벌을 시작합니다.
- 7 화면의 지시에 따릅니다.

모든 인터벌을 완료하면 메시지가 나타납니다.

인터벌 워크아웃 중단하기

- 언제든 **LAP**를 눌러 현재 인터벌 또는 휴식 시간을 중지하고 다음 인터벌 또는 휴식 시간으로 전환할 수 있습니다.
- 모든 인터벌과 휴식 시간이 완료되면 **LAP**을 눌러 인터벌 워크아웃을 종료하고 쿨 다운에 사용할 수 있는 타이머 기능으로 전환할 수 있습니다.
- 언제든 **STOP**을 눌러 타이머를 중지할 수 있습니다. 중지 상태에서는 타이머 작동을 재개하거나 인터벌 운동을 끝낼 수 있습니다.

PacePro 훈련

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

Garmin Connect 앱을 사용하여 PacePro 계획을 생성할 수 있습니다. 사용자는 코스에서 달리기 전에 스플릿과 고도 그래프를 미리볼 수 있습니다.

Garmin Connect로부터 PacePro 계획 다운로드하기

Garmin Connect로부터 PacePro 계획을 다운로드하려면 Garmin Connect 계정을 보유해야 합니다 (21 페이지, [Garmin Connect](#)).

- 옵션을 선택합니다:
 - Garmin Connect 앱을 열어 또는 를 선택합니다.
 - [connect.Garmin.com](#)에 접속합니다.
- 트레이닝 > PacePro 페이스 전략을 선택합니다.
- 화면의 지시에 따라 PacePro 계획을 생성하고 저장합니다.
- 또는 장치로 전송을 선택합니다.

PacePro 계획 시작하기

PacePro 계획을 시작하려면 Garmin Connect 계정으로 부터 계획을 다운로드해야 합니다.

- 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 야외 러닝 프로파일을 선택합니다.
- MENU**를 길게 누릅니다.
- 트레이닝 > PacePro 계획을 선택합니다.
- 계획을 선택합니다.
 - 팁: DOWN**을 누르고 분할 보기를 선택하여 스플릿을 미리볼 수 있습니다.
- START**를 눌러서 계획을 시작합니다.
- 필요하다면 예를 선택하여 코스 내비게이션을 활성화하십시오.
- 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

PacePro 계획 중지하기

- MENU**를 길게 누릅니다.
- PacePro 종료 > 예**를 선택합니다.
 - 장치는 PacePro 계획을 중지합니다. 활동 타이머는 계속 실행됩니다.

시계에서 PacePro 계획 생성하기

시계에서 PacePro 계획을 생성하려면 먼저 코스를 생성해야 합니다 (44 페이지, [장치에서 코스를 만들어 코스를 따라 이동하기](#)).

- 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 야외 러닝 프로파일을 선택합니다.
- MENU**를 길게 누릅니다.
- 내비게이션 > 코스를 선택합니다.
- 코스를 선택합니다.
- PacePro > 새로 만들기**를 선택합니다.
- 옵션을 선택합니다:
 - 목표 페이스를 선택하고, 타겟 페이스를 입력하십시오.
 - 목표 시간을 선택하고, 타겟 시간을 입력하십시오. 이 장치는 사용자 설정 페이스 밴드를 표시합니다.
 - 팁: DOWN**을 누르고 분할 보기를 선택하여 스플릿을 미리볼 수 있습니다.
- START**를 눌러 계획을 시작합니다.
- 필요하다면 예를 선택하여 코스 내비게이션을 활성화하십시오.
- START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.

구간정보

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

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

Strava™ 구간

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

Strava 회원에 가입하려면 Garmin Connect 계정에서 구간 위젯으로 이동하십시오. 자세한 내용은 www.strava.com을 참조하십시오.

본 설명서의 내용은 Garmin Connect 구간과 Strava 구간에 모두 적용됩니다.

구간 세부 사항 보기

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 **운동 > 구간정보**를 선택합니다.
- 5 구간을 선택합니다.
- 6 옵션을 선택합니다:
 - 구간 선두의 시간과 평균 속도 또는 페이스를 확인하려면 **경주 시간**을 선택합니다.
 - **맵**을 선택하여 맵에서 구간을 봅니다.
 - **고도**를 선택하여 구간의 고도표를 봅니다.

구간 레이스하기

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

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

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 러닝 또는 라이딩을 실시합니다.
구간에 접근하면 메시지가 나타나며, 해당 구간에서 레이스를 할 수 있습니다.
- 4 구간 레이스를 시작하십시오.

구간이 완료되면 메시지가 나타납니다.

구간이 자동으로 조정되도록 설정하기

구간을 진행하는 동안 사용자의 운동 성과를 바탕으로 하여 구간의 목표 레이스 시간을 자동으로 조정하도록 장치를 설정할 수 있습니다.

참고: 이 설정은 기본적으로 모든 구간에 대하여 활성화되어 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 **훈련 > 구간 > 자동 에포트**를 선택합니다.

가상 파트너 사용하기

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

참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **활동 및 앱**을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.
- 4 해당 운동의 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

운동 목표 기능은 가상 파트너 (Virtual Partner)와 함께 작동되므로 사용자는 설정거리, 거리와 시간, 거리와 페이스 또는 거리와 속도 목표를 향해 훈련할 수 있습니다. 운동 활동을 수행하는 도중, 본 장치는 자신의 운동 목표에 얼마나 가까이 접근하였는지를 알려주는 실시간 피드백을 제공합니다.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 **훈련 > 목표 설정**을 선택합니다.
- 5 옵션을 선택합니다:
 - 미리 설정된 거리를 선택하거나 직접 사용자 설정 거리를 직접 입력해서 **거리만**을 선택합니다.
 - 거리 및 시간 목표를 선택하려면 **거리 및 시간**을 선택합니다.
 - **거리 및 페이스** 혹은 **거리 및 속도**를 선택해서 거리와 페이스 또는 속도 목표를 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.

운동 목표 취소하기

- 1 활동 중에 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **타겟 취소 > 예**를 선택합니다.

기존 활동 참가

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 **훈련 > 운동 목록**을 선택합니다.
- 5 옵션을 선택합니다:
 - **운동기록에서**를 선택해서 장치에서 기존에 기록된 활동을 선택합니다.

- 다운로드한 파일을 선택해서 Garmin Connect 계정에서 **다운로드한 활동**을 선택합니다.

- 6 활동을 선택합니다.
가상 파트너 화면이 나타나서 예상 종료 시간을 표시합니다.
- 7 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.
- 8 활동을 종료한 뒤에 **STOP**을 눌러 **저장**을 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, 사이클링, 수영이 포함됩니다.

참고: 사이클링의 경우 개인 레코드에는 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 **스포츠**를 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 **스포츠**를 선택합니다.
- 4 복원할 기록을 선택합니다.
- 5 **이전 > 예**를 선택합니다.
참고: 이 작업은 저장된 어떠한 활동도 삭제하지 않습니다.

개인 기록 지우기

- 1 시계 화면에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **운동 기록 > 기록**을 선택합니다.
- 3 **스포츠**를 선택합니다.
- 4 삭제할 기록을 선택합니다.
- 5 **기록 제거 > 예**를 선택합니다.
참고: 이 작업은 저장된 어떠한 활동도 삭제하지 않습니다.

전체 개인 기록 지우기

- 1 시계 화면에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **운동 기록 > 기록**을 선택합니다.
- 3 **스포츠**를 선택합니다.
- 4 **모든 기록 지우기 > 예**를 선택합니다.
이 스포츠에 대해서만 기록이 삭제됩니다.
참고: 이 작업은 저장된 어떠한 활동도 삭제하지 않습니다.

훈련 상태 기능 일시정지하기

부상을 당하거나 아프다면, 훈련 상태를 일시정지할 수 있습니다. 피트니스 활동의 기록은 계속 실시할 수 있지만, 훈련 상태, 훈련 부하 포커스, 회복 피드백, 워크아웃 권고는 일시적으로 비활성화됩니다.

옵션을 선택합니다:

- 훈련 상태 위젯에서 **MENU**를 길게 누르고 **옵션 > 훈련 상태 일시중지**를 선택합니다.
- Garmin Connect 설정에서 **퍼포먼스 통계 > 훈련 상태 > ⋮ > 훈련 상태 일시중지**를 선택합니다.

팁: 장치와 Garmin Connect 계정을 동기화해야 합니다.

일시정지된 훈련 상태 기능 재개하기

훈련을 다시 시작할 준비가 되면 훈련 상태 기능을 재개할 수 있습니다. 최상의 결과를 얻기 위해서는 매 주마다 두 번 이상 VO2 max 측정을 실시해야 합니다 ([29 페이지](#), *VO2 Max 추정치에 대하여*).

옵션을 선택합니다:

- 훈련 상태 위젯에서 **MENU**를 길게 누르고 **옵션 > 훈련 상태 재개**를 선택합니다.
- Garmin Connect 설정에서, **퍼포먼스 통계 > 훈련 상태 > ⋮ > 훈련 상태 재개**를 선택합니다.

팁: 장치와 Garmin Connect 계정을 동기화해야 합니다.

시계

알람 설정하기

여러 개의 알람을 설정할 수 있습니다.

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

알람 편집하기

- 1 시계 화면에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **시계 > 알람 > 편집**을 선택합니다.
- 3 알람을 선택합니다.
- 4 옵션을 선택합니다:
 - 알람을 켜거나 끄려면, **상태**를 선택합니다.
 - 알람 시간을 변경하려면, **시간**을 선택합니다.
 - 알람이 정기적으로 반복되도록 설정하려면, **반복**을 선택하고, 알람을 반복할 때를 선택합니다.
 - 알람의 알림 유형을 선택하려면 **알림톤**을 선택합니다.
 - 알람과 함께 백라이트를 켜거나 끄려면, **백라이트**를 선택합니다.
 - 알람의 설명을 선택하려면, **레이블**을 선택합니다.
 - 알람을 삭제하려면, **삭제**를 선택합니다.

카운트다운 타이머 시작하기

- 1 시계 화면에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **시계 > 타이머**를 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - 처음으로 카운트다운 타이머를 설정하고 저장하려면,

목적지로 탐색하기

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 경로탐색을 시작합니다.

POI(관심 지점)으로 탐색하기

장치에 설치된 지도 데이터가 POI(관심 지점)을 포함하고 있는 경우, 이 지점으로 탐색할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 **내비게이션** > **POI**를 선택하고 카테고리를 선택합니다.
현재 위치 근처의 POI의 목록이 나타납니다.
- 5 필요하다면 옵션을 선택합니다:
 - 주변의 다른 위치를 검색하려면, **주변 검색**을 선택한 다음 위치를 선택합니다.
 - 이름으로 POI를 검색하려면 **상세 검색**을 선택하고 이름을 입력하고 **주변 검색**을 선택한 다음 위치를 선택합니다.
- 6 검색 결과에서 POI를 선택합니다.
- 7 **출발**을 선택합니다.
안내 정보가 나타납니다.
- 8 **START**를 눌러 경로탐색을 시작합니다.

POI (관심 지점)

POI (관심 지점)는 유용하거나 흥미로운 것을 찾을 수 있는 장소입니다. POI는 카테고리 별로 정리되어 있으며, 주유소, 음식점, 호텔 및 엔터테인먼트 시설과 같은 인기 있는 관광지를 포함할 수 있습니다.

코스

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

저장된 코스는 좋은 루트이기 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** > **코스 실행**을 선택합니다.
안내 정보가 나타납니다.
- 10 **START**를 눌러 내비게이션을 시작합니다.

왕복 코스 생성하기

장치는 지정된 거리와 탐색 방향을 바탕으로 왕복 코스를 생성할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 **러닝** 또는 **자전거**를 선택합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 **내비게이션** > **왕복 코스**를 선택합니다.
- 5 코스의 총 거리를 입력합니다.
- 6 방향을 선택합니다.
장치는 최대 세 개의 코스를 생성합니다. **DOWN**을 눌러 코스를 볼 수 있습니다.
- 7 **START**를 눌러 코스를 선택합니다.
- 8 옵션을 선택합니다:
 - 내비게이션을 시작하려면, **출발**을 선택합니다.
 - 맵 상에서 코스를 확인하고 맵을 움직이거나 크기를 조절하려면, **맵**을 선택합니다.
 - 코스의 회전 정보를 확인하려면, **회전 정보**를 선택합니다.
 - 코스의 고도표를 확인하려면, **고도표**를 선택합니다.
 - 위치를 저장하려면, **저장**을 선택합니다.
 - 코스의 오르막 목록을 확인하려면 **상승정보 보기**를 선택합니다.

Garmin Connect에서 코스 만들기

Garmin Connect 앱에서 코스를 만들려면 먼저 Garmin Connect 계정을 보유해야 합니다 (21 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 (44 페이지, [코스를 장치에 전송하기](#)).

코스를 장치에 전송하기

Garmin Connect 앱을 사용하여 만든 코스를 장치에 전송할 수 있습니다 (44 페이지, [Garmin Connect에서 코스 만들기](#)).

- 1 Garmin Connect 앱에서 **≡** 또는 **•••**를 선택합니다.
- 2 **훈련** > **코스**를 선택합니다.

- 3 코스를 선택합니다.
- 4 **>** 기기로 **전송**을 선택합니다.
- 5 호환 장치를 선택합니다.
- 6 화면상의 지시에 따릅니다.

코스 상세정보를 보거나 편집하기

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

- 1 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, **코스 실행**을 선택합니다.
 - 사용자 설정 페이스 밴드를 생성하려면 **PacePro**를 선택합니다.
 - 맵 상에서 코스를 확인하고 맵을 움직이거나 크기를 조절하려면, **맵**을 선택합니다.
 - 역 방향으로 코스를 시작하려면, **역방향으로 코스 실행**을 선택합니다.
 - 코스의 고도표를 확인하려면, **고도표**를 선택합니다.
 - 코스 이름을 변경하려면, **이름**을 선택합니다.
 - 코스 경로를 편집하려면, **편집**을 선택합니다.
 - 코스의 오르막 목록을 확인하려면 **상승정보 보기**를 선택합니다.
 - 코스를 삭제하려면, **삭제**를 선택하십시오.

ClimbPro 사용하기

ClimbPro 기능은 코스의 다음 등반에서 체력을 관리하는데 도움이 됩니다. 활동 도중에 등반 시점, 평균 경사도, 총 상승 거리를 포함한 오르막에 대한 상세 정보를 확인할 수 있습니다. 등반의 범주는 길이와 경사도를 기준으로 하여 색깔로 표시됩니다.

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **활동 및 앱**을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.
- 4 해당 운동의 설정을 선택합니다.
- 5 **ClimbPro > 상태 > 켜짐**을 선택합니다.
- 6 옵션을 선택합니다:
 - ClimbPro 화면에 나타나는 데이터 필드를 사용자 설정하려면 **데이터 필드**를 선택합니다.
 - 오르막 시작 시 또는 오르막으로부터 특정 거리에서 알림이 울리도록 설정하려면 **알림**을 선택합니다.
 - 러닝 활동에서 내리막을 켜거나 끄려면 **하강**을 선택합니다.
- 7 코스의 오르막과 코스 상세정보를 검토합니다 (45 페이지, **코스 상세정보를 보거나 편집하기**).
- 8 저장된 코스를 따라 이동하기 시작합니다 (44 페이지, **목적지로 탐색하기**).

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 (58 페이지, **단축키 사용자 설정하기**).

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

관측 항법을 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 대상을 향하도록 하고 **START**를 누릅니다.
안내 정보가 나타납니다.
- 6 **START**를 눌러 경로탐색을 시작합니다.

활동 중에 시작점으로 안내하기

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

- 1 활동 중에, **STOP**을 누릅니다.
- 2 **출발점으로**를 선택하고 원하는 옵션을 선택합니다.
 - 이동한 경로를 따라 활동의 시작점까지 역탐색하려면 **TracBack**을 선택합니다.
 - 지원되는 맵이 없거나 직접 경로를 사용하고 있는 경우, **경로**를 선택하여 활동 시작 지점을 향하여 일직선으로 탐색합니다.
 - 직접 경로를 사용하는 중이 아니라면 **경로**를 선택하여 턴-바이-턴 방향을 사용하여 활동의 시작점으로 역탐색할 수 있습니다.



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

경로 방향 보기

자신의 경로에 대한 턴-바이-턴 방향 목록을 확인할 수 있습니다.

- 1 경로를 안내 받는 도중에 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **턴바이턴**을 선택합니다.
턴-바이-턴 방향 목록이 표시됩니다.
- 3 **DOWN**을 눌러서 추가 방향을 확인합니다.

저장된 활동의 시작점으로 탐색하기

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 **출발점으로**를 눌러 옵션을 선택합니다:
 - 이동한 경로를 따라 활동의 시작점까지 역탐색하려면 **TracBack**을 선택합니다.
 - 지원되는 맵이 없거나 직접 경로를 사용하고 있는 경우, **경로**를 선택하여 활동 시작 지점을 향하여 일직선으로 탐색합니다.
 - 직접 경로를 사용하는 중이 아니라면 **경로**를 선택하여 턴-바이-턴 방향을 사용하여 활동의 시작점으로 역탐색할 수 있습니다.

지원되는 지도를 가지고 있는 경우 턴-바이-턴 방향 안내가 마지막으로 저장된 활동의 시작점으로 되돌아가는 것을 도와줄 것이며, 그렇지 않다면 직접 경로를 사용하여 도와 줄 것입니다.

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

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

내비게이션 안내 중지하기

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

맵

본 장치에는 지도가 미리 설치되어 있으며 지형 등고선, 인근 관심지점(Points Of Interest, POI), 스키 리조트 지도, 골프 코스를 포함하는 여러 가지 유형의 Garmin 지도 데이터를 표시할 수 있습니다.

맵 데이터를 구매하고 호환성 정보를 확인하려면, Garmin.com/maps을 방문하시기 바랍니다.

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

지도 보기

- 1 야외 활동을 시작하십시오.
- 2 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 지도 화면을 스크롤합니다.
- 3 **MENU**를 길게 눌러 옵션을 선택합니다:
 - 맵을 이동 또는 확대하기 위해 **팬/줌**을 선택합니다.
팁: **START**를 눌러 상 하 패닝, 좌 우 패닝, 줌 기능 사

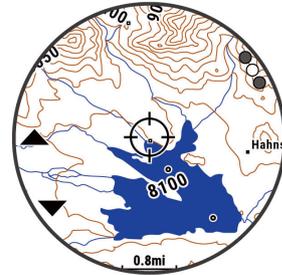
이에서 토글할 수 있습니다. **START**를 길게 눌러 십자선에 의해 표시된 지점을 선택할 수 있습니다.

- 인근의 POI (관심 지점)와 웨이포인트를 확인하려면, **내 주변**을 선택합니다.

지도 상에 위치를 저장하거나 이 위치로 탐색하기

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

- 1 맵 화면에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **팬/줌**을 선택합니다.
컨트롤과 십자선이 맵에 나타납니다.



- 3 맵을 이동하거나 크기를 변경하여 위치의 중앙을 십자선에 맞춥니다.
- 4 **START**를 길게 눌러 십자선에 의해 표시된 지점을 선택합니다.
- 5 필요하다면 근처의 POI를 선택합니다.
- 6 옵션을 선택합니다:
 - 이 위치로 탐색을 시작하려면, **출발**을 선택합니다.
 - 이 위치를 저장하려면, **위치 저장**을 선택합니다.
 - 위치에 대한 정보를 보려면, **확인**을 선택합니다.

내 주변 기능을 사용하여 탐색하기

내 주변 기능을 사용하여 근처의 POI와 웨이포인트로 탐색할 수 있습니다.

참고: POI로 탐색하려면 장치에 설치된 맵 데이터가 POI를 포함해야 합니다.

- 1 맵 화면에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **내 주변**을 선택합니다.
POI와 웨이포인트를 나타내는 아이콘이 맵 상에 나타납니다.
- 3 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 맵의 일부분을 강조합니다.
- 4 **STOP**를 누릅니다.
지도의 강조된 부분 안의 POI와 웨이포인트의 목록이 나타납니다.
- 5 위치를 선택합니다.
- 6 옵션을 선택합니다:
 - 이 위치로 탐색을 시작하려면, **출발**을 선택합니다.
 - 지도 상에서 위치를 보려면, **맵**을 선택합니다.
 - 이 위치를 저장하려면, **위치 저장**을 선택합니다.
 - 위치에 대한 정보를 보려면, **확인**을 선택합니다.

지도 테마 변경하기

지도 테마를 변경하여 자신의 활동 유형에 최적화된 지도 데이터를 표시할 수 있습니다. 예를 들면 고대비 지도 테마는 까다로운 환경에서 더 뛰어난 가시성을 제공하며, 활동별 지도

테마는 가장 중요한 지도 데이터를 한 눈에 볼 수 있도록 표시합니다.

- 1 야외 활동을 시작하십시오.
- 2 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 3 활동 설정을 선택합니다.
- 4 **맵 > 지도 테마**를 선택합니다.
- 5 옵션을 선택합니다.

나침반

본 장치는 자동 보정 기능을 갖춘 3축 나침반을 장착하고 있습니다. 이 나침반의 기능과 모양은 귀하의 활동, GPS 사용 여부, 목적지 내비게이션 여부에 따라 달라집니다. 사용자는 나침반의 설정을 수동으로 변경할 수 있습니다 ([54 페이지, 나침반 설정하기](#)). 나침반 위젯에서 **START**를 눌러 나침반 설정을 빠르게 열어볼 수 있습니다.

나침반 방위 설정하기

- 1 나침반 위젯 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 **방향 잠금**을 선택합니다.
- 3 시계의 상단이 자신의 방향을 향하도록 하고 **START**를 누릅니다.

사용자의 방향과 나침반 방위 사이에 편차가 있는 경우, 나침반은 방위로부터 벗어난 방향과 편차각을 표시합니다.

고도계 및 기압계

본 장치는 고도계와 기압계를 내장하고 있습니다. 본 장치는 저전력 모드에서도 고도와 압력 데이터를 지속적으로 수집합니다. 고도계는 압력 변화를 바탕으로 현재의 고도의 근사값을 표시합니다. 기압계는 가장 최근에 고도계가 보정된 지점의 고정 고도를 기준으로 대기압 데이터를 표시합니다 ([55 페이지, 고도계 설정하기](#)). 고도계 또는 기압계 위젯에서 **START**를 누르면 고도계 또는 기압계 설정을 빠르게 열 수 있습니다.

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

운동기록에는 장치에 저장한 기존의 활동들이 포함됩니다. 이 장치는 활동 데이터에 빠르게 접근하기 위한 운동기록(history) 위젯이 포함되어 있습니다 ([52 페이지, 위젯](#)).

- 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 통계**를 선택합니다.
 - 유산소 및 무산소 체력에 대한 운동의 영향을 확인하려면, **운동 효과**를 선택합니다 ([30 페이지, 훈련 효과](#)).

[과에 대하여](#)).

- 각각의 심박존의 시간을 확인하려면, **심박수**를 선택합니다 ([47 페이지, 각 심박존의 시간 확인하기](#)).
- 랩을 선택하여 각 랩에 대한 추가 정보를 확인하려면 **랩**을 선택합니다.
- 스키나 스노우보드 활강을 선택하여 이에 관한 추가 정보를 확인하려면 **활강**을 선택합니다.
- 운동 세트를 선택하고 각 세트에 대한 추가 정보를 확인하려면 **세트**를 선택합니다.
- 맵 상에서 활동을 보려면 **맵**을 선택합니다.
- 운동의 고도표를 확인하려면, **고도표**를 선택합니다.
- 선택된 활동을 삭제하려면 **삭제**를 선택합니다.

멀티스포츠 운동기록

귀하의 장치는 모든 스포츠 활동을 포괄하는 요약 정보를 저장하며, 이러한 요약에는 전체 거리, 시간, 칼로리, 액세스리 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 **심박수**를 선택합니다.

총계 데이터 보기

장치에 저장된 거리 및 시간에 대한 누적 데이터를 볼 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **운동 기록 > 총계**를 선택합니다.
- 3 필요하다면 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.

니다.

장치 사용자 설정하기

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 ([51 페이지](#), [3D 속도 및 거리](#)).

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

알림: 활동을 위한 운동 또는 내비게이션 알림을 설정합니다.

자동 상승: 장치가 자동으로 내장 고도계를 사용해서 고도 변화를 감지할 수 있게 해줍니다.

자동 랩: 자동 랩 (Auto Lap) 기능에 대한 옵션을 선택합니다 ([50 페이지](#), [자동 랩](#)).

자동 일시 중지: 사용자가 움직임을 멈추거나 특정 속도 이하가 되면 장치가 기록을 중단하도록 설정합니다 ([51 페이지](#), [자동 일시 중지 실행](#)).

자동 휴식: 풀 수영 도중에 휴식을 할 때를 자동으로 감지하고 휴식 인터벌을 생성하도록 장치를 설정할 수 있습니다 ([16 페이지](#), [자동 휴식](#)).

자동 활강: 장치가 내장 가속도계를 사용해서 자동으로 스키 활강을 감지할 수 있게 해줍니다.

자동 스크롤: 사용자가 타이머가 작동 중일 때 자동으로 활동 데이터 화면으로 이동할 수 있게 해줍니다 ([51 페이지](#), [자동 스크롤 사용하기](#)).

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

배경색: 각 활동에 대한 배경색을 검은색이나 흰색으로 설정합니다.

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

ClimbPro: 내비게이션 도중에 상승 계획 또는 모니터링 화면을 표시합니다.

클럽 안내: 골프를 플레이하는 중 각각의 샷이 감지된 후에 어느 클럽이 사용되었는지 입력할 수 있는 안내 창을 표시합니다.

카운트다운 시작: 수영장 수영 인터벌을 위한 카운트다운 타이머를 작동시킵니다.

데이터 화면: 데이터 화면을 사용자설정하고 활동에 대한 새로운 데이터 화면을 추가할 수 있습니다 ([49 페이지](#), [데이터 화면 사용자 설정하기](#)).

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

루트 편집: 암벽 등반 활동 중에 루트의 난이도와 상태를 편집할 수 있습니다.

중량 편집: 근력 훈련이나 유산소 운동을 하는 동안 운동 세트에 사용되는 중량을 추가할 수 있습니다.

골프 거리: 골프를 플레이하는 중에 사용되는 측정 단위를 설정합니다.

GPS: GPS 안테나 모드를 설정합니다 ([51 페이지](#), [GPS 설정 변경하기](#)).

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

핸디캡 스코어링: 핸디캡 스코어링을 활성화합니다. 로컬 핸디캡 옵션을 통하여 사용자는 총점에서 차감해야 하는 스트로크 횟수를 입력할 수 있습니다. 장치가 사용자를 위해 코스 핸디캡을 계산할 수 있도록 사용자는 핸디캡/슬로프 옵션을 통하여 자신의 핸디캡과 코스 슬로프 레이팅 (Slope Rating)을 입력할 수 있습니다. 핸디캡 스코어링 옵션도 활성화한 경우, 핸디캡 값을 조절할 수 있습니다.

레인 번호: 러닝할 때 사용한 레인 번호를 설정합니다.

랩 키: 사용자가 랩이나 활동 중 휴식을 기록할 수 있게 해줍니다.

잠금 키: 멀티스포츠 활동을 실시하는 동안 실수로 버튼을 누르는 것을 방지하기 위하여 버튼을 잠급니다.

지도: 활동의 지도 데이터 화면에 대한 설정을 실시합니다 ([50 페이지](#), [활동 맵 설정](#)).

메트로놈: 더 빠른 케이던스, 더 느린 케이던스, 또는 좀더 일정한 케이던스로 훈련함으로써 훈련 성과를 향상시키도록 돕기 위하여 일정한 박자의 톤을 재생할 수 있습니다 ([11 페이지](#), [메트로놈 사용하기](#)).

PlaysLike: 골프를 플레이하는 중에 "plays like" 거리 기능을 활성화하며, 이 기능은 그린까지의 조절된 거리를 표시하여 코스 상의 고도 변화를 반영합니다 ([18 페이지](#), [Playslike 거리 확인하기](#)).

풀 길이: 풀 수영을 위하여 풀 길이를 설정합니다.

파워 평균: 장치가 페달링하지 않을 때 나타나는 0값이 포함된 파워 데이터가 있는지 컨트롤합니다.

파워 모드: 각 활동의 기본 파워 모드를 설정합니다.

절전 모드: 활동의 절전 모드 옵션을 설정합니다 ([52 페이지](#), [절전 모드 설정하기](#)).

기록 간격: 탐험 중에 트랙 포인트를 기록하는 빈도를 설정합니다 ([19 페이지](#), [트랙 포인트 기록 간격 변경하기](#)).

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

VO2 Max. 기록: 트랙 러닝과 울트라 러닝 활동을 위한 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.

경로: 활동의 경로의 계산에 대한 설정을 실시합니다 ([50 페이지](#), [경로 설정하기](#)).

채점: 골프 라운드를 시작할 때 자동으로 점수 채점을 활성화 또는 비활성화합니다. **항상 확인** 옵션은 라운드를 시작할 때마다 사용자에게 물어봅니다.

채점 방법: 골프 플레이 도중에 채점 방법을 스트로크 플레이 또는 스테이블포드 스코어링으로 설정합니다.

구간 경보: 구간에 접근하고 있음을 알려주는 프롬프트를 활성화합니다.

통계 추적: 골프를 플레이하는 동안 통계 추적 기능을 활성화합니다.

스트로크 감지: 풀 수영에서 스트로크를 감지할 수 있게 해줍니다.

토너먼트 모드: 공식 토너먼트 도중에 허용되지 않는 기능을 비활성화합니다.

전환: 멀티스포츠 활동을 위한 전환 기능을 활성화합니다.

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

워크아웃 비디오: 근력, 카디오, 요가, 필라테스 에 대한 운동 설명 애니메이션을 활성화합니다. 미리 설치된 워크아웃과 Garmin Connect에서 다운로드한 워크아웃에 대하여 애니메이션이 제공됩니다.

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 커스터마이징할 활동을 선택합니다.
- 4 해당 운동의 설정을 선택합니다.
- 5 **데이터 화면**을 선택합니다.
- 6 사용자 설정할 데이터 화면을 선택합니다.
- 7 옵션을 선택합니다:
 - **레이아웃**을 선택해서 데이터 화면의 데이터 필드 수를 조정합니다.
 - 필드에 나타나는 데이터를 변경하려면 **데이터 필드**를 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 설정 데이터 화면을 추가하거나 내장된 데이터 화면 중 하나를 선택할 수 있습니다.

활동에 맵 추가하기

활동에 대한 데이터 화면에 맵을 추가할 수 있습니다.

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **활동 및 앱**을 선택합니다.
- 3 커스터마이징할 활동을 선택합니다.
- 4 해당 운동의 설정을 선택합니다.
- 5 **데이터 화면 > 새로 추가 > 맵**을 선택합니다.

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 특정 고도에 도달하면 장치가 사용자에게 알림을 발생시키도록 설정할 수 있습니다.

범위 알림: 범위 알림은 장치가 특정 값 범위의 위 또는 아래에 있을 때마다 발생합니다. 예를 들어, 사용자는 심박수가 분당 60비트(bpm) 이하 그리고 210 bpm 이상일 때 알림을 발생시키도록 장치를 설정할 수 있습니다.

반복 알림: 반복 알림은 장치가 특정한 값 또는 인터벌을 기록할 때마다 이를 사용자에게 알려 줍니다. 예를 들어 장치가 매 30분마다 알리도록 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.
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. 35 페이지 , 심박존 정보 , 36 페이지 , 심박존 계산 을 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.

알림 이름	알림의 종류	설명
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 **MENU**를 길게 누릅니다.

2 **활동 및 앱**을 선택합니다.

3 **활동을** 선택합니다.

참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.

4 해당 운동의 설정을 선택합니다.

5 **알림**을 선택합니다.

6 **옵션**을 선택합니다.

- **새로 추가**를 선택하면 활동에 대해 새로운 알림을 추가합니다.
- 알림 이름은 기존 알림의 이름을 편집할 수 있게 해줍니다.

7 필요하다면 알림 종류를 선택합니다.

8 영역을 선택하고, 최소 및 최대 값을 입력하거나, 사용자 설정 알림 값을 입력합니다.

9 필요하다면 알림을 켭니다.

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

활동 맵 설정

각각의 활동을 위한 맵 데이터 화면의 모양을 사용자 설정할 수 있습니다.

MENU를 길게 누르고 **앱**을 선택합니다. 활동을 선택하고 해당 활동의 설정을 선택한 다음 **맵**을 선택합니다.

맵 설정: 설치된 맵 제품에서 데이터를 표시하거나 숨깁니다.

맵 테마: 활동 유형에 맞추어 최적화된 데이터를 표시하도록 지도를 설정합니다. 이 시스템 옵션은 시스템 맵 설정의 환경설정을 사용합니다 (56 페이지, 맵 테마).

시스템 설정 사용: 장치가 시스템 맵 설정에서 제시하는 환경 설정을 사용하도록 합니다.

방향: 지도의 방향을 설정합니다. 북쪽고정 옵션은 북쪽을 화면 상단으로 하여 지도를 표시합니다. 진행방향 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.

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

트랙 로그: 트랙 로그, 이동한 경로를 지도 상에 색상 라인으로 표시하거나 숨깁니다.

트랙 색상: 트랙 로그의 색상을 변경합니다.

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

해양: 지도가 해양 모드에서 데이터를 표시하도록 설정합니다 (56 페이지, 해도 설정하기).

구간 표시: 지도 상에 컬러 라인으로 구간을 표시하거나 숨깁니다.

등고선 표시: 지도 상에 등고선을 표시하거나 숨깁니다.

경로 설정하기

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

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

활동: 경로에서 실시할 활동을 선택합니다. 장치는 실시하는 활동의 종류에 맞추어 최적화된 경로를 계산합니다.

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

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

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

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

타입: 직접 경로를 사용하는 동안 나타나는 포인터의 거동을 설정합니다.

자동 랩

거리로 랩 표시하기

자동 랩 (Auto Lap)을 사용하면 지정된 거리에서 자동으로 랩을 표시할 수 있습니다. 이 기능은 활동의 다른 부분에 대하여 운동 성과를 비교하는데 도움이 됩니다 (예: 1마일 또는 5킬로미터 마다 표시).

1 **MENU**를 길게 누릅니다.

2 **활동 및 앱**을 선택합니다.

3 **활동을** 선택합니다.

참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.

4 해당 운동의 설정을 선택합니다.

5 **자동 랩**을 선택합니다.

6 **옵션**을 선택합니다:

- **자동 랩**을 선택해서 자동 랩을 켜거나 끕니다.
- **자동 거리**를 선택해서 랩들 간의 거리를 조정합니다.

랩을 완료할 때마다 메시지가 나타나 랩에 대한 시간을 표시합니다. 또한 신호음이 켜진 상태라면 장치에서 비프음 또는 진동이 울립니다 (57 페이지, 시스템 설정하기).

랩 알림 메시지 사용자 설정하기

랩 알림 메시지에 나타나는 하나 또는 두 필드들을 사용자 설정할 수 있습니다.

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 활동 및 앱을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.

참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.

- 4 해당 운동의 설정을 선택합니다.
- 5 자동 랩 > 랩 경고를 선택합니다.
- 6 데이터 필드를 선택하여 변경합니다.
- 7 미리보기를 선택합니다 (옵션).

자동 일시 중지 실행

사용자가 움직임을 멈췄을 때 타이머를 자동으로 일시 중지하기 위해 자동 일시 중지 기능을 사용할 수 있습니다. 이 기능은 활동에 정지등이나 기타 멈춰야 하는 장소들이 포함되는 경우 도움이 됩니다.

참고: 타이머가 중지되었거나 일시 중지된 경우에 운동기록은 기록되지 않습니다.

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 활동 및 앱을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.

참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.

- 4 해당 운동의 설정을 선택합니다.
- 5 자동 일시중지를 선택합니다.
- 6 옵션을 선택합니다:
 - 움직임을 멈췄을 때 자동으로 타이머가 일시 중지되게 하려면, **중지 시**를 선택합니다.
 - 페이스나 속도가 특정 수준 이하로 떨어질 때 타이머가 자동으로 일시 중지되게 하려면 **사용자 설정**을 선택합니다.

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 운동의 설정을 선택합니다.
- 5 자동 상승 > 상태를 선택합니다.
- 6 항상 또는 경로 안내 꺼진 상태 중에서 선택합니다.
- 7 옵션을 선택합니다:
 - 러닝 화면을 선택하여 러닝 도중에 어떤 데이터 화면이 표시되는지 확인합니다.
 - 등반 화면을 선택해서 클라이밍 중에 어떤 데이터 화면이 나타나는지 선택합니다.
 - 모드 변경 시 표시창의 색상을 반전시키려면 **색 반전**을 선택합니다.
 - 수직 속도를 선택해서 시간에 따른 상승률을 설정합니다.

- **모드 전환**을 선택해서 장치가 모드를 얼마나 빨리 변경할지를 설정합니다.

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

3D 속도 및 거리

3D 속도 및 거리를 설정하면 고도 변화와 지면 위 수평 움직임 모두를 사용해서 속도와 거리를 계산할 수 있습니다. 사용자 스키, 등산, 네비게이팅, 하이킹, 러닝 또는 자전거 타기 같은 활동 중에 이 기능을 사용할 수 있습니다.

랩 키 켜고 끄기

랩 키 설정을 켜고 LAP을 사용해서 랩이나 활동 중 휴식을 기록할 수 있습니다. 활동 중에 우발적으로 키를 눌러서 랩이 기록되는 것을 피하려면 랩 키를 끌 수 있습니다.

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 활동 및 앱을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.
- 4 해당 운동의 설정을 선택합니다.
- 5 랩 키를 선택합니다.

랩 키 상태는 현재 설정에 따라 켜지거나 꺼집니다.

자동 스크롤 사용하기

자동 스크롤 기능을 사용하여 타이머가 작동되는 동안 자동으로 모든 활동 데이터 화면을 살펴볼 수 있습니다.

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
 - 2 활동 및 앱을 선택합니다.
 - 3 활동을 선택합니다.
- 참고:** 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.
- 4 해당 운동의 설정을 선택합니다.
 - 5 자동 스크롤을 선택합니다.
 - 6 디스플레이 속도를 선택합니다.

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 운동의 설정을 선택합니다.
 - 5 GPS를 누릅니다.
 - 6 옵션을 선택합니다:
 - 해당 활동에서 GPS를 비활성화하려면 **꺼짐**을 선택합니다.
 - 기본 GPS 위성 시스템을 활성화하려면 **GPS만**을 선택합니다.
 - 하늘의 시정이 좋지 않은 상황에서 더 정확한 위치 정보를 얻으려면 **GPS + GLONASS (러시아 위성 시스템)**을 선택합니다.
 - 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 **UltraTrac**을 선택합니다 (52 페이지, *UltraTrac*).

참고: GPS와 그 밖의 위성 시스템을 함께 사용하면 GPS만 사용할 때보다 배터리가 더 빨리 줄어듭니다 (52 페이지, *GPS와 그 밖의 위성 시스템*).

GPS와 그 밖의 위성 시스템

GPS와 또다른 위성 시스템을 함께 사용하면 GPS 단독으로 사용할 때보다 까다로운 환경에도 측정 성능이 향상되고 위치 측정의 속도가 더 빨라집니다. 하지만 여러 시스템을 사용하면 GPS만 단독으로 사용할 때보다 배터리 지속시간이 더 빨리 줄어듭니다.

당신의 장치는 Global Navigation Satellite Systems (GNSS)를 사용할 수 있습니다.

GPS: 미국이 만든 위성군.

GLONASS: 러시아가 만든 위성군.

GALILEO: 유럽우주기구(European Space Agency)가 만든 위성군.

UltraTrac

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

절전 모드 설정하기

절전(자동끄기) 설정은 장치가 훈련 모드를 유지하는 시간에 영향을 끼칩니다. 예: 경기가 시작되기를 기다리는 시간.

MENU를 길게 눌러 **활동 및 앱**을 선택한 다음 활동을 선택합니다. 그리고 해당 활동의 설정 옵션을 선택합니다. **절전 모드 시간**을 선택하여 활동에 대한 절전 설정을 조절합니다.

일반: 5분 동안 비활성 상태가 계속되면 저전력 시계 모드로 전환하도록 장치를 설정합니다.

연장: 25분 동안 비활성 상태가 계속되면 저전력 시계 모드로 전환하도록 장치를 설정합니다. 연장 모드를 사용하면 배터리가 빨리 소모되어 충전 주기가 짧아질 수 있습니다.

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.

위젯

귀하의 장치에는 정보를 한 눈에 볼 수 있는 위젯이 미리 설치됩니다. 일부 위젯을 사용하려면 호환 스마트에 대한 블루투스 연결이 필요합니다.

일부 위젯은 디폴트 설정에서는 볼 수 없습니다. 사용자는 이러한 위젯을 위젯 목록에 수동으로 추가할 수 있습니다 (53 페이지, *위젯 목록 사용자 설정하기*).

ABC: 고도계, 기압계 및 나침반 정보를 조합해서 표시합니다.

대체 시간대: 추가적인 시간대의 현재 시간을 화면에 표시합니다.

니다.

고도 적응: 고도가 8000m (2625 ft.) 넘어갈 때 최근 7일 펄스 옥시미터 측정 값, 호흡 수와 휴식 심박과 같은 고도 관련 값을 그래프로 표시합니다.

바디 배터리: 장치를 하루 종일 착용하면 현재 바디 배터리 레벨과 지난 수 시간 동안의 바디 배터리 레벨을 보여주는 그래프를 표시합니다.

캘린더: 스마트폰 캘린더의 예정된 모임을 표시합니다.

칼로리: 현재 날짜에 대한 칼로리 정보를 나타냅니다.

장치 사용: 현재 소프트웨어 버전과 장치 사용 통계를 화면에 표시합니다.

다이브 로그: 마지막으로 기록된 다이빙의 간략한 요약을 표시합니다.

오른 총 수: 오른 총 수와 목표 달성 상황을 추적합니다.

Garmin 코치: Garmin Connect 계정에서 Garmin 코치 훈련 계획을 선택한 경우, 예정된 워크아웃을 화면에 표시합니다.

골프: 마지막 라운드의 골프 스코어와 통계를 표시합니다.

건강 통계: 현재의 건강 상태에 대한 능동적인 요약 정보를 표시합니다. 측정되는 값으로는 심박수, 바디 배터리 레벨, 스트레스 등이 있습니다.

심박수: 분당 심박수(bpm)로 나타난 현재의 심장 박동 수와 사용자의 평균 안정시심박수(RHR)의 그래프를 표시합니다.

운동기록: 운동 기록과 기록된 운동의 그래프를 화면에 표시합니다.

중고강도 운동시간: 보통에서 초고강도 활동에 이르기까지 참여한 시간과, 중고강도 운동시간 활동 목표 그리고 목표를 향한 진전을 추적합니다.

inReach 컨트롤: 페어링된 inReach 장치에서 메시지를 전송할 수 있습니다.

마지막 활동: 마지막 러닝, 라이딩 또는 수영 등 마지막 기록 활동을 간략하게 나타냅니다.

마지막 운동: 최근 기록된 스포츠의 간략한 요약 정보를 화면에 표시합니다.

음악 제어: 스마트폰 또는 장치에 저장된 음악에 대한 음악 플레이어 제어 기능을 제공합니다.

금일 운동: 귀하의 금일 활동에 대한 동적인 요약 화면을 표시합니다. 표시되는 값으로는 마지막으로 기록된 활동, 강도 시간, 오른 총 수, 걸음 수, 소모된 칼로리 등이 있습니다.

알림: 스마트폰 알림 설정을 기준으로 하여 전화, 문자 소셜 네트워크 업데이트 등이 들어오면 사용자에게 이를 알립니다.

운동성과: 훈련 및 레이스 퍼포먼스를 추적하고 이해하는데 도움이 되는 운동 성과 측정치를 화면에 표시합니다.

펄스 옥시미터: 사용자가 수동 펄스 옥시미터 계측을 수행할 수 있습니다.

호흡: 현재의 분당 호흡수와 7일 평균 호흡수를 보여줍니다. 심신의 이완을 위하여 호흡 운동을 실시할 수 있습니다.

센서 정보: 내부 센서나 연결된 ANT+ 센서의 정보를 나타냅니다.

수면: 전날 밤의 수면 시간, 수면 점수, 수면 단계 정보를 표시합니다.

걸음 수: 최근 7일의 일일 걸음 수, 걸음 수 목표를 추적합니다.

스트레스: 스트레스 수준과 스트레스 변화 도표를 표시하며, 심신의 안정을 도와주는 호흡 운동을 제공합니다.

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

서피스 인터벌(Surface interval): 사용자의 Surface interval, 조직 부하 (tissue load), 다이빙 후 중추신경계 (CNS) 산소 독성 퍼센티지를 표시합니다.

훈련 상태: 현재 훈련 상태와 훈련 부하를 표시하여 귀하의 훈련이 체력 수준과 운동성과에 어떠한 영향을 끼쳤는지 보여줍니다.

VIRB 컨트롤: VIRB 장치를 Descent 위치에 페어링 한 경우에 사용되는 카메라 컨트롤을 제공합니다.

날씨: 현재 온도와 기상 예보를 표시합니다.

Xero 장치: 장치에 호환 Xero 장치를 페어링한 경우, 레이저 위치 정보를 표시합니다.

위젯 목록 사용자 설정하기

위젯 루프에서는 위젯의 순서를 변경하거나 위젯을 제거하거나 새로운 위젯을 추가할 수 있습니다.

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **위젯**을 선택합니다.
- 3 **위젯 한눈에 살펴보기**를 선택하여 위젯 한눈에 살펴보기 기능을 켜거나 끕니다.
참고: 위젯 한눈에 살펴보기는 하나의 화면 상에 여러 가지 위젯의 요약 데이터를 표시합니다.
- 4 **편집**을 선택합니다.
- 5 **위젯**을 선택합니다.
- 6 **옵션**을 선택합니다:
 - 위젯 목록에서 위젯의 위치를 변경하려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.
 - 위젯 루프로부터 위젯을 제거하려면 **☒**를 선택합니다.
- 7 **추가**를 선택합니다.
- 8 **위젯**을 선택합니다.
위젯이 위젯 목록에 추가됩니다.

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 위젯이 위젯 루프에 나타나도록 설정해야 합니다 ([53 페이지, 위젯 목록 사용자 설정하기](#)).

- 1 inReach 장치를 켭니다.
- 2 Instinct 장치에서 시계 화면에서 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러서 inReach 위젯을 표시합니다.
- 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 사용하

야 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 ([58 페이지, 무선 센서 페어링하기](#))
VIRB 위젯이 위젯 목록에 자동으로 추가됩니다.
- 3 시계 화면에서 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 VIRB 위젯을 확인합니다.
- 4 필요하다면 시계가 카메라에 연결될 때까지 기다립니다.
- 5 **옵션**을 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 촬영하면 **연속 촬영**을 선택합니다.
 - 카메라를 슬립 모드로 전환하려면 **카메라 수면모드 진입**을 선택합니다.
 - 카메라의 슬립 모드를 해제하려면 **카메라 깨우기**를 선택합니다.
 - 비디오와 사진 설정을 변경하려면 **설정**을 선택합니다.

활동 중에 VIRB 액션 카메라 제어하기

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

- 1 VIRB 카메라를 켭니다.
- 2 VIRB 카메라를 Descent 위치와 페어링하십시오 ([58 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 시작**을 선택합니다. Descent 화면 상에 비디오 카운터가 나타납니다.
- 비디오 녹화 도중에 사진을 찍으려면 **DOWN**을 누릅니다.
- 수동으로 녹화를 중지하려면, **STOP**을 누릅니다.
- 연사 모드에서 여러 장의 사진을 촬영하면 **연속 촬영**을 선택합니다.
- 카메라를 슬립 모드로 전환하려면 **카메라 수면모드 진입**을 선택합니다.
- 카메라의 슬립 모드를 해제하려면 **카메라 깨우기**를 선택합니다.

스트레스 수준 위젯 사용하기

스트레스 수준 위젯은 귀하의 현재 스트레스 수준과 지난 몇 시간 동안의 스트레스 수준의 그래프를 표시합니다. 또한 이것은 호흡 운동을 통해 심신을 안정시키도록 도움을 줍니다.

- 1 앉아 있거나 움직이지 않는 상태에서 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 스트레스 레벨 위젯을 봅니다.

현재 스트레스 레벨을 표시합니다.

팁: 시계가 스트레스 수준을 알아내기에는 사용자가 너무 활동적인 경우, 스트레스 수준 숫자 대신에 메시지가 나타납니다. 몇 분 정도 활동을 하지 않은 후 다시 스트레스 수준을 체크할 수 있습니다.

- 2 **START**를 눌러 지난 4 시간 동안의 스트레스 레벨 그래프를 확인합니다.
청색 바는 안정 상태의 시간을 나타냅니다. 황색 바는 스트레스 상태의 시간을 나타냅니다. 회색 바는 스트레스 수준을 알아내기에는 사용자가 너무 활동적이었던 시간을 나타냅니다.
- 3 **DOWN**을 눌러 더 자세한 내용과 최근 7일 동안의 평균 스트레스 레벨을 표시하는 그래프를 봅니다.
- 4 호흡 활동을 시작하려면 **START**를 눌러 화면의 지시에 따릅니다.

금일운동 위젯 사용자 설정하기

금일운동 위젯에 표시된 지표들의 목록을 사용자 설정할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 **금일운동** 위젯을 표시합니다.
- 2 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 3 **옵션**을 선택합니다.
- 4 토크 스위치를 눌러서 각각의 지표를 표시하거나 숨깁니다.

컨트롤 메뉴 사용자 설정하기

컨트롤 메뉴에서 단축키 메뉴 옵션의 명령을 추가하거나 제거하거나 변경할 수 있습니다 (1 페이지, **컨트롤 메뉴 보기**).

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **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 필요하다면 **새로 추가**를 선택하여 추가적인 단축키를 컨트롤 메뉴에 추가합니다.

시계 화면 설정

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

Connect IQ 시계 화면을 작동시키려면, Connect IQ 스토어에서 시계 화면을 설치해야 합니다 (23 페이지, **Connect IQ 기능**).

시계 화면 정보 및 외관을 원하는대로 설정하거나 설치된 Connect IQ 시계 화면을 활성화할 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 **새로 추가**를 선택하여 추가적인 내장 시계 화면으로 스크롤합니다.
- 5 **START > 적용**을 선택하여 내장된 시계 화면이나 설치된 Connect IQ 시계 화면을 활성화시킵니다.
- 6 사전 로드된 시계 화면을 사용하는 경우, **START > 사용자 설정**을 선택합니다.
- 7 옵션을 선택합니다:
 - 아날로그 시계 화면의 숫자 스타일을 변경하려면, **다이얼**을 선택합니다.
 - 퍼포먼스 시계 화면에서 운동 성과를 표시할 스포츠를 변경하려면 **스포츠 선택**을 선택합니다.
 - 아날로그 시계 화면에 대한 초침 스타일을 변경하려면 **시계 바늘**을 선택합니다.
 - 디지털 시계 화면의 숫자 스타일을 변경하려면 **레이아웃**을 선택합니다.
 - 디지털 시계 화면의 초침 스타일을 변경하려면, **초**를 선택합니다.
 - 시계 화면에 표시되는 데이터를 변경하려면 **데이터**를 선택합니다.
 - 시계 화면의 강조색을 추가하거나 변경하려면, **강조색**을 선택합니다.
 - 배경색을 변경하려면, **배경색**을 선택합니다.
 - 변경사항을 저장하려면, **완료**를 선택합니다.

센서 설정

나침반 설정하기

MENU를 길게 누르고 **센서 > 나침반**을 선택합니다.

보정: 직접 나침반 센서를 보정할 수 있게 해줍니다 (55 페이지, 수동으로 나침반 보정하기).

보기: 나침반의 방위를 문자, 도 또는 밀리-라디안으로 설정합니다.

방위 설정: 나침반의 북방위 설정을 실시합니다 (55 페이지, 방위 설정하기).

모드: 나침반이 전자-센서 데이터만을 사용(켜짐), 이동 시 GPS와 전자-센서 데이터를 모두 사용할 지(자동) 혹은 GPS 데이터만을 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 주변에서있지 않아야 합니다.

본 장치는 공장에서 미리 보정되어 출고되며 기본적으로 자동 보정을 사용합니다. 나침반이 불규칙적으로 작동하는 경우 (예: 장거리 이동 후 또는 극단적인 기후 변화 후) 나침반을 수동으로 보정할 수 있습니다.

- 1 MENU를 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 MENU를 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 선택하고 자기 편차를 입력한 뒤 **완료**를 선택합니다.

고도계 설정하기

MENU를 길게 누르고 **센서 > 고도계**를 선택합니다.

보정: 고도계 센서를 수동으로 보정할 수 있습니다.

자동 보정: GPS 추적을 켜둘 때마다 고도계가 자체적으로 자체-보정을 하게 해줍니다.

고도: 고도의 측정 단위를 설정합니다.

기압 고도계 보정하기

본 장치는 공장에서 미리 보정되어 출고되며 기본적으로 GPS 시작 지점에서의 자동 보정을 사용합니다. 올바른 고도를 알고 있다면 기압 고도계를 수동으로 보정할 수도 있습니다.

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 **센서 > 고도계**를 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - GPS 시작 지점에서 자동으로 보정을 하기 위해 **자동**

보정을 선택합니다.

- 현재 고도에 들어가려면 **보정 > 예**를 선택합니다.
- 디지털 고도 모델로부터 현재 고도를 입력하려면 **보정 > DEM 사용**을 선택합니다.
- 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 위젯의 차트에 사용할 시간 척도를 설정합니다.

폭풍우 경고: 폭풍우 알림을 시작하는 기압 변화율을 설정합니다.

시계 모드: 시계 모드에서 사용되는 센서를 설정합니다. 자동 옵션은 귀하의 움직임에 따라 고도계와 기압계를 사용합니다. 활동 중에 고도가 변화하는 경우, 고도계 옵션을 사용할 수 있으며, 활동 중에 고도가 변화하지 않는 경우에는 기압계를 사용할 수 있습니다.

압력: 장치가 압력 데이터를 화면에 표시하는 방식을 설정합니다.

기압계 보정하기

본 장치는 공장에서 미리 보정되어 출고되며 기본적으로 GPS 시작 지점에서의 자동 보정을 사용합니다. 올바른 고도 또는 해면기압을 알고 있다면 기압 고도계를 수동으로 보정할 수도 있습니다.

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 **센서 > 기압계 > 보정**을 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - 현재 고도 또는 해면 기압을 입력하려면 **예**를 선택하십시오.
 - 디지털 고도 모델로부터 자동으로 보정하려면 **DEM 사용**을 선택하십시오.
 - GPS 시작 지점으로부터 자동으로 보정하려면 **GPS 사용**을 선택하십시오.

Xero 레이저 위치 설정하기

레이저 위치를 사용자 설정하려면 먼저 호환 Xero 장치에 페어링해야 합니다 (58 페이지, 무선 센서 페어링하기).

MENU를 길게 누르고 **센서 > XERO 레이저 위치 > 레이저 위치**를 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 설정하기

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

참고: 필요하다면 시스템 설정을 사용하는 대신 특정 활동에 대한 맵 설정을 사용자 설정할 수도 있습니다 (50 페이지, 활동 맵 설정).

MENU를 길게 누르고 **맵**을 선택합니다.

맵 테마: 자신의 활동 유형에 맞추어 최적화된 데이터를 표시

하도록 지도를 설정합니다 (56 페이지, 맵 테마).

방향: 지도의 방향을 설정합니다. 북쪽고정 옵션은 북쪽을 화면 상단으로 하여 지도를 표시합니다. 진행방향 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.

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

트랙 로그: 트랙 로그, 이동한 경로를 지도 상에 색상 라인으로 표시하거나 숨깁니다.

트랙 색상: 트랙 로그의 색상을 변경합니다.

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

해양: 지도가 해양 모드에서 데이터를 표시하도록 설정합니다 (56 페이지, 해도 설정하기).

구간 표시: 지도 상에 컬러 라인으로 구간을 표시하거나 숨깁니다.

등고선 표시: 지도 상에 등고선을 표시하거나 숨깁니다.

맵 테마

지도 테마를 변경하여 자신의 활동 유형에 최적화된 지도 데이터를 표시할 수 있습니다.

MENU를 길게 눌러 **맵 > 지도 테마**를 선택합니다.

없음: 시스템 맵 설정의 환경설정을 사용하며, 추가 테마는 적용하지 않습니다.

해양: 지도가 해양 모드에서 데이터를 표시하도록 설정합니다.

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

야간: 야간에 더욱 잘 보이도록 하기 위하여 어두운 배경에 데이터를 표시하도록 지도를 설정합니다.

인기도: 지도 상에서 가장 인기 있는 도로 또는 트레일을 강조합니다.

리조트 스키: 가장 중요한 스키 데이터들을 한 눈에 보여주도록 지도를 설정합니다.

테마 복구: 장치에서 이미 삭제된 지도 테마를 복구할 수 있습니다.

해도 설정하기

해양 모드에서 지도가 표시되는 방식을 사용자 설정할 수 있습니다. **MENU**를 길게 누르고, **지도 > 해양**을 선택합니다.

측심: 해도 상의 깊이 측정을 가능하게 합니다.

분호: 해도 상에 분호(light sector)의 모양을 보여주고 설정합니다.

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

맵 데이터 표시하거나 숨기기

장치에 여러 가지 맵이 들어 있는 경우, 지도에 표시될 맵 데이터를 선택할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 **지도**를 선택합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 지도 설정을 선택합니다.
- 5 **지도 > 맵 설정**을 선택합니다.
- 6 맵을 선택하여 토글 스위치를 켭니다. 이 스위치는 맵 데이터를 표시하거나 숨깁니다.

내비게이션 설정하기

목적지 내비게이션을 할 때 맵 기능과 외관을 원하는대로 설정할 수 있습니다.

맵 기능 사용자 설정하기

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **내비게이션 > 데이터 화면**을 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - **맵**을 켜거나 끄도록 선택합니다.
 - 나침반 방위 또는 내비게이션 중 따라야 하는 코스를 나타내는 안내 화면을 켜거나 끄도록 하려면 **가이드**를 선택합니다.
 - 고도표를 켜거나 끄려면 **고도표**를 선택합니다.
 - 추가하거나 제거하거나 사용자 설정을 하려면 화면을 터치합니다.

헤딩 버그 설정하기

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

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **내비게이션 > 헤딩 버그**를 선택합니다.

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.
 - 턴-바이-턴 내비게이션 알림을 활성화하려면 **방향 안내**를 선택합니다.
- 4 알림을 켜려면 상태를 선택합니다.
- 5 거리 또는 시간 값을 입력하고 **✓**를 선택합니다.

파워 관리 설정

주의

표시된 추정치는 각 기능의 배터리 소비량을 바탕으로 계산된 평균적인 값으로서, 실제 배터리 지속 시간은 사용 방식에

따라 크게 달라질 수 있습니다.

MENU를 길게 누르고, **파워 관리**를 선택합니다.

배터리 세이버: 시스템을 사용자 설정하여 시계 모드에서 배터리 지속시간이 늘어나도록 만들 수 있습니다 (57 페이지, **배터리 세이버 기능 사용자 설정하기**).

파워 모드: 시스템 설정, 활동 설정, GPS 설정을 사용자 설정하여 활동 중에 배터리 지속시간이 늘어나도록 만들 수 있습니다 (57 페이지, **파워 모드 사용자 설정하기**).

배터리 사용 비율: 퍼센티지 단위로 남아 있는 배터리 지속시간을 표시합니다.

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

배터리 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 (1 페이지, **컨트롤 메뉴 보기**)

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **파워 매니저 > 배터리 세이버**를 선택합니다.
- 3 **상태**를 선택하여 배터리 세이버 기능을 켭니다.
- 4 **편집**를 선택하고, 옵션을 선택합니다:
 - 1분에 한 번 업데이트되는 저전력 시계 화면을 활성화하려면 **시계 화면**을 선택합니다.
 - 시계에서 음악 듣기를 비활성화하려면 **음악**을 선택합니다.
 - 페어링된 핸드폰의 연결을 차단하려면 **핸드폰**을 선택합니다.
 - **Wi-Fi**를 선택하여 Wi-Fi 네트워크로부터 차단합니다.
 - 걸음 수, 오른 층 수, 고강도 시간, 수면 추적, Move IQ 이벤트와 같은 올데이 활동 추적 기능을 끄려면 **운동량 측정**을 선택합니다.
 - 손목 심박계를 끄려면 **손목 심박**을 선택합니다.
 - 백라이트를 끄려면 **백라이트**를 선택합니다.

시계는 각 배터리 모드에서 늘어난 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 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 핸드폰의 연결을 끊을 수 있습니다.

시계는 각 배터리 모드에서 늘어난 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 > 예**를 선택합니다.

시스템 설정하기

MENU를 길게 누르고 **시스템**을 선택합니다.

언어: 장치에 표시되는 언어를 설정합니다.

시간: 시간 설정을 조정합니다 (58 페이지, **시간 설정하기**)

백라이트: 백라이트 설정을 조정합니다 (58 페이지, **백라이트 설정을 변경하기**).

알림 톤: 키의 톤, 알림 및 진동 같은 장치의 소리를 설정합니다.

방해 금지: 방해 금지 모드를 켜거나 끕니다. 정상 수면 시간 동안 방해 금지 모드를 자동으로 켜려면 수면 시간 옵션을 사용하십시오. 정상 수면 시간은 Garmin Connect 계정에서 설정할 수 있습니다.

단축키: 장치의 키에 단축키 명령을 할당할 수 있습니다 (58 페이지, **단축키 사용자 설정하기**).

자동 잠금: 실수로 키를 누르는 것을 방지하기 위하여 자동으로 키를 잠글 수 있습니다. 정해진 활동 중에 키를 잠그려면 운동 모드 (During Activity) 옵션을 사용하십시오. 활동을 기록하는 중이 아닐 때 키를 잠그려면 시계 모드 (Watch Mode) 옵션을 사용하십시오.

단위: 장치에서 사용되는 측정 단위를 설정합니다 (58 페이지, **측정 단위 변경하기**).

표시 형식: 활동 중에 표시되는 페이스나 속도, 한 주의 시작, 지리적 위치 형식과 기준점 (datum) 옵션과 같은 일반적인 표시 형식을 설정합니다.

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

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

리셋: 활동 설정을 리셋할 수 있습니다 (62 페이지, **모든 기본 설정 복원하기**).

소프트웨어 업데이트: Garmin Express를 사용해서 사용자가 다운로드한 소프트웨어 업데이트를 설치할 수 있도록 해줍니다.

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 설정합니다.

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

알림: 매시간 알림뿐만 아니라 실제 일출과 일몰이 일어나기 몇 분 또는 몇 시간 전에 음향으로 알려주는 일출 및 일몰 알림을 설정할 수 있습니다 ([58 페이지, 시간 알림 설정하기](#)).

GPS와 동기화: 시간대를 변경할 때와 일광절약시간을 업데이트할 때 수동으로 동기화하는 것이 가능합니다 ([58 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, **시간**을 선택한 다음, 시간을 입력합니다.
- 실제로 일출이 일어나기 몇 분 또는 몇 시간 전에 알림이 울리도록 설정하려면, **일출까지 > 상태 > 켜짐**을 선택하고, **시간**을 선택한 다음, 시간을 입력합니다.
- 매 시간마다 알림이 울리도록 설정하려면, **매시간 > 켜짐**을 선택합니다.

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 > 시간 > 시간 동기화**를 선택합니다.

3 페어링된 핸드폰에 장치가 연결되거나 위성을 찾아낼 때까지 기다립니다 ([62 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.
- **시계 모드**를 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 **표시 시간**을 선택합니다.
- 백라이트의 밝기를 설정하려면 **밝기**를 선택합니다.

단축키 사용자 설정하기

개별 키의 길게 누름과 키 조합의 기능을 사용자 설정합니다.

1 **MENU**를 길게 누릅니다.

2 **시스템 > 단축키**를 선택합니다.

3 사용자 설정할 키 또는 키 조합을 선택합니다.

4 기능을 선택합니다.

측정 단위 변경하기

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

1 **MENU**를 길게 누릅니다.

2 **시스템 > 단위**를 선택합니다.

3 측정 유형을 선택합니다.

4 측정 단위를 선택합니다.

장치 정보 보기

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

1 **MENU**를 길게 누릅니다.

2 **설정 > 정보**를 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 **MENU**를 길게 누릅니다.

2 설정에서 **정보**를 선택합니다.

무선 센서

무선 ANT+ 센서 또는 블루투스 센서와 함께 장치를 사용할 수 있습니다. 호환성 및 옵션 센서 구매에 대한 자세한 내용은 Garmin.co.kr에서 확인하십시오.

무선 센서 페어링하기

ANT+ 또는 블루투스 기술을 사용하여 장치에 무선 센서를 처음으로 연결할 때는 장치와 센서를 반드시 페어링해야 합니다. 일단 장치와 센서가 서로 페어링되면, 사용자가 활동을 시작하고 센서가 작동 중이며 범위 안에 있을 때, 장치는 센서에 자동으로 연결됩니다.

1 심박계를 페어링하려면 무선 심박계를 착용하십시오.

심박계는 착용하기 전까지는 데이터를 송수신하지 않습니다.

2 장치를 센서의 3m (10 피트)이내에 놓습니다.

참고: 페어링 도중에는 다른 무선 센서와 10 m (33 피트)

이상 떨어져야 합니다.

3 MENU를 길게 누릅니다.

4 **센서 > 새로 추가**를 선택합니다.

5 옵션을 선택합니다:

- **모두 검색**을 선택합니다.
- **센서 종류**를 선택합니다.

센서가 장치와 페어링되면, 센서 상태는 **검색** 중에서 **연결됨**으로 바뀝니다. 센서 데이터는 데이터 스크린 루프나 사용자 설정 데이터 필드에 나타납니다.

확장 디스플레이 모드

장치를 확장 디스플레이로 사용하여 라이딩 또는 트라이애슬론을 진행하는 동안 Descent의 데이터 화면을 호환 Edge 장치에 표시할 수 있습니다. 자세한 설명은 Edge 제품의 사용 설명서를 참조하십시오.

별매 자전거 속도나 케이던스 센서 사용하기

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

- 센서를 장치와 페어링 합니다 (58 페이지, 무선 센서 페어링하기).
- 휠 크기를 설정합니다 (68 페이지, 휠 크기 및 둘레).
- 라이딩을 시작합니다 (11 페이지, 활동 시작하기).

파워미터를 사용하여 훈련하기

- 사용자의 장치(예: Vector)와 호환되는 ANT+ 센서 목록은 Garmin.co.kr/products/intosports를 참조하십시오.
- 더 자세한 정보는 귀하의 파워미터의 사용자 설명서를 참조하십시오.
- 자신의 목표와 능력에 맞게 파워존을 조정합니다 (36 페이지, 파워존 설정하기).
- 지정된 파워존에 도달하였을 때 알려주는 범위 알림을 사용합니다 (50 페이지, 알림 설정하기).
- 파워 데이터 필드를 사용자 지정합니다 (49 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기).

전자 변속기 사용하기

Shimano® Di2 변속기와 같은 호환되는 전자 변속기를 사용하려면 먼저 자신의 장치와 변속기를 페어링시켜야 합니다 (58 페이지, 무선 센서 페어링하기). 선택적인 데이터 필드를 사용자 지정할 수 있습니다 (49 페이지, 데이터 화면 사용자 설정하기). 변속기가 조정 모드에 있을 때 현재 조정 값이 Descent 장치에 표시됩니다.

상황 인식

Descent 위치는 상황 인식을 향상시켜주는 Varia Vision 장치, Varia 스마트 자전거 라이트와 리뷰 레이더와 함께 사용할 수 있습니다. Varia 장치에 대한 더 자세한 정보는 사용자 설명서를 참조하십시오.

참고: Varia 장치에 페어링하려면 Descent 소프트웨어를 업데이트 해야 할 수도 있습니다 (21 페이지, 스마트폰 앱을 사용하여 소프트웨어 업데이트하기).

풋팟

본 장치는 풋팟과 호환됩니다. 실내에서 훈련하거나 GPS 신호가 약한 경우에 GPS를 사용하는 대신에 풋팟을 사용하여 페이스와 거리를 기록할 수 있습니다. 풋팟은 심박계처럼 대기 상태이며 데이터를 전송할 준비가 되어 있습니다.

30분 동안 비활성 상태가 계속되면 배터리를 절약하기 위해 풋팟의 전원이 꺼집니다. 배터리 수준이 낮은 경우 장치에 메시지가 표시됩니다. 배터리 수명은 약 5 시간입니다.

풋팟 보정 개선하기

장치를 보정하기 전에, GPS 신호를 확보하고 풋팟과 장치를 페어링해야 합니다 (58 페이지, 무선 센서 페어링하기).

풋팟은 자체 보정이 가능하지만 GPS를 사용하여 야외에서 약간 러닝을 실시함으로써 속도와 거리 데이터의 정확도를 향상시킬 수 있습니다.

- 1 하늘이 잘 보이는 곳에서 5분간 서 있습니다.
- 2 러닝 활동을 시작합니다.
- 3 10분 동안 멈추지 않고 트랙을 달립니다.
- 4 활동을 중단하고 저장합니다.

필요 시 기록된 데이터를 토대로, 풋팟 보정 값을 변경합니다. 러닝 스타일을 바꾸지 않는 한 풋팟을 다시 보정할 필요는 없습니다.

풋팟 수동으로 보정하기

장치를 보정하기 전에, 풋팟 센서와 장치를 페어링해야 합니다 (58 페이지, 무선 센서 페어링하기).

보정 계수를 알고 있는 경우 수동 보정이 권장됩니다. 풋팟을 다른 Garmin 제품으로 보정한 경우, 보정 계수를 알 수 있습니다.

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 **센서**를 선택합니다.
- 3 **풋팟**을 선택합니다.
- 4 **보정 계수 > 값 설정**을 선택합니다.
- 5 보정 계수를 조정합니다.
 - 거리가 너무 작으면 보정 계수를 증가시킵니다.
 - 거리가 너무 크면 보정 계수를 감소시킵니다.

풋팟 속도 및 거리 설정하기

풋팟 속도 및 거리를 사용자 설정하기 전에, 장치를 풋팟 센서와 페어링해야 합니다 (58 페이지, 무선 센서 페어링하기).

장치가 GPS 데이터 대신에 풋팟 데이터로 페이스와 거리를 계산할 수 있도록 설정할 수 있습니다.

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 **센서**를 선택합니다.
- 3 **풋팟**을 선택합니다.
- 4 **속도** 또는 **거리**를 선택합니다.
- 5 옵션을 선택합니다:
 - 일반적으로 실내에서 GPS가 꺼진 상태로 운동을 할 때는 **실내**를 선택합니다.
 - GPS 설정과 상관없이 풋팟 데이터를 사용하는 경우 **항상**을 선택합니다.

tempe

당신의 장치는 tempe 온도 센서와 호환됩니다. 이 센서를 주변 공기에 노출된 고정 스트랩이나 루프에 부착함으로써 정확한 온도 데이터를 지속적으로 제공할 수 있습니다. 더 자세한 정보는 tempe 센서의 설명서를 참고하십시오.

클럽 센서

이 장치는 Approach CT10 골프 클럽 센서와 호환됩니다. 페어링된 클럽 센서를 사용하면 위치, 거리, 클럽 종류와 같은 골프 샷 정보를 자동으로 추적할 수 있습니다. 더 자세한 정보는 클럽 센서의 사용 설명서를 참조하여 주십시오(Garmin.co.kr/products/intosports/approach-ct10/).

장치 정보

Descent 사양

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

배터리 종류	충전 가능한 내장 리튬-이온 배터리
Descent 배터리 수명	스마트워치 모드에서 최대 16일
방수 등급	10 ATM ¹ Dive (EN 13319) ²
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	매번 사용하기 전에 검사하십시오. 필요하다면 부품을 교체하십시오. ³
작동 온도 범위	-20° ~ 45°C (-4° ~ 113°F)
수중 작동 온도 범위	0° ~ 40°C (32° ~ 104°F)
충전 온도 범위	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)

¹장치는 수심 100m에 상당하는 수압을 견딜 수 있습니다. 자세한 내용은 Garmin.co.kr/legal/waterrating을 참조하십시오.

²CSN EN 13319를 준수하여 설계됨.

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

배터리 정보

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

모드	Descent Mk2s 배터리 수명	Descent Mk2 배터리 수명
스마트워치 모드+ 활동 측정 +24시간 손목 심박 모니터링	최대 7일	최대 16일
GPS+GLONASS 모드	최대 18시간	최대 48시간
GPS 모드에서 음악 스트리밍	최대 6시간	최대 15시간
최대 배터리 GPS 모드	최대 32시간	최대 96시간
탐험 GPS 모드	최대 15일	최대 35일
배터리 세이버 시계 모드	최대 21일	최대 50일
다이빙 모드	최대 30시간	최대 80시간

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 키를 누릅니다.

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

장치 정비

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 워터젯이너 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.

장치 청소

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 장치를 닦아내십시오.
- 2 마른 천으로 닦아줍니다.

세척 후에는 장치를 완전히 건조시키십시오.

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

특대형 다이빙 밴드

귀하의 장치에는 두꺼운 다이빙 수트 위에도 착용할 수 있는 특대형 밴드가 포함되어 있습니다.

문제 해결

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.

내 스마트폰이 장치와 호환되나요?

장치는 블루투스 스마트 무선 기술을 사용하는 스마트폰과 호환됩니다.

호환성 정보가 궁금하시다면 Garmin.co.kr/ble을 방문하십시오.

내 폰이 장치와 연결되지 않습니다

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

- 스마트폰과 장치를 껐다가 다시 켭니다.
- 스마트폰에서 블루투스 와이어리스 기술을 활성화시킵니다.
- Garmin Connect 앱을 최신 버전으로 업데이트합니다.
- Garmin Connect 앱에서 장치를 제거하고 스마트폰의 블루투스 설정을 해제하여 페어링 과정을 다시 시도합니다.
- 새로운 스마트폰을 구매할 경우, 스마트폰에 설치된 Garmin Connect 앱에서 사용하지 않을 장치를 제거하십시오.
- 스마트폰을 장치에서 10 m 이내로 가지고 옵니다.
- 스마트폰 상에서 Garmin Connect 앱을 열고 **≡** 또는 **•••**를 선택한 다음에 **Garmin 장치 > 장치 추가**를 눌러 페어링 모드로 진입합니다.
- 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 ([49 페이지](#), [데이터 화면 사용자 설정하기](#)).

내 헤드폰이 내 장치와 연결되지 않습니다

이전에 헤드폰이 블루투스 기술을 사용하여 스마트폰에 연결된 적이 있는 경우, 이 헤드폰은 장치에 연결되기 전에 스마트폰에 연결될 수도 있습니다. 이 경우에는 다음 팁을 시도해 볼 수 있습니다.

- 스마트폰에서 블루투스 기능을 끕니다.
더 자세한 정보는 스마트폰의 사용 설명서를 참고하십시오.
- 장치에 헤드폰을 연결하는 동안 스마트폰으로부터 10 m (33 피트) 이상 떨어지십시오.
- 헤드폰을 장치에 페어링하십시오([26 페이지](#), [블루투스 헤드폰 연결하기](#)).

음악이 끊어지며 헤드폰이 연결 상태를 유지하지 못합니다

블루투스 기술을 사용하는 헤드폰에 연결된 장치를 사용할 때는 장치와 헤드폰 안테나 사이에 장애물이 없어야 신호가 강하게 수신됩니다.

- 신호가 사용자의 몸을 통과하는 경우, 신호 손실을 경험할 수도 있으며 헤드폰의 연결이 끊어질 수도 있습니다.
- 사용자의 몸에서 헤드폰 안테나가 D2 장치와 같은 쪽에 위치하도록 헤드폰을 착용할 것을 권장합니다.
- 헤드폰은 모델마다 다르기 때문에 시계를 다른 쪽 손목에 착용하여 볼 수도 있습니다.

장치 다시 시작하기

- 1 장치의 전원이 꺼질 때까지 **LIGHT**를 길게 누릅니다.
- 2 **LIGHT**를 길게 눌러 장치를 켜십시오.

모든 기본 설정 복원하기

모든 장치 설정을 공장 기본 설정값으로 복원할 수 있습니다.

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **시스템 > 리셋**을 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - 모든 장치 설정을 공장 기본 설정으로 복원하고 모든 활동 정보와 저장된 음악을 보존하려면 **기본 설정 리셋**을 선택하십시오.
 - 운동 기록에서 모든 활동을 삭제하려면 **모든 활동 삭제**를 선택합니다.
 - 모든 거리와 시간의 합을 재설정하려면 **총계 리셋**을 선택합니다.
 - 모든 장치 설정을 공장 기본값으로 초기화하고 사용자가 입력한 모든 정보와 활동 기록을 삭제하려면 **데이터 삭제 및 설정 리셋**을 선택하십시오.

참고: Garmin Pay 월렛을 설정하였다면, 이 옵션을 선택하는 경우에 장치에서 월렛도 삭제됩니다. 장치에 음악을 저장하였다면 기본 이 옵션을 선택하는 경우에 저장된 음악이 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**을 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 Descent 로고가 나타나면, 수면 압력을 재설정하라는 메시지가 나올 때까지 **MENU**를 길게 누릅니다.

- 4 **예**를 선택합니다.

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 Connect 계정에 기기를 자주 동기화하십시오:
 - USB 케이블과 Garmin Express 애플리케이션을 사용하여 기기를 컴퓨터에 연결하십시오.
 - 블루투스가 활성화된 스마트폰을 사용하여 Garmin Connect 앱에 장치를 동기화하십시오.
 - 와이파이 무선 네트워크를 사용하여 Garmin Connect 계정에 장치를 연결하십시오.
- Garmin Connect 계정에 연결된 동안 기기는 몇 일간의 위성 데이터를 다운로드하여 위성 신호의 위치를 빠르게 잡아낼 수 있게 해줍니다.
- 장치를 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.

배터리 수명을 극대화하기

배터리 수명을 늘이는 몇 가지 방법이 있습니다.

- 활동 중 파워 모드를 변경합니다 ([11 페이지, 파워 모드 변경하기](#)).
- 컨트롤 메뉴에서 배터리 세이버 기능을 켭니다 ([1 페이지, 컨트롤 메뉴 보기](#)).
- 백라이트 자동 꺼짐 시간을 줄입니다 ([58 페이지, 백라이트 설정을 변경하기](#)).
- 백라이트 밝기를 줄입니다.
- 운동 시에 UltraTrac GPS 모드를 사용합니다 ([52 페이지, UltraTrac](#)).
- 연결 기능을 사용하지 않는 경우에는 블루투스 기능을 끕니다 ([19 페이지, 커넥티드 기능](#)).
- 장시간 동안 활동을 중지할 때는 다음에 재개 옵션을 사용합니다 ([12 페이지, 활동 중지하기](#)).
- 운동 추적을 끕니다 ([37 페이지, 운동량 측정 기능 끄기](#)).

- 매초마다 업데이트되지 않는 Connect IQ 시계 화면을 사용하십시오.
예를 들면 초침이 없는 시계 화면을 사용하십시오 (54 페이지, 시계 화면 사용자 설정하기).
- 장치가 표시하는 스마트폰 알림을 제한하십시오 (21 페이지, 알림 관리).
- 심박수 데이터를 페어링된 Garmin 장치로 전송하는 것을 중지하십시오 (27 페이지, Garmin 장치로 심박수 데이터 전송하기).
- 손목 측정 심박수 모니터링을 끕니다 (27 페이지, 손목 심박계 기능 끄기).
참고: 손목 심박계를 사용해서 초고 강도 시간과 소모 칼로리를 계산합니다.
- 수동 펄스 옥시미터 계측을 켭니다 (35 페이지, 자동 펄스 옥시미터 측정 끄기)

운동량 측정

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

내 일일 스텝 수가 표시되지 않는 문제

일일 스텝 수는 매일 밤 자정에 재설정됩니다.

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

걸음 수 계산이 정확하지 않은 경우

걸음 수 계수 결과가 정확하지 않은 것 같으면 다음과 같은 방법을 시도해보십시오.

- 왼팔 손목(왼손잡이는 오른팔 손목)에 장치를 착용합니다.
- 유모차를 밀거나 잔디깎기를 밀 때는 장치를 주머니에 휴대하십시오.
- 손과 팔만을 사용하여 운동할 때는 주머니에 장치를 휴대하십시오.

참고: 장치는 설거지, 빨래집기, 박수 치기와 같은 몇몇 반복적인 동작을 걸음으로 해석할 수도 있습니다.

내 장치와 Garmin Connect 계정의 걸음 수가 서로 일치하지 않습니다.

Garmin Connect 계정의 걸음 수는 장치와 동기화될 때 업데이트됩니다.

- 옵션을 선택합니다.
 - Garmin Connect 애플리케이션을 사용하여 걸음 수를 동기화합니다 (22 페이지, 컴퓨터에서 Garmin Connect 이용하기).
 - Garmin Connect 앱과 걸음수를 동기화합니다 (22 페이지, 데이터를 Garmin Connect에 수동으로 업로드하기).
- 장치가 귀하의 데이터를 동기화하기를 기다립니다. 동기화는 몇 분 정도 걸릴 수 있습니다.
참고: Garmin Connect 앱을 새로 고침 하더라도 데이터를 동기화하거나 걸음 수를 업데이트하지는 않습니다.

오른 층 수가 정확하지 않은 것으로 보입니다.

귀하의 장치는 내부 기압계를 사용하여 고도의 변화를 측정합니다. 한 층은 3 m (10 피트)와 같습니다.

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

더 자세한 정보 얻기

본 제품에 대한 더 자세한 정보는 Garmin 웹사이트에서 찾을 수 있습니다.

- 추가적인 설명서, 정보, 소프트웨어 업데이트가 필요하다면 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 의료장비가 아닙니다.

부록

데이터 필드

참고: 일부 데이터 필드는 데이터를 표시하기 위해서는 ANT+ 액세서리가 필요합니다.

%FTP: 젓산 역치 파워 (FTP)의 비율 (%)로서 나타낸 현재의 파워 출력.

여유 심박수(%HRR): 여유심박수의 비율 (최대 심박수 - 안정시 심박수).

10초 벨런스: 좌/우 파워 균형의 10초 이동 평균.

10초 파워: 파워 출력의 10초 이동 평균.

24 시간 최고온: 최근 24시간 안에 기록된 최대 온도.

24 시간 최저온: 최근 24시간 안에 기록된 최소 온도.

30초 벨런스: 좌/우 파워 균형의 30초 이동 평균.

30초 파워: 파워 출력의 30초 이동 평균.

3초 벨런스: 좌/우 파워 균형의 3초 이동 평균.

3초 파워: 파워 출력의 3초 이동 평균.

500m 페이스: 현재의 500미터 당 수영 페이스.

유산소 훈련 효과: 유산소 운동 능력에 끼치는 현재 활동의 영향.

주변 기압: 보정되지 않은 주변 기압.

무산소 훈련 효과: 무산소 운동 능력에 끼치는 현재 활동의 영향.

평균 여유심박(평균 %HRR): 현재 활동에 대한 여유 심박수의 평균 퍼센티지 (최대 심박수 - 안정시 심박수).

500m 평균 페이스: 현재의 활동에 대한 500m 당 평균 수영 페이스.

평균 상승: 마지막 리셋 이후의 평균 수직 상승 이동 거리.

평균 벨런스: 현재 활동에 대한 평균 좌측/우측 파워 벨런스.

평균 케이던스: 사이클링. 현재 활동에 대한 평균 케이던스.

평균 케이던스: 러닝. 현재 활동에 대한 평균 케이던스.

평균 하강: 마지막 러닝 이후의 평균 수직 하강 이동 거리.

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 접지시간 밸런스(평균 GCT 밸런스): 현재 세션에 대한 평균 지면 접촉 시간 밸런스.

평균 접지시간(평균 GCT): 현재 활동에 대한 평균 지면 접촉 시간.

평균 심박: 현재 활동에 대한 평균 심박수.

평균 최대심박%: 현재 활동에 대한 최대 심박수의 평균 퍼센티지.

평균 랩타임: 현재 평균 랩 타임.

평균 좌측 파워 페이스(평균 좌측 PP): 현재 활동에 대한 좌측 다리의 평균 파워 페이스 피크 각도.

평균 이동 속도: 현재 활동에서 이동 중에 측정된 평균 속도.

평균 항해 속도: 노트 단위로 나타난 현재 활동의 평균 속도.

평균 합계 속도: 이동 속도와 정지 속도를 모두 포함하여 계산된 현재 활동의 평균 속도.

평균 페이스: 현재 활동에 대한 평균 페이스.

평균 파워: 현재 활동의 평균 파워 출력.

평균 우측 파워 페이스(평균 우측 PP): 현재 활동에 대한 우측 다리의 평균 파워 페이스 각도.

평균 속도: 현재 활동에 대한 평균 속도.

평균 보폭: 현재 세션에 대한 평균 보폭.

평균 스트로크 율: 패들 스포츠. 현재 활동 중의 분당 평균 스트로크 횟수 (spm).

평균 길이당 스트로크(평균 스트로크/길이): 현재 활동에 대한 풀 길이 당 평균 스트로크 횟수.

평균 Swolf: 현재 활동에 대한 평균 SWOLF 점수.
Swolf 점수는 한번의 길이에 대한 시간 + 이 길이에 대한 스트로크 횟수의 합계입니다 (*15 페이지, 수영 용어*). 야외 수영에서는 Swolf 점수를 계산하기 위하여 25 미터가 사용됩니다.

평균 수직 진폭: 현재 활동에 대한 수직 진폭의 평균 크기.

평균 수직 진폭율: 현재 활동에 대한 수직 진폭 대 평균 보폭의 평균 비.

평균 좌측 파워 페이스 피크(평균 좌측 PPP): 현재 활동에 대한 좌측 다리의 평균 파워 페이스 피크 각도.

평균 항해 속도(평균 항해 SOG): 노트 단위로 나타난 현재 활동의 평균 속도.

평균 플랫폼 센터 오프셋(평균 PCO): 현재 활동의 평균 플랫폼 센터 오프셋.

평균 우측 파워 페이스 피크(평균 우측 PPP): 현재 활동에 대한 우측 다리의 평균 파워 페이스 피크 각도.

평균 SOG: 주행 코스과 임시 방향 변경에 상관없이 현재 활동에 대한 평균 속도.

밸런스: 현재 좌/우 파워 밸런스.

기압: 현재의 보정된 대기압.

배터리 시간: 배터리 파워가 소진되기 전에 시간이 얼마나 남는지 알려줍니다.

배터리 퍼센티지: 배터리 잔량의 퍼센티지.

방위각: 현재 위치로부터 목적지를 향하는 방향을 가리킵니다. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.

케이던스: 사이클링. 크랭크 암의 회전 수. 이 데이터를 표시하려면 장치가 케이던스 액세서리에 연결되어 있어야 합니다.

케이던스: 러닝. 분당 걸음 수 (좌측 및 우측).

케이던스 게이지: 러닝. 현재 케이던스 범위를 보여주는 컬러 게이지.

칼로리: 소모한 총 칼로리량.

CNS: 사용자의 현재 중추신경계 산소 독성 퍼센티지.

COG: 조정된 침로 및 선수 방향의 일시적 변화와는 관계 없는 실제 이동 방향.

나침반 게이지: 나침반을 기준으로 사용자가 이동하는 방향.

나침반 방향: 나침반을 기준으로 사용자가 움직이고 있는 방향.

코스: 시작지점에서부터 목적지를 향하는 방향. 코스는 계획되거나 설정된 경로로서 표시될 수 있습니다. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.

현재 기체 PO2: 폐쇄 회로 (CCR) 다이빙 중 희석 가스의 산소분압 (PO2).

목적지 위치: 최종 목적지의 위치.

목적지 지점: 목적지로 향하는 경로 상의 마지막 지점. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.

Di2 배터리 상태: Di2 센서의 잔여 배터리 파워.

거리: 현재 트랙 또는 활동에서 이동한 거리.

스트로크 거리: 패들 스포츠. 스트로크 당 이동 거리.

남은 거리: 경로 상의 최종 목적지까지의 남은 거리. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.

다음까지 남은 거리(지점 거리): 경로 상의 다음 지점까지의 남은 거리. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.

경과 시간: 기록된 총 시간. 예를 들어 타이머를 시작하고 10분 동안 러닝하고 타이머를 5분 동안 멈췄다가 다시 타이머를 시작하고 20분 동안 러닝하면, 경과 시간은 35분입니다.

고도: 현재 위치의 해수면 위 또는 아래 고도.

예상 전체거리: 출발점에서 도착점까지 예상한 전체 거리. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.

도착 예정시간: 최종 목적지에 도달할 때 하루의 경과 시간 (목적지의 지역 시간에 맞추어 조정됨). 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.

다음지점에 도착한 시간(지점 도착 시간): 경로의 다음 중간 지점 도착 예상 시간(중간 지점의 현지 시간으로 조정됨). 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.

예상 소요시간(예상 소요): 최종 목적지에 도달할 때까지 남은 예상 소요 시간. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.

올라간 층수: 그날 올라간 층의 총 개수.

내려간 층수: 그날 내려간 층의 총 개수.

분당 오른 층수: 1분당 올라간 층수.

FLOW: 현재 활동의 회전 구간을 통과할 때의 속도를 얼마나

일정하게 유지하여 매끄럽게 통과하는지를 보여주는 측정 지표.

전방: 기어포지션 센서의 전방 자전거 기어.

접지시간 밸런스(GCT 밸런스): 러닝을 실시하는 동안의 지면 접촉 시간의 좌/우측 균형.

접지시간 밸런스 게이지(GCT 밸런스): 러닝 중 접지시간의 좌/우 균형을 보여주는 컬러 게이지.

기어 배터리: 기어 포지션 센서의 배터리 상태.

기어 콤보: 기어 포지션 센서에서 감지한 현재 기어 조합.

기어비: 기어 포지션 센서에 의해 감지된 전방 기어와 후방 기어의 톱니의 개수의 비.

기어: 기어 포지션 센서에서 측정한 자전거의 전방 및 후방 기어.

활공비: 수직 거리의 변화량에 대한 수평 이동 거리의 비.

목적지 활공비: 현재의 위치에서 목표 고도로 하강하는데 필요한 활공비. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.

GPS: GPS 위성 신호의 강도.

GPS 고도: GPS를 사용하여 측정한 현재 위치의 고도.

GPS 방위: GPS를 기준으로 현재 움직이고 있는 방향.

경사도: 달린 거리에 대한 고도 상승의 비의 계산.

예를 들어 3m (10 피트)를 오르는 동안 60m (200 피트)를 이동하였다면 경사도는 5%입니다.

Grit: 고도, 경사도, 방향의 급격한 변화를 기준으로 현재 활동의 난이도를 측정한 지표.

접지 시간(GCT): 러닝을 실시하는 동안 지면에 접촉한 동안의 각각 걸음의 시간 (밀리초 단위로 측정). 지면 접촉 시간은 걷기를 실시하는 도중에는 계산되지 않습니다.

접지시간 게이지: 러닝 중에 각 걸음마다 발이 지면에 닿은 동안 측정된 시간을 밀리초 단위로 보여주는 컬러 게이지.

방위: 이동하고 있는 방향.

심박수: 분당 심박수 (bpm) 단위로 표시되는 사용자의 심박수. 장치가 호환 심박계에 연결되어 있어야 합니다.

최대 심박%: 최대 심박수의 퍼센티지.

심박 그래픽: 현재 심박수를 보여주는 컬러 게이지.

심박 존: 심박수의 현재 범위(1~5). 기본 존은 사용자 프로필과 최대 심박수를 기준으로 설정됩니다(220 - 연령).

강도 계수: 현재 활동에 대한 강도 계수 (Intensity Factor™).

인터벌 여유심박%(인터벌 %HRR): 현재의 수영 인터벌에 대한 여유 심박수 (최대 심박수 - 안정시 심박수)의 평균 퍼센티지.

인터벌 평균 최대심박%(인터벌 최대심박%): 현재 수영 인터벌에 대한 최대심박수 평균%.

인터벌 평균 심박(인터벌 평균 HR): 현재 수영 인터벌에 대한 평균 심박수.

인터벌 거리: 현재 인터벌 동안 이동한 거리.

인터벌 길이: 현재 인터벌 동안 완료된 풀 길이의 수.

인터벌 최대 여유심박%(인터벌 최대 %HRR): 현재 수영 인터벌에 대한 여유심박수 (최대 심박수 - 안정시 심박수)의 최대 퍼센티지.

인터벌 최대 심박%: 현재 수영 인터벌에 대한 최대 심박수의 최대 퍼센티지.

인터벌 최대 심박: 현재 수영 인터벌에 대한 최대 심박수.

인터벌 페이스: 현재 인터벌의 평균 페이스.

인터벌 스트로크 율: 현재 인터벌 동안의 평균 분당 스트로크 횟수 (spm).

인터벌 길이당 스트로크: 현재 인터벌 동안의 풀 길이 당 평균 스트로크 횟수.

인터벌 스트로크 종류: 인터벌에 대한 현재의 스트로크 종류.

인터벌 Swolf: 현재 인터벌의 평균 Swolf 점수.

인터벌 시간: 현재 인터벌에 대한 스톱워치 시간.

랩 여유심박%: 현재 랩에 대한 여유 심박수 (최대 심박수 - 안정시 심박수)의 평균 퍼센티지.

랩 500m 페이스: 현재 랩에 대한 500 m당 평균 수영 페이스.

랩 상승: 현재 랩에 대한 수직 상승 거리.

랩 밸런스: 현재 랩에 대한 평균 좌측/우측 파워 밸런스.

랩 케이던스: 사이클링. 현재 랩에 대한 평균 케이던스.

랩 케이던스: 러닝. 현재 랩에 대한 평균 케이던스.

랩 하강: 현재 랩에 대한 수직 하강 거리.

랩 거리: 현재 랩에 대한 이동 거리.

스트로크당 랩거리(랩거리/스트로크): 수영. 현재 랩 동안의 스트로크당 평균 이동 거리.

스트로크당 랩거리(랩거리/스트로크): 패들 스포츠. 현재 랩 동안의 스트로크당 평균 이동 거리.

랩 접지시간 밸런스(랩 GCT 밸런스): 현재 랩에 대한 평균 지면 접촉 시간 밸런스.

랩 Grit: 현재 랩의 총 Grit 점수.

랩 접지시간(랩 GCT): 현재 랩에 대한 평균 지면 접촉 시간.

랩 심박: 현재 랩에 대한 평균 심박수.

랩 최대심박%: 현재 랩에 대한 최대 심박수의 평균 비율.

랩 좌측 파워 페이스 피크(랩 좌측 PPP): 현재 랩에 대한 좌측 다리의 평균 파워 페이스 피크 각도.

랩 좌측 파워 페이스(랩 좌측 PP): 현재 랩에 대한 좌측 다리의 평균 파워 페이스 각도.

랩 노말파워(랩 NP): 현재 랩에 대한 평균 정규화된 파워 (Normalized Power).

랩 페이스: 현재 랩에 대한 평균 페이스.

랩 플랫폼 센터 오프셋(랩 PCO): 현재 랩에 대한 평균 플랫폼 센터 오프셋.

랩 파워: 현재 랩에 대한 평균 파워 출력.

랩 우측 파워 페이스 피크(랩 우측 PPP): 현재 랩에 대한 우측 다리의 평균 파워 페이스 피크 각도.

랩 좌측 파워 페이스(랩 좌측 PP): 현재 랩에 대한 우측 다리의 평균 파워 페이스 각도.

랩: 현재 활동에서 완료된 랩의 수.

랩 SOG: 조정된 침로 및 선수방향의 일시적 변화와는 관계 없는 현재 랩의 평균 이동 속도

랩 속도: 현재 랩에 대한 평균 속도.

랩 보폭: 현재 랩에 대한 평균 보폭.

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.
랩 Swolf: 현재 랩에 대한 SWOLF 점수.
랩 타임: 현재 랩에 대한 스톱워치 시간.
랩 수직 진폭: 현재 랩에 대한 수직 진동의 평균 진폭.
랩 수직 진폭율: 현재 랩의 보폭에 대한 수직 진폭의 평균 비.
최종 랩 여유심박%(최종 랩 %HRR): 마지막 완성한 랩에 대한 여유 심박수의 평균 퍼센티지(최대 심박수 - 안정시 심박수).
최종 랩 500m 페이스(최종 랩 500m PC): 마지막 랩 동안 500 미터당 평균 수영 페이스.
최종 랩 상승: 마지막으로 완료된 랩에 대한 수직 상승 거리.
최종 랩 케이던스: 사이클링. 마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 케이던스.
최종 랩 케이던스: 러닝. 마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 케이던스.
최종 랩 하강: 마지막으로 완료된 랩에 대한 수직 하강 거리.
최종 랩 거리: 마지막으로 완료된 랩에 대한 이동 거리.
최종 랩 스트로크당 거리(최종 랩 거리/스트로크): 수영. 마지막으로 완료된 랩 동안 스트로크 당 평균 이동거리.
최종 랩 스트로크당 거리(최종 랩 거리/스트로크): 패들 스포츠. 마지막으로 완료된 랩 동안 스트로크 당 평균 이동거리.
최종 랩 심박: 마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 심박수.
최종 랩 최대 심박%: 현재 랩에 대한 최대 심박수의 평균 비율.
최종 랩 최고파워: 최종적으로 완료한 랩의 최고 파워 출력.
최종 랩 NP: 마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 정규 파워 (NP).
최종 랩 페이스: 마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 페이스.
최종 랩 파워: 마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 파워 출력.
최종 랩 SOG: 조정된 침로 및 선수방향의 일시적 변화와는 관계 없는 마지막으로 완료한 랩의 평균 이동 속도
최종 랩 속도: 마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 속도.
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).
최종 랩 스트로크 수: 수영. 마지막으로 완료된 랩에 대한 총 스트로크 횟수.
최종 랩 스트로크 수: 패들 스포츠. 마지막으로 완료된 랩에 대한 총 스트로크 횟수.
최종 랩 Swolf: 마지막으로 완료된 랩에 대한 SWOLF 점수.
최종 랩 시간: 마지막으로 완료된 랩에 대한 스톱워치 시간.
최종 풀 길이 페이스: 마지막으로 완료된 풀 길이에 대한 평균 페이스
최종 풀 길이 스트로크 율: 마지막으로 완료된 풀 길이 동안의 평균 분당 스트로크 수 (spm).
최종 풀 길이 스트로크 수: 마지막으로 완료된 풀 길이에 대한 총 스트로크 횟수.
최종 풀 길이 스트로크 종류: 마지막으로 완료된 풀 길이 동안

사용된 스트로크 종류.
최종 풀 길이 Swolf: 마지막으로 완료된 풀 길이에 대한 SWOLF 점수.
경도/위도: 선택된 위치 포맷 설정에 관련 없이 위도와 경도로 나타낸 현재 위치.
좌측 파워 페이스 피크(좌측 PPP): 좌측 다리에 대한 현재 파워 페이스 피크 각도. 파워 페이스 피크는 자전거의 라이더가 구동력의 피크 부분을 만들어내는 각도 범위를 의미합니다.
좌측 파워 페이스(좌측 PP): 좌측 다리에 대한 현재 파워 페이스 각도. 파워 페이스는 포지티브 파워가 생성될 때의 페달 스트로크 영역입니다.
길이: 현재 활동을 실시하는 동안 완료된 풀 길이의 수.
운동 부하: 현재 활동의 운동 부하. 훈련 부하는 초과산소소비량(EPOC)의 크기로서, 이 값은 워크아웃이 얼마나 격렬한지를 나타냅니다.
위치: 선택된 위치 포맷 설정을 사용하여 나타내는 현재 위치
최대 노티컬 SOG: 조정된 침로 및 선수방향의 일시적 변화와는 관계 없는 현재 활동의 최대 이동 속도 (단위: 노트)
최대 상승 속도: 마지막 리셋 이후 분당 피트 또는 분당 미터 단위로 나타낸 최고 상승 속도.
최대 하강 속도: 마지막 리셋 이후 분당 피트 또는 분당 미터 단위로 나타낸 최고 하강 속도.
최대 수심: 다이빙 중 하강한 최대 수심.
최대 고도: 마지막 리셋 이후에 도달한 최고 고도.
최대 랩 파워: 현재 랩의 최고 출력.
최대 항해 속도: 현재 활동의 최고 속도 (단위: 노트).
최대 파워: 현재 활동에 대한 최고 파워 출력.
최대 SOG: 조정된 침로 및 선수방향의 일시적 변화와는 관계 없는 현재 활동의 최고 이동 속도.
최대 속도: 현재 활동에 대한 최고 속도.
최저 고도: 마지막 리셋 이후에 도달한 가장 낮은 고도.
이동 시간: 현재 활동에서 이동한 총 시간.
멀티스포츠 시간: 멀티스포츠 활동에서 모든 스포츠에 대한 총 소요 시간 (전환 시간).
근육 내 산소 포화도%(SMO2): 현재 활동에서 측정된 근육 내 산소 포화도 퍼센티지.
N2/He 부하: 사용자의 현재 질소 및 헬륨 조직 부하.
항해 거리: 해상 미터 또는 해상 마일 (해리)로 나타낸 이동 거리.
노티컬 SOG: 조정된 침로 및 선수방향의 일시적 변화와는 관계 없는 실제 이동 속도 (단위: 노트).
항해 속도: 노트 단위로 나타낸 현재 속도.
다음 분할 거리: 러닝. 다음 분할의 총 거리.
다음 분할 목표 페이스: 러닝. 다음 분할의 목표 페이스.
다음 지점: 경로 상의 다음 지점. 이 데이터를 표시하려면 내 비게이션을 실시해야 합니다.
노말파워(NP): 현재 활동에 대한 정규 파워 (Normalized Power™).
코스 이탈: 기존의 이동 경로로부터 벗어난 좌측 또는 우측 방향의 거리. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.

OTU: 사용자의 현재 산소 독성 단위.

총 앞섬/뒤쳐짐: 러닝. 목표 페이스보다 앞서거나 뒤쳐진 총 시간.

페이스: 현재 페이스.

PacePro 게이지: 러닝. 현재 분할 페이스와 타겟 분할 페이스.

페달 숙련도: 각 페달 스트로크를 통해 라이더가 페달에 얼마나 균일하게 힘을 가하는지를 측정한 값.

운동 상황: 운동 상황 점수는 운동 수행능력에 대한 실시간 평가입니다.

PCO: 플랫폼 센터 오프셋. 플랫폼 센터 오프셋은 힘이 가해지는 페달 플랫폼의 위치입니다.

파워: 사이클링. 와트(watt) 단위로 나타낸 현재의 파워 출력.

파워: 스키. 와트(watt) 단위로 나타낸 현재의 파워 출력. 장치가 호환 심박계에 연결해야 합니다.

파워 게이지: 현재 파워 존을 보여주는 컬러 게이지.

파워/체중: 와트/킬로그램 단위로 측정된 현재의 파워.

파워 존: FTP 또는 사용자 지정 설정에 기반한 현재 파워 출력 범위(1 ~ 7).

후방: 기어 위치 센서에서 측정한 후방 기어.

총 시간: 마지막 인터벌 + 현재 휴식에 대한 타이머 (풀 수영).

횡 수: 근력 운동을 수행하는 동안 워크아웃 세트를 반복한 횡 수.

분당 호흡수: 1분당 호흡 횡수 (brpm).

휴식 타이머: 현재 휴식에 대한 타이머 (풀 수영).

우측 파워 페이스 피크(우측 PPP): 오른쪽 다리에 대한 현재 파워 페이스 피크 각도. 파워 페이스 피크는 가이드가 구동력의 피크 부분을 생산하는 각도 범위를 뜻합니다.

우측 파워 페이스(우측 PP): 우측 다리에 대한 현재 파워 페이스 각도. 파워 페이스는 포지티브 파워가 만들어지는 페달 스트로크 영역입니다.

세트 타이머: 근력 운동을 수행하는 동안 현재 워크아웃 세트에서 소비한 시간.

속도: 현재 이동 속도.

대지 속도(SOG): 조정된 침로 및 선수방향의 일시적 변화와는 관계 없는 실제 이동 속도

분할 거리: 러닝. 현재 분할의 총 거리.

남은 분할 거리: 러닝. 현재 분할의 남은 거리.

분할 페이스: 러닝. 현재 분할의 페이스.

분할 목표 페이스: 러닝 현재 분할의 목표 페이스.

정지 시간: 현재 활동에서 정지한 총 시간.

스트레스: 현재 스트레스 수준

보폭: 미터 단위로 나타낸 하나의 발걸음부터 다음 발걸음까지의 보폭.

스트로크 율: 수영. 분당 스트로크 횡수 (spm).

스트로크 율: 패들 스포츠. 분당 스트로크 횡수 (spm).

스트로크 수: 수영. 현재 활동에 대한 총 스트로크 횡수.

스트로크 수: 패들 스포츠. 현재 활동에 대한 총 스트로크 횡수.

일출: GPS 위치를 기반으로 한 일출 시간.

일몰: GPS 위치를 기반으로 한 일몰 시간.

수영 시간: 휴식 시간을 제외한 현재 활동의 수영 시간.

온도: 대기의 온도. 체온이 센서 온도에 영향을 미칩니다. 온도 센서를 장치와 페어링하여 정확한 온도 데이터를 지속적으로 제공할 수 있습니다.

존 시간: 각 심박수 또는 파워 존에서 경과한 시간.

현지 시각: 사용자의 현재 위치 및 시간 설정(형식, 표준 시간대, 일광 절약 시간제)에 기반한 시간.

타이머: 카운트다운 타이머의 현재 시간.

시팅 시간: 현재 활동에서 페달링을 실시하는 동안 안장에 착석한 시간.

랩 시팅 시간: 현재 랩에서 페달링을 실시하는 동안 안장에 착석한 시간.

댄싱 시간: 현재 활동에서 페달링을 실시하는 동안 기립한(안장에서 일어난) 시간.

랩 댄싱 시간: 현재 랩에서 페달링을 실시하는 동안 기립한(안장에서 일어난) 시간.

다음 지점까지 소요시간(지점까지 시간): 경로의 다음 중간 지점 도착까지 남은 예상 시간. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.

수면상승시간(Time to surface, TTS):: 수면까지 안전하게 상승하기 위해 필요한 시간.

토크 유효성: 라이더가 얼마나 효율적으로 페달링하였는지를 측정한 값.

총 상승: 마지막 리셋 후 올라온 총 수직 이동 거리.

총 상승/하강 게이지: 활동 중 또는 마지막 리셋 이후에 상승하거나 하강한 총 연직거리.

총 하강: 마지막 리셋 후 내려온 총 수직 이동 거리.

총 헤모글로빈: 근육 내의 총 헤모글로빈 예상 농도.

훈련 효과 게이지: 현재 활동이 유산소 및 무산소 체력 수준에 미치는 영향.

Training Stress Score(TSS): 현재 활동에 대한 훈련 부하 점수.

유효 속도(VMG): 경로를 목적지를 접근할 때의 속도. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.

목적지까지 수직 거리(목적지 수직 거리): 현재 위치와 최종 목적지 사이의 고도 차이 (수직 거리). 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.

수직 진폭: 달리는 동안 상하 흔들림의 크기. 매 걸음마다 센티미터 단위로 측정된 몸통의 수직 운동.

수직 진폭 게이지: 러닝 중 수직 방향의 움직임 보여주는 컬러 게이지.

진폭율: 보폭에 대한 수직 진폭의 비.

진폭율 게이지: 수직진폭 대 보폭의 비를 보여주는 컬러 게이지.

수직 속도: 시간에 대한 오르막길 또는 내리막길 비율.

목표까지 수직 속도: 사전에 결정된 고도를 향한 상승 또는 하강 속도. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.

파워: 킬로줄 단위로 나타낸 파워 (파워 출력).

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
좋은	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

타이어 크기	휠 둘레 (mm)
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
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 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326

타이어 크기	휠 둘레 (mm)
650 x 20C	1938
650 x 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.

support.Garmin.com/ko-KR



October 2023
190-02617-3C_0B