

POLAR CLUB



OBSAH

| | |
|--|-----------|
| Obsah | 2 |
| ZAČÍNÁME | 6 |
| Úvod do služby Polar Club | 6 |
| Aplikace Polar Club | 6 |
| Webová služba Polar Club | 6 |
| Ekosystém Polar | 7 |
| Požadavky a doporučená sestava | 7 |
| Předplacení služby Polar Club | 8 |
| Časté dotazy k účtu klubu | 9 |
| Kde se dá aplikace Polar Club získat? | 9 |
| Nechci používat klubovou komunitu. Co mohu udělat? | 9 |
| ÚDRŽBA SYSTÉMU | 10 |
| Nastavení v aplikaci Polar Club | 10 |
| Připojte iPad k externí obrazovce | 11 |
| Vzhled klubu | 11 |
| Zóny tepové frekvence klubu | 12 |
| Zaslat e-maily s přehledem | 13 |
| Zobrazení externí obrazovky | 13 |
| Spravovat instruktory | 13 |

| | |
|--|-----------|
| Pozvání instruktorů do klubu | 13 |
| Odebrání instruktorů | 14 |
| Přidání snímače tepové frekvence nebo sporttesteru | 15 |
| Registrace snímačů tepové frekvence k zapůjčení | 15 |
| Údržba snímačů tepové frekvence | 19 |
| Baterie snímače tepové frekvence | 20 |
| Komunita klubu | 21 |
| Kampaně | 21 |
| Vytvoření nové kampaně | 21 |
| Během kampaně | 23 |
| Upravení nebo odebrání kampaně | 24 |
| Časté dotazy k údržbě systému | 25 |
| Je možné používat stejný iPad pro přihlašování klientů i pro vedení lekcí? | 25 |
| Mohou členové klubu používat vlastní snímače tepové frekvence? | 25 |
| Jaké snímače tepové frekvence jsou kompatibilní se službou Polar Club? | 26 |
| Je Polar Club kompatibilní se snímači tepové frekvence od jiných výrobců? | 26 |
| TRÉNINKOVÉ LEKCE A ROZVRHY | 27 |
| Spravovat šablony lekcí | 27 |
| Plánování tréninků | 28 |
| Zobrazení Schedule (Rozvrh) | 31 |
| Časté dotazy k tréninkovým lekcím a rozvrhům | 32 |

| | |
|---|-----------|
| Kolik cvičenců lze během lekce monitorovat? | 32 |
| Kolik tréninkových lekcí může probíhat současně? | 32 |
| Jaká je maximální délka tréninkové lekce? | 32 |
| TRÉNINK | 33 |
| Používání snímače tepové frekvence | 33 |
| Přihlašování na lekce | 34 |
| Online přihlášení ve webové službě Flow | 34 |
| Přihlášení prostřednictvím aplikace | 35 |
| Možnost 1: Přihlásit se na tréninky | 36 |
| Možnost 2: Vytvořte si nový účet u Polaru a přihlaste se na lekce | 37 |
| Automatické přihlášení | 38 |
| Jak to funguje? | 38 |
| Zahájení lekce s aplikací Polar Club | 39 |
| Funkce při lekci | 42 |
| Živý náhled | 42 |
| Tréninkový přehled | 44 |
| Tréninková historie | 45 |
| E-maily s tréninkovým přehledem | 46 |
| Časté dotazy k tréninku | 48 |
| Co dělat, když během lekce přestane fungovat internetové připojení? | 48 |
| Dá se Polar Club používat offline? | 48 |

| | |
|---|-----------|
| Ochrana osobních údajů společností Polar | 49 |
| Ochrana osobních údajů společností Polar | 49 |
| Polar Club - pokyny pro fitness klub | 49 |
| Polar Club – pokyny pro uživatele | 49 |

ZAČÍNÁME

ÚVOD DO SLUŽBY POLAR CLUB

Polar Club je řešení na bázi snímání tepové frekvence, které přináší do fitness klubů poutavé skupinové cvičební lekce. Díky tréninku se snímačem tepové frekvence a zábavným odměnám, které jsou základem aplikace Polar Club, se členové klubu budou více snažit, budou motivovanější a budou se častěji vracet.

Hlavní vlastnosti:

- aplikace pro vedení skupinových cvičebních lekcí, která se snadno používá,
- díky zpětné vazbě o intenzitě lekcí poskytované v reálném čase mohou instruktoři poskytovat pokyny jednotlivým cvičencům i celé skupině,
- snadný způsob, jak pomoci cvičencům pochopit výhody tréninku se snímačem tepové frekvence na různé intenzitě a dosáhnout jejich tréninkových cílů,
- motivuje cvičence prostřednictvím skupinových i individuálních odměn, jako jsou bonusy za dobu v zóně nebo za spálené kalorie,
- umožňuje efektivní plánování skupinových cvičebních lekcí a optimální plánování pracovní zátěže, a tak maximalizuje produktivitu zaměstnanců,
- Aplikace Polar Club je kompatibilní s několika snímači tepové frekvence a sporttesterů Polar. [Seznam kompatibilních snímačů tepové frekvence a sporttesterů Polar](#) najdete na stránce podpory.

APLIKACE POLAR CLUB

S aplikací Polar Club je vedení lekcí hračkou. Díky pokynům na základě aktuálních hodnot tepové frekvence může instruktor snadno sledovat, kdo drží tempo s lekcí, a vést skupinu správným směrem. Na konci lekce skupina v přehledu vidí, jak si vedla.

V aplikaci Polar Club můžete zadat nastavení klubu, plánovat lekce a zvat instruktory.

Nejprve si v App Store najděte a stáhněte aplikaci Polar Club. Spusťte aplikaci a přihlaste se pomocí uživatelského jména a hesla k účtu u webové služby Polar Club.

WEBOVÁ SLUŽBA POLAR CLUB

Na úvodní stránce webové služby Polar Club naleznete užitečné odkazy k informacím, které vám pomohou maximálně využít aplikaci Polar Club. Na stránce účtu klubu můžete prohlížet a upravovat informace uvedené v účtu vašeho klubu. Přihlaste se přes účet u webové služby Polar Club na stránce polar.com/club.

EKOSYSTÉM POLAR

Kromě služby Polar Club náš ekosystém Flow nabízí ucelené řešení pro vás, vaše instruktory i členy klubu, které jim pomůže splnit všechny fitness sny.

- **Webová služba Polar Flow:** Ve webové službě Polar Flow na adrese polar.com/flow mohou členové vašeho klubu pohodlně vidět jejich osobní tréninková data a sledovat jejich pokrok.
- **Sporttestery značky Polar:** Nabízíme ucelenou řadu sporttesterů, které lze ke službě připojit a které členům vašeho klubu pomohou dosáhnout stanovených cílů, od hubnutí po trénink na závody.
- **Polar Coach:** Díky bezplatné službě Polar Coach mohou osobní trenéři ještě snadněji řídit a vést své klienty k úspěchu. S pomocí služby Polar Coach a sporttesterů značky Polar mají osobní trenéři nepřetržitý přístup k datům o aktivitě svých klientů. Více informací najdete na adrese flow.polar.com/coach.

POŽADAVKY A DOPORUČENÁ SESTAVA

Níže uvádíme, co je potřeba k vedení lekcí s aplikací Polar Club:

- účet Polar Club,
- počítač s internetovým připojením pro přístup k webové službě Polar Club a Polar Flow,
- iPad Air s operačním systémem verze iOS 14 nebo novější a spolehlivé a rychlé mobilní datové nebo Wi-Fi připojení,
- aplikace Polar Club, kterou si můžete stáhnout z App Store,
- kompatibilní snímače tepové frekvence Polar a hrudní pásy. Aplikace Polar Club je kompatibilní s několika snímači tepové frekvence a sporttestery Polar. [Seznam kompatibilních snímačů tepové frekvence a sporttesterů Polar](#) najdete na stránce podpory.

Doporučená sestava

1. iPad pro instruktora

Pomocí tohoto iPadu instruktor zahájí trénink. Zároveň na něm vidí hodnoty tepové frekvence cvičenců během tréninku.

2. Videoprojektor nebo televize

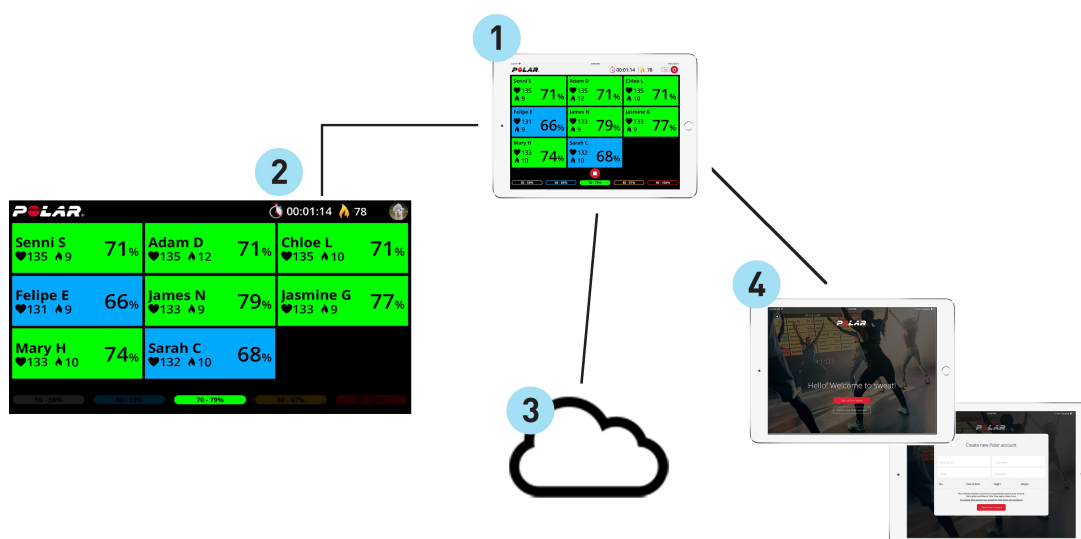
Pokud chcete, aby cvičenci při tréninku viděli své hodnoty tepové frekvence, připojte iPad k videoprojektoru nebo televizi pomocí kompatibilního kabelu nebo adaptéru. Jestliže chcete použít Apple TV a AirPlay, postupujte podle pokynů k iPadu.

3. Přihlášení online

Přihlášení online umožňuje členům vašeho klubu přihlašovat se na lekce prostřednictvím webové služby Flow až týden předem. Online přihlašování můžete povolit/zakázat ve webové službě Polar Club v Nastavení klubu.

4. Jeden nebo dva iPady pro přihlašování klientů na recepci klubu

Zvažte poskytnutí samostatných iPadů pro členy, kteří již mají účet u Polaru, a pro členy, kteří si potřebují účet u Polaru založit před přihlášením na lekci. Tím se vyhnete frontám na recepci klubu a poskytnete členům více soukromí při zakládání účtu.



5.

PŘEDPLACENÍ SLUŽBY POLAR CLUB

1. Nejprve si objednejte účet Polar Club na webové stránce polar.com/club. Předplatné začíná bezplatnou 30denní zkušební lhůtou. Předplatné můžete během zkušební lhůty kdykoli zrušit a nebudou vám účtovány žádné poplatky.
2. Zvolte oblast, ve které se váš klub nachází, a poté vyberte volbu **Zaregistrovat klub**.
3. Vytvořte si účet u Polaru nebo se přihlaste, pokud již účet máte. Jestliže jste si již účet vytvořili přihlášením k některé z webových služeb nebo mobilních aplikací Polar nebo při uvádění

výrobku do provozu, platí vaše uživatelské jméno a heslo i pro webovou službu Polar Club. K webovým službám Polar se můžete zaregistrovat se stejnou e-mailovou adresou jen jednou. Jako uživatelské jméno slouží vždy vaše e-mailová adresa.


4. **Informace o klubu:** Vyplňte informace o klubu. Na e-mailovou adresu, kterou zde zadáte, vám budeme posílat faktury a další informace o vašem předplatném.
5. **Údaje o předplatném:** Zvolte si typ platby a vyplňte fakturační adresu, pokud se liší od již uvedené adresy klubu. Přečtete si Podmínky užívání služby a přijmete je zaškrtnutím příslušného políčka.
6. **Platba:** Zkontrolujte shrnutí a údaje o platbě. Po dokončení předplatného se zobrazí stránka se shrnutím předplatného, ze které si shrnutí můžete vytisknout a pokračovat na úvodní stránku vašeho klubu.
7. Na e-mailovou adresu klubu obdržíte e-mail s pokyny, jak začít. Bezplatná 30denní zkušební lhůta začíná běžet okamžitě.

ČASTÉ DOTAZY K ÚČTU KLUBU KDE SE DÁ APLIKACE POLAR CLUB ZÍSKAT?

Jděte na stránku polar.com/club a předplatte si službu Polar Club. Při zařizování předplatného si budete muset zvolit místo z rozbalovacího seznamu. Budete informováni, pokud Polar Club ještě není ve vaší zemi k dispozici.

NECHCI POUŽÍVAT KLUBOVOU KOMUNITU. CO MOHU UDĚLAT?

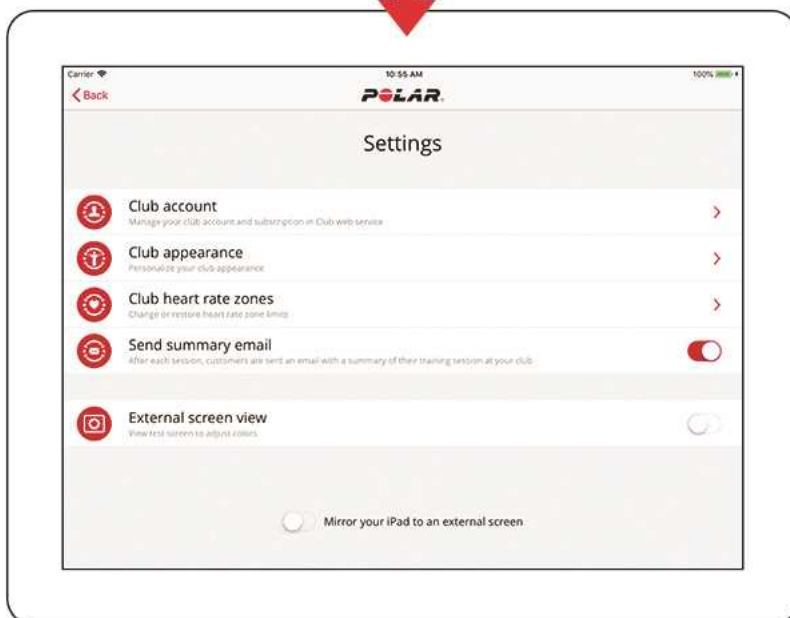
Jako správce klubu můžete klubovou komunitu odstranit na stránce komunity. Jestliže komunitu odstraníte, nebude možné přihlašování online, ale budete moci službu dále používat pomocí přihlašování cvičenců přes aplikaci Polar Club (na iPadu).

 **Odstranění komunity je trvalé.** *Jestliže klubovou komunitu odstraníte, nebude možné ji znovu použít, jedině když si aktivujete nový účet pod jiným jménem.*

ÚDRŽBA SYSTÉMU


NASTAVENÍ V APLIKACI POLAR CLUB

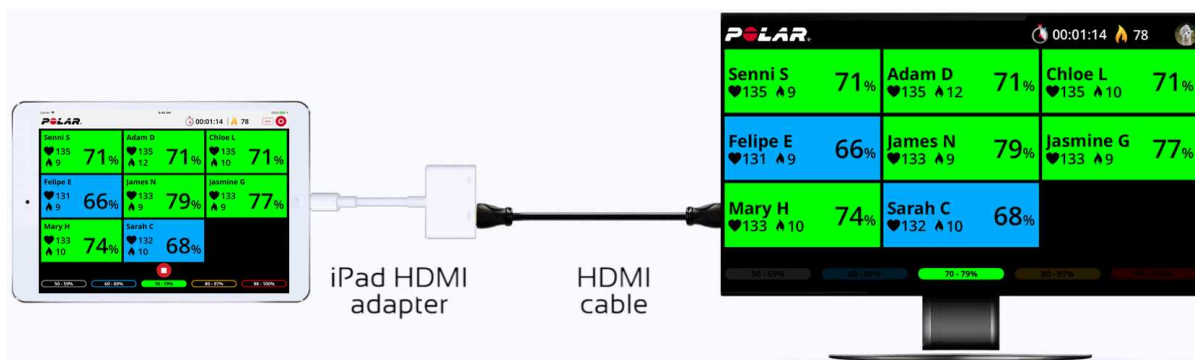
V aplikaci Polar Club jděte do nabídky **More (Více)** a zvolte **Settings (Nastavení)**.



PŘIPOJTE IPAD K EXTERNÍ OBRAZOVCE


Pomocí posuvníku na spodní straně náhledu **Settings (Nastavení)** aktivujte nebo deaktivujte zrcadlení displeje iPadu. Když je zrcadlení aktivováno, obsah zobrazený na displeji iPadu se automaticky zobrazí na externí obrazovce, když iPad připojíte k videoprojektoru nebo televizi.

 Pro připojení iPadu k videoprojektoru nebo televizi potřebujete vhodný AV adaptér a kabel.

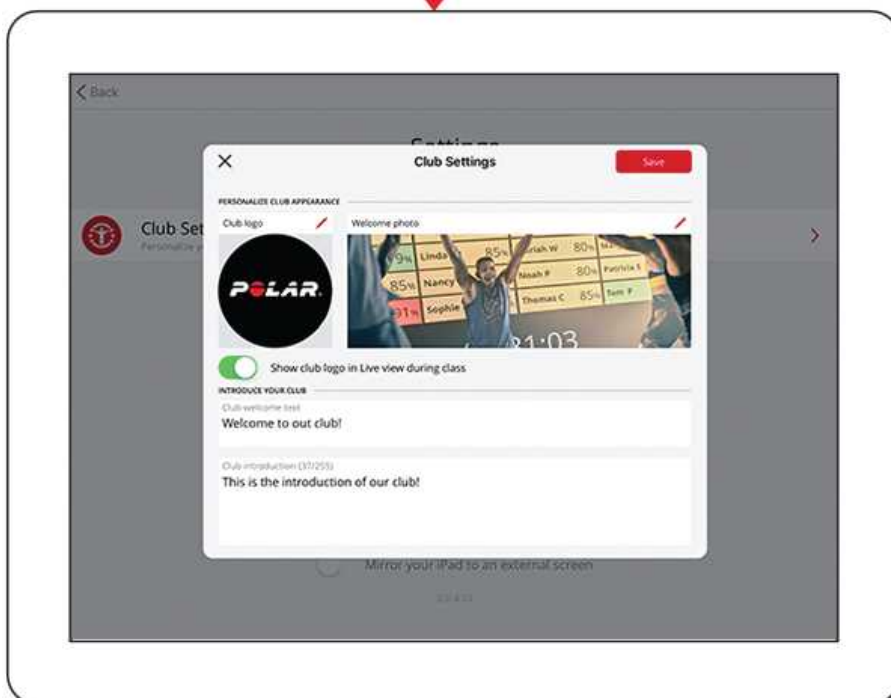
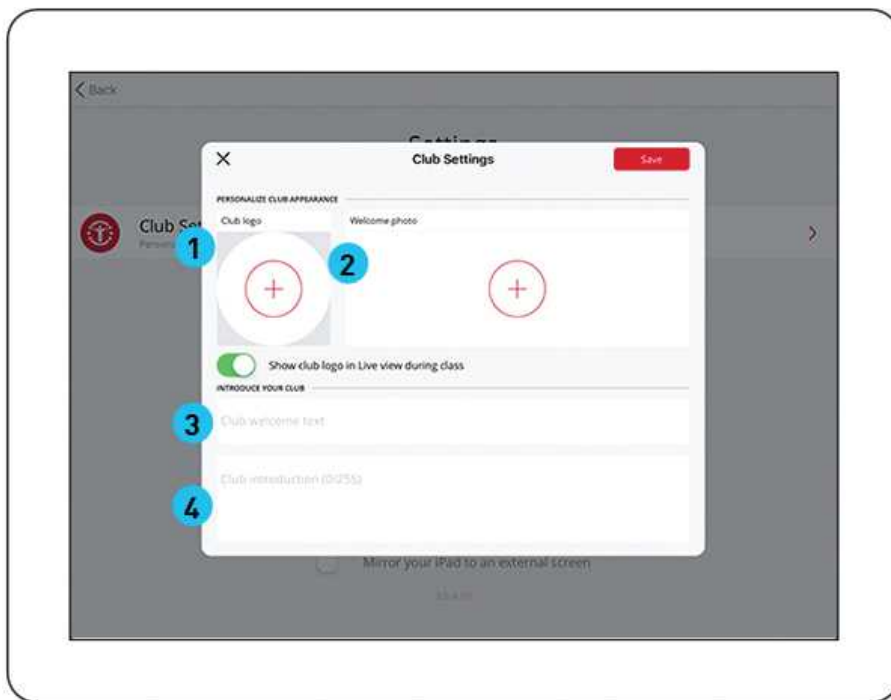


VZHLED KLUBU

V aplikaci Polar Club jděte do nabídky **More (Více)** a zvolte **Settings (Nastavení) > Club appearance (Vzhled klubu)**.


 Nastavení vzhledu klubu může měnit pouze správce klubu.

1. **Přidat logo klubu:** Logo klubu se zobrazuje na stránce komunity vašeho klubu ve webové službě Polar Flow. Můžete také nastavit, aby se logo klubu zobrazovalo v živém náhledu během lekcí. V živém náhledu mohou kluboví instruktoři zobrazit či skrýt logo v nabídce označené ikonou ozubeného kola v pravém horním rohu obrazovky.
2. **Přidat uvítací fotografii:** Přizpůsobte si stránku komunity přidáním fotografie představující váš klub.
3. **Text uvítání v klubu:** Napište uvítací text pro členy vašeho klubu. Tento text uvidí na přihlašovací stránce aplikace Polar Club pro iPad, když se budou přihlašovat na lekce.
4. **Úvodní informace o klubu:** Představte svůj klub. Tento text se zobrazuje na stránce komunity vašeho klubu ve webové službě Polar Flow.



ZÓNY TEPOVÉ FREKVENCE CLUBU

Změna nebo obnovení zón tepové frekvence. Toto nastavení má vliv na zobrazování barev / procent tepové frekvence během tréninku.

 *Nastavení zón tepové frekvence může zobrazit pouze správce klubu.*

ZASLAT E-MAILY S PŘEHLEDEM

Funkci zapnete nebo vypnete pomocí posuvníku.

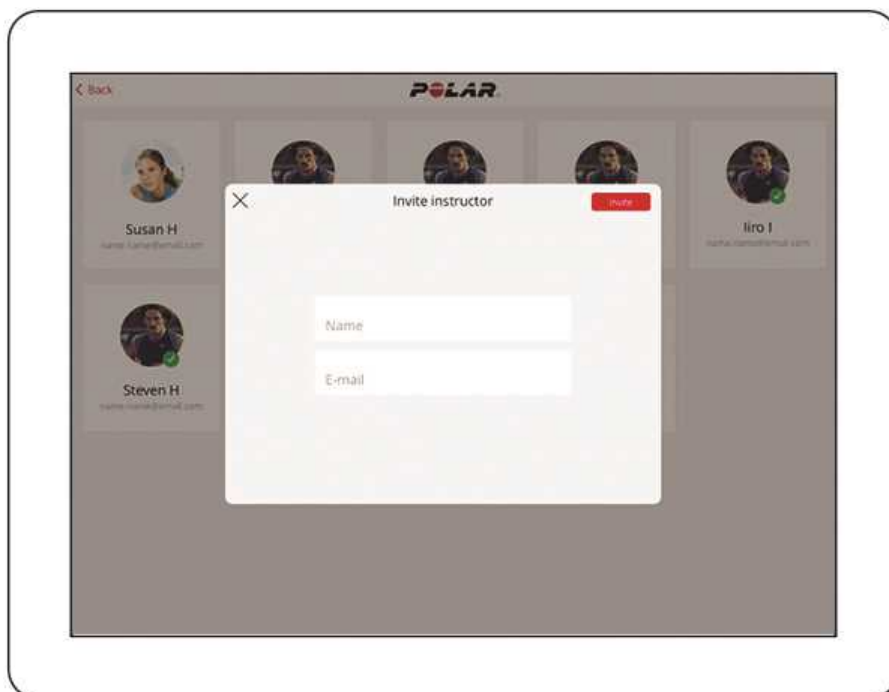
Pokud je funkce zapnutá a členové vašeho klubu v nastavení svého účtu souhlasili se zasíláním informací Polar Club (**Settings (Nastavení) > Privacy (Soukromí)**), obdrží po každé tréninkové lekci stručný přehled průběhu tréninku.

ZOBRAZENÍ EXTERNÍ OBRAZOVKY

Zobrazte zkušební obrazovku, abyste mohli nastavit barvy externí obrazovky.

SPRAVOVAT INSTRUKTORY POZVÁNÍ INSTRUKTORŮ DO KLUBU

1. Chcete-li do svého klubu pozvat nové instruktory, v aplikaci Polar Club přejděte do nabídky **Manage (Spravovat)** a zvolte **Manage instructors (Spravovat instruktory)**.
2. Klepněte na znaménko plus. Napište jméno a e-mailovou adresu instruktora a klepněte na **Invite (Pozvat)**.



3. Instruktoři obdrží uvítací e-mail s příslušnými pokyny. Co musejí udělat:

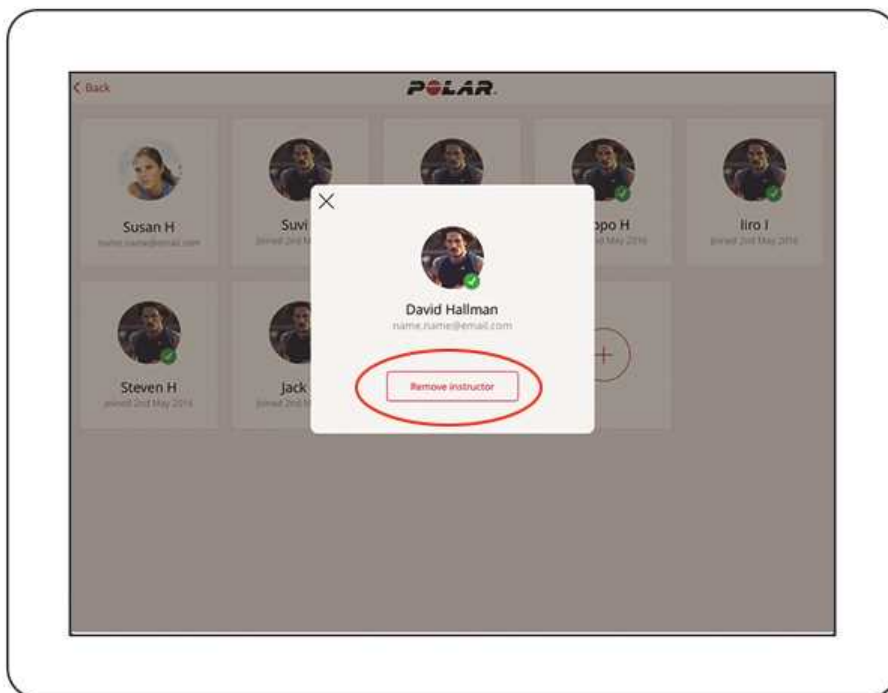
- založit si vlastní účet u Polarů na adrese polar.com/club a přijmout pozvání od vašeho klubu

NEBO

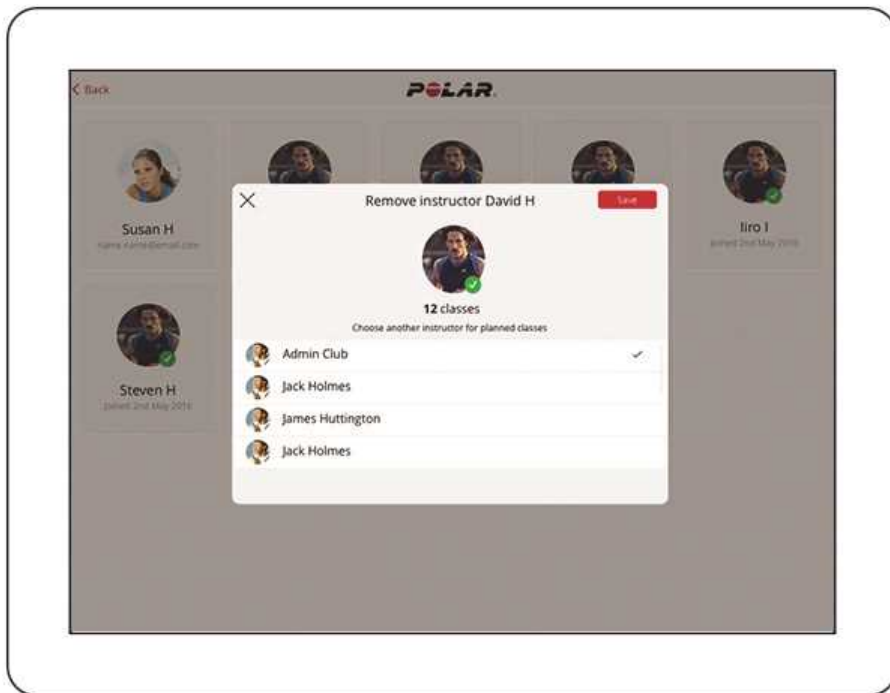
- pokud již účet u Polarů mají (vytvořený se stejným e-mailem, na který bylo zasláno pozvání), musejí se přihlásit na adrese polar.com/club pomocí svého stávajícího účtu u Polarů a přijmout pozvání od vašeho klubu.

ODEBRÁNÍ INSTRUKTORŮ

Jako správce klubu můžete z klubu odebírat instruktory. Klepněte na kartu instruktora v nabídce **Manage instructors (Spravovat instruktory)** a vyberte volbu **Remove instructor (Odebrat instruktora)**.



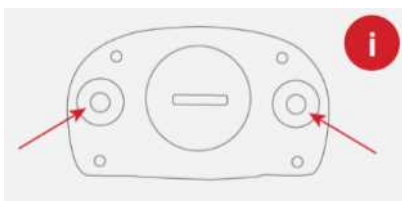
Pokud má instruktore naplánované lekce, vyberte pro ně jiného instruktora a klepněte na **Uložit**.



i Instruktoři se mohou z klubu odebrat sami klepnutím na svoji kartu instruktora a výběrem volby **Remove instructor (Odebrat instruktora)**.

PŘIDÁNÍ SNÍMAČE TEPOVÉ FREKVENCE NEBO SPORTTESTERU

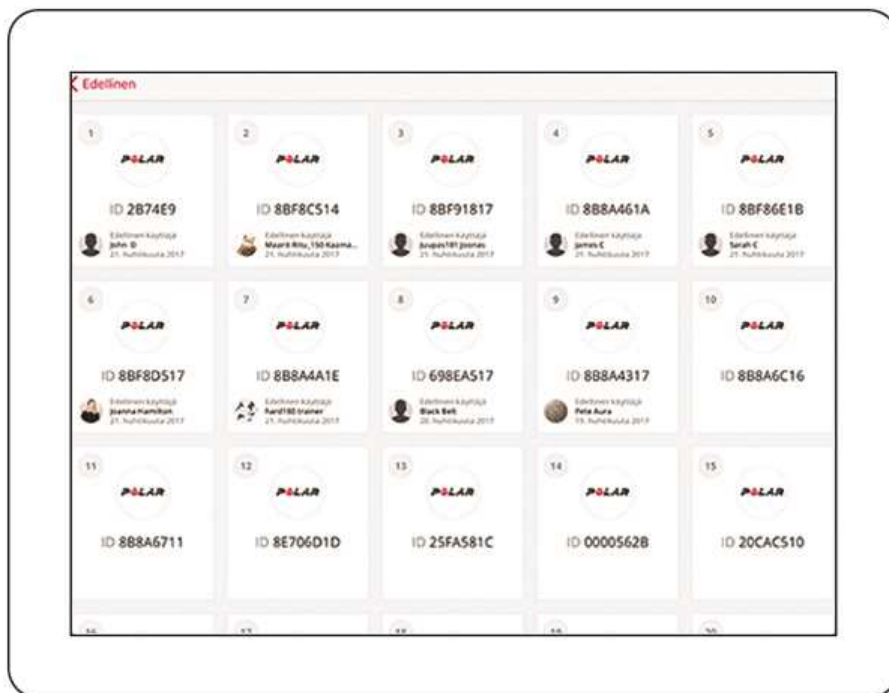
Ke svému účtu Flow můžete přidat další snímač tepové frekvence nebo sporttester. Klepněte na kartu instruktora a zvolte **Přidat snímač**. Aktivujte snímač tak, že zmáčknete oba kontaktní body najednou.



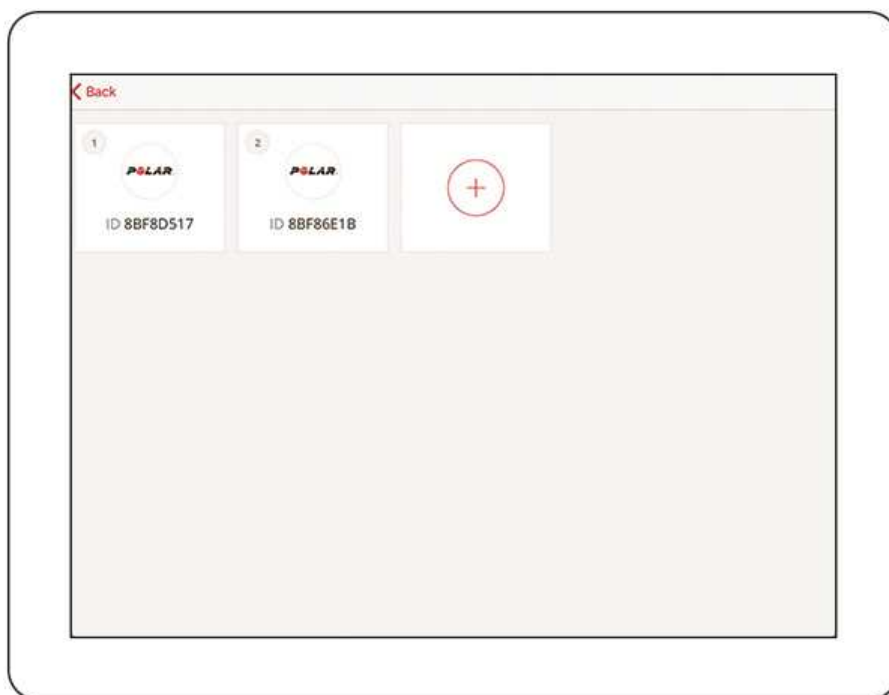
REGISTRACE SNÍMAČŮ TEPOVÉ FREKVENCE K ZAPŮJČENÍ

Pokud chtějí cvičenci zobrazit hodnoty tepové frekvence na obrazovce, musejí mít kompatibilní snímač tepové frekvence nebo sporttester Polar. Mohou použít vlastní zařízení nebo si vypůjčit snímač tepové frekvence od vás. Jestliže máte v plánu snímače cvičencům půjčovat, musíte snímače zaregistrovat v **aplikaci Polar Club**.

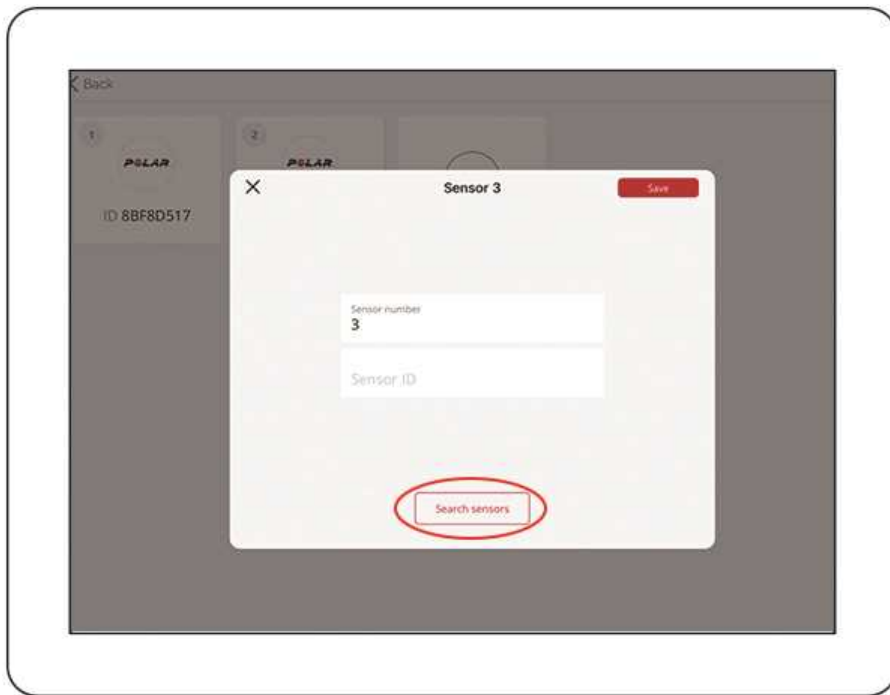
1. V aplikaci Polar Club jděte na **More (Více) > Manage sensors (Spravovat snímače)**.
V náhledu **Manage sensors (Spravovat snímače)** můžete přidávat a odebírat snímače k zapůjčení a u každého snímače uvidíte, kdo ho měl naposledy.



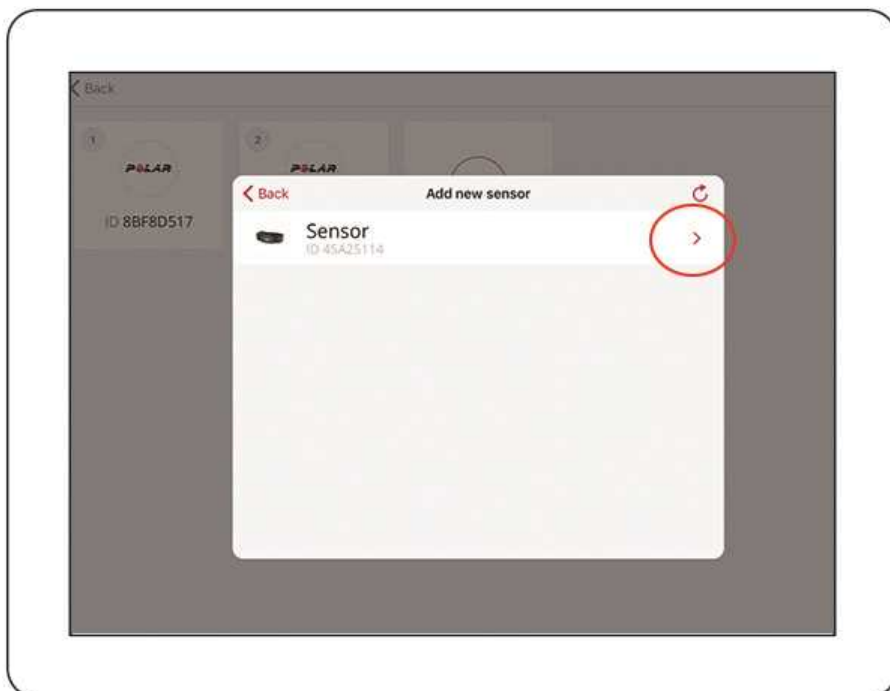
2. Chcete-li přidat nový snímač, klepněte na znaménko plus.



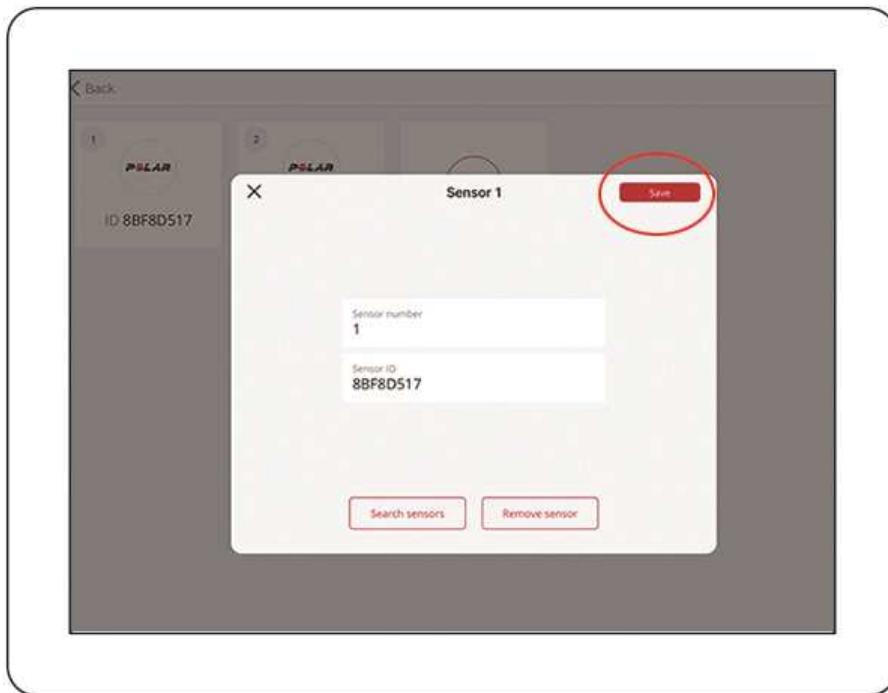
3. Aplikace Polar Club pro snímač vybere další dostupné číslo, ale pokud chcete, můžete číslo změnit. Klepněte na **Search sensors (Hledat snímače)** a aktivujte snímač tak, že zmáčknete oba kontaktní body najednou.



4. Jakmile aplikace snímač najde, zobrazí se **Sensor ID (ID snímače)**. Klepněte na šipku, pokud chcete pokračovat.



5. Nalepte na snímač štítek s odpovídajícím číslem a klepněte na **Save (Uložit)**.



i Webová služba Polar Club používá technologii Bluetooth® a je kompatibilní s několika snímači tepové frekvence a sporttestery Polar. [Seznam kompatibilních snímačů tepové frekvence a sporttesterů Polar](#) najdete na stránce podpory.

ÚDRŽBA SNÍMAČŮ TEPOVÉ FREKVENCE

Po každém použití odpojte konektor vysílače od hrudního pásu. Pot a vlhkost mohou způsobit, že konektor zůstane aktivován. Nezapomeňte ho proto do sucha vytřít. V případě potřeby očistěte konektor slabým mýdlovým roztokem. Nikdy nepoužívejte alkohol nebo abrazivní materiál (jako jsou např. ocelová vata nebo chemické čisticí prostředky).

Po každém použití hrudní pás opláchněte proudem tekoucí vody a nechte ho uschnout. V případě potřeby hrudní pás omyjte slabým mýdlovým roztokem. Nepoužívejte zvlhčující mýdla, protože ta by mohla na hrudním pásu zanechávat zbytky. Nenamáčejte hrudní pás ve vodě, nežehlete ho, nepoužívejte chemická čistidla a bělidla. Hrudní pás nenapínejte a neohýbejte ho do ostrých úhlů v místech, kde jsou umístěny elektrody.

i *Přečtěte si návod na praní na visače hrudního pásu.*

Hrudní pás a konektor sušte a uchovávejte odděleně, čímž prodloužíte životnost baterie na maximum. Uchovávejte snímač tepové frekvence na chladném a suchém místě. Abyste zabránili oxidaci, neponechávejte snímač vlhký v neprodyšném obalu, jako je například sportovní taška. Nevystavujte snímač tepové frekvence po delší dobu přímému slunečnímu svitu.

BATERIE SNÍMAČE TEPOVÉ FREKVENCE

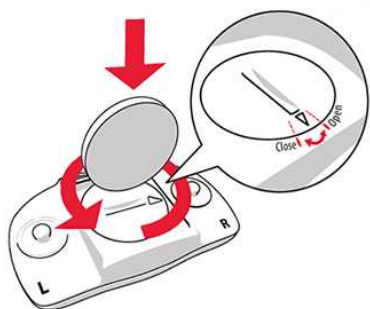
Snímač tepové frekvence Polar H7 má uživatelsky vyměnitelnou baterii. Budete-li si baterii vyměňovat sami, dodržujte přitom pečlivě následující pokyny:


Při výměně baterie zkontrolujte, zda není poškozen těsnicí kroužek. V případě poškození byste jej měli vyměnit. Soupravy těsnicích kroužků a baterií lze zakoupit u dobře vybavených maloobchodních prodejců výrobků firmy Polar a v autorizovaných servisech. V USA a Kanadě jsou v autorizovaných servisních střediscích Polaru k dostání i další těsnicí kroužky. Ve Spojených státech lze soupravy těsnicích kroužků a baterií zakoupit také na internetových stránkách www.shoppolar.com.

Při manipulaci s novou, plně nabitou baterií ji nesvírejte (tedy z obou stran) žádným kovovým nebo vodivým předmětem, jako je např. pinzeta. Toto by mohlo způsobit zkrat baterie a její rychlejší vybití. Zkratování baterií obvykle nepoškodí, může však způsobit snížení její kapacity a zkrátit její životnost.

Baterie uchovávejte mimo dosah dětí. Dojde-li ke spolknutí baterie, okamžitě zavolejte lékaře. Použité baterie by se měly likvidovat v souladu s místními předpisy.

1. S pomocí mince otevřete víčko baterie, tak, že jím otáčíte proti směru hodinových ručiček ve směru OPEN (OTEVŘÍT).
2. Vložte baterii (CR 2025) do víčka, kladným (+) pólem směrem k víčku. Zkontrolujte, zda je těsnicí kroužek v drážce, aby nedošlo k narušení voděodolnosti.
3. Zamáčkněte víčko zpět do konektoru.
4. S pomocí mince víčko zavřete jeho otáčením po směru hodinových ručiček na pozici CLOSE (ZAVŘÍT).



 V případě, že by baterie byla nahrazena nesprávným typem, hrozí nebezpečí exploze.

KOMUNITA KLUBU

Chcete-li otevřít stránku komunity klubu

- v aplikaci Polar Club, jděte do nabídky **More (Více)** a zvolte **Your Club in Polar Flow (Váš klub v Polar Flow)**,
- ve webové službě Polar Club, kliknutím na zkratku na úvodní stránce webové služby Polar Club přejděte na stránku komunity vašeho klubu,
- ve webové službě Flow na adrese polar.com/flow, klepněte na kartu **Community (Komunita)** a zvolte **Clubs (Kluby)**. Vyhledejte svůj klub podle některého z těchto vyhledávacích kritérií: sportovní disciplína, místo klubu nebo volnotextové vyhledávání.

KAMPANĚ

Funkce kampaní na stránce komunity vašeho klubu ve webové službě Flow je skvělý nástroj k motivaci členů vašeho klubu k větší aktivitě v určitém období. Během kampaní spolu členové klubu soutěží tak, že sbírají tréninkové minuty na lekcích vašeho Polar Clubu.

VYTVORENÍ NOVÉ KAMPANĚ

Na stránce komunity klubu zvolte **Nová kampaň** a vyplňte tyto informace:

- **Název:** Pojmenujte kampaň.
- **Popis:** Definujte pravidla kampaně, například co vítěz dostane a co se stane v případě nerozhodných výsledků.
- **Začíná/Končí:** Zvolte datum zahájení a ukončení kampaně. Kampaň začíná v 0:00 v den zahájení kampaně a končí ve 23:59 v den ukončení kampaně.


The screenshot shows the 'Start a new campaign' form on the Polar Flow website. The form is titled 'Start a new campaign' and includes the following fields:

- Name:** Enter name
- Description:** Describe the rules of your campaign, for example, what does the winner get and what to do if there's a tie.
- Starts:** 29-09-2017
- Ends:** Choose end date

A blue 'Create' button is located at the bottom right of the form. A red box highlights the 'New campaign' button in the top right corner of the page.

Jakmile vytvoříte kampaň, na stránce komunity klubu se zobrazí upozornění na chystanou kampaň. Upozornění obsahující níže uvedené informace uvidí každý, kdo má účet Polar Flow:

- Název, začátek a konec kampaně

 **Tlačítko *Upravit* se zobrazuje pouze správci klubu a instruktorům.**

- Popis
- Počet dnů do zahájení kampaně

The screenshot shows a campaign announcement for 'Club Superfit summer 2017 iPad campaign!' with the dates 1.6.2017 - 31.7.2017. The announcement text reads: 'Gain the most training minutes in Polar Club classes during June and July. Winner gets an iPad mini! In case of a tie, the winner is randomly selected by the staff...'. A red circular icon with a calendar symbol and the text '50 days to campaign start' is displayed. There are 'Edit' and 'Share' buttons.

BĚHEM KAMPANĚ

Jakmile kampaň začne, členové klubu, kteří mají účet Polar Flow, se kampaně budou automaticky účastnit, když absolvují lekci Polar Club ve vašem klubu. Do kampaně se započítávají pouze tréninkové minuty z lekcí Polar Club.

Členové klubu mohou sledovat své pořadí a průběh kampaně na stránce komunity klubu. Upozornění na kampaň obsahuje během konání kampaně tyto informace:

- Název, začátek a konec kampaně
- Popis
- Počet dnů do skončení kampaně a celkový počet tréninkových minut nasbíraných všemi účastníky
- **Tabulka vítězů** uvádějící účastníky kampaně na prvních pěti místech. Tabulka vítězů zobrazuje, kolik tréninkových minut nasbírali účastníci na prvních pěti místech. Pokud dva či více členů nasbírají stejný počet tréninkových minut, bude se pořadí v tabulce vítězů odvíjet od počtu odměn získaných při lekcích. Členové uvidí své pořadí, i když se nedostali mezi prvních pět.

Club Superfit summer 2017 iPad campaign!
1.6.2017 - 31.7.2017

Gain the most training minutes in Polar Club classes during June and July. Winner gets an iPad mini!
In case of a tie, the winner is randomly selected by the staff...

25 days remaining

7213 min total all participants

Leaderboard

| | | | |
|-----|---------|---------|---|
| 1 | Mario A | 250 min | 6 |
| 2 | Keijo R | 101 min | 6 |
| 3 | Anna A | 101 min | 3 |
| 4 | Kajja K | 67 min | 0 |
| 5 | Carl M | 55 min | 0 |
| ... | | | |
| 27 | You | 3 min | 1 |

Po skončení kampaně budou vyhlášeni první tři, kteří získali zlatou, stříbrnou a bronzovou medaili.

Club Superfit summer 2017 iPad campaign!

1.6.2017 - 31.7.2017

Remove

Gain the most training minutes in Polar Club classes during June and July. Winner gets an iPad mini! In case of a tie, the winner is randomly selected by the staff...

More



Campaign is over



7213 min total
all participants

Share

Final results

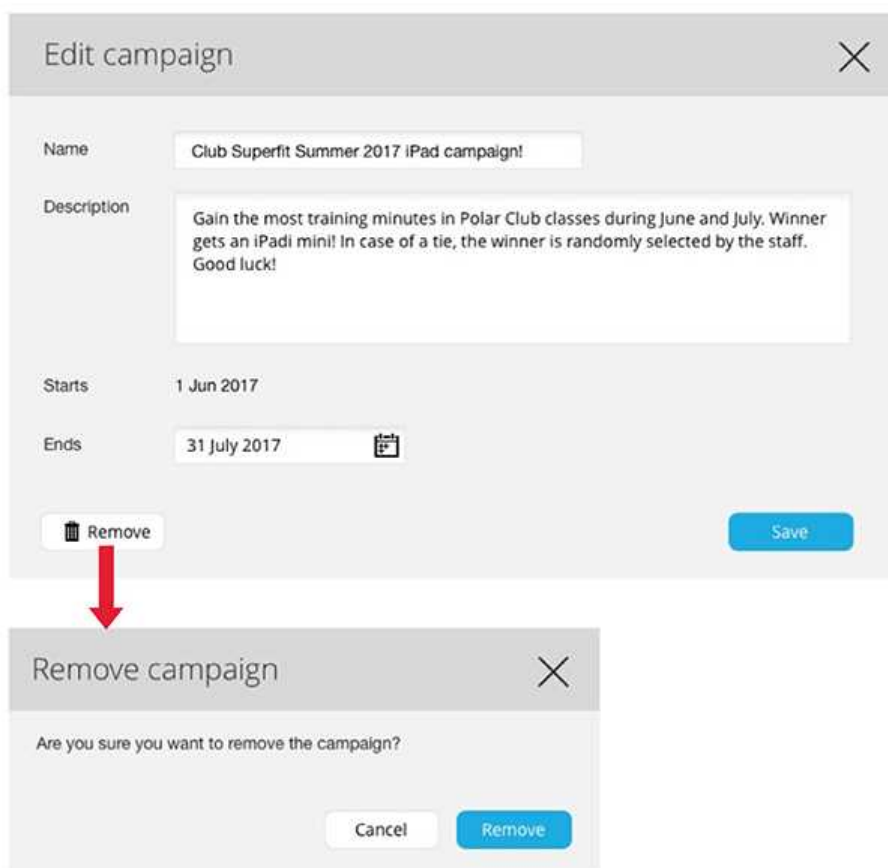
| | | | |
|-----|---------|---------|---|
| 1 | Mario A | 250 min | 6 |
| 2 | Keijo R | 101 min | 6 |
| 3 | Anna A | 101 min | 3 |
| 4 | Kaija K | 67 min | 0 |
| 5 | Carl M | 55 min | 0 |
| ... | | | |
| 27 | You | 3 min | 1 |

UPRAVENÍ NEBO ODEBRÁNÍ KAMPANĚ

Informace, které jste zadali při vytváření kampaně, můžete upravovat. Chcete-li kampaň upravit, klikněte na tlačítko **Upravit** vedle názvu kampaně. Po dokončení úprav klikněte na **Uložit**.


Datum zahájení kampaně nelze měnit, pokud kampaň již začala.

Výsledky kampaně se zobrazují na stránce komunity klubu, dokud nevytvoříte novou kampaň nebo dokud stávající kampaň neodeberete. Pokud chcete kampaň odebrat, klikněte na tlačítko **Odebrat** a potvrďte tak, že ještě jednou kliknete na **Odebrat**.



ČASTÉ DOTAZY K ÚDRŽBĚ SYSTÉMU

JE MOŽNÉ POUŽÍVAT STEJNÝ IPAD PRO PŘIHLAŠOVÁNÍ KLIENTŮ I PRO VEDENÍ LEKCÍ?

Ano, je možné přidávat cvičence před lekcí pomocí stejného iPadu jako pro vedení lekce. Cvičence můžete snadno přidávat i během lekce, když klepnete na  tlačítko v horní části displeje a poté na **Sign in (Přihlásit)**.

MOHOU ČLENOVÉ KLUBU POUŽÍVAT VLASTNÍ SNÍMAČE TEPOVÉ FREKVENCE?

Členové vašeho klubu mohou používat vlastní snímače tepové frekvence nebo sporttestery od Polaru. Své snímače tepové frekvence mohou používat také při vlastním tréninku s kompatibilním tréninkovým počítačem značky Polar nebo tělocvičným zařízením. Veškerá data se ukládají ve webových službách Flow a v mobilní aplikaci Polar Beat.

JAKÉ SNÍMAČE TEPOVÉ FREKVENCE JSOU KOMPATIBILNÍ SE SLUŽBOU POLAR CLUB?

Webová služba Polar Club používá technologii Bluetooth® a je kompatibilní s několika snímači tepové frekvence a sporttestery Polar. [Seznam kompatibilních snímačů tepové frekvence a sporttesterů Polar](#) najdete na stránce podpory.

JE POLAR CLUB KOMPATIBILNÍ SE SNÍMAČI TEPOVÉ FREKVENCE OD JINÝCH VÝROBCŮ?

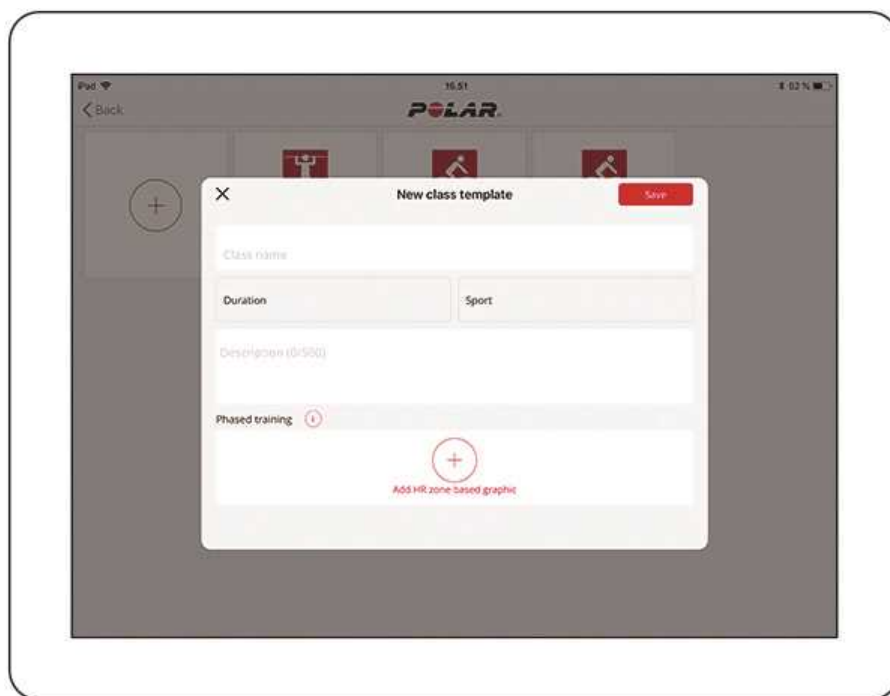
Polar Club lze používat pouze s kompatibilními snímači tepové frekvence a sporttestery Polar.

TRÉNINKOVÉ LEKCE A ROZVRHY

SPRAVOVAT ŠABLONY LEKCÍ

Tréninkové lekce svého klubu můžete spravovat pomocí aplikace Polar Club. Přejděte na volbu **Manage (Spravovat) > Manage class templates (Spravovat šablony lekcí)** a vytvořte všechny tréninkové lekce, které chcete uspořádat prostřednictvím služby Polar Club. Polar Club můžete používat při různých druzích cvičení, například při kardio nebo silovém tréninku, při tréninku o vysoké intenzitě a fitness tanci.

Chcete-li vytvořit novou šablonu lekcí, klepněte na znaménko plus a zadejte informaci o tréninkové lekci:



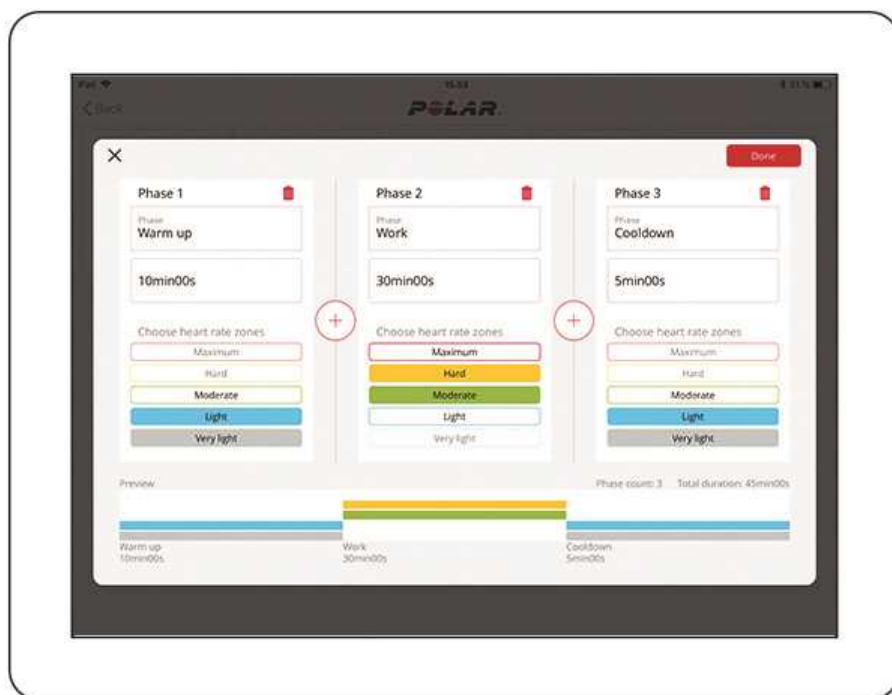
Název tréninkové lekce, např. HIIT kruhový tr.

Délka trvání, např. 30 min

Sportovní disciplína, např. TRÉNINK NA OKRUHU

Popis, např. intervalový trénink o vysoké intenzitě

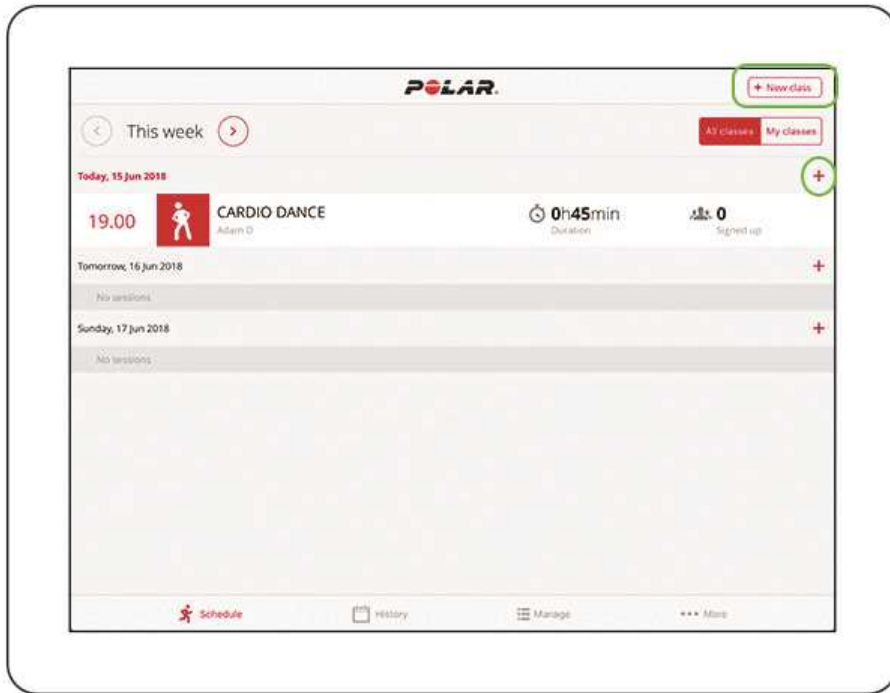
Fázový trénink: Naplánujte si lekci podrobně pomocí přidání fází založených na zónách tepové frekvence. Klepněte na znaménko plus. U každé fáze zadejte název, délku a cílovou zónu tepové frekvence. Klepnutím na znaménko plus můžete přidávat další fáze.



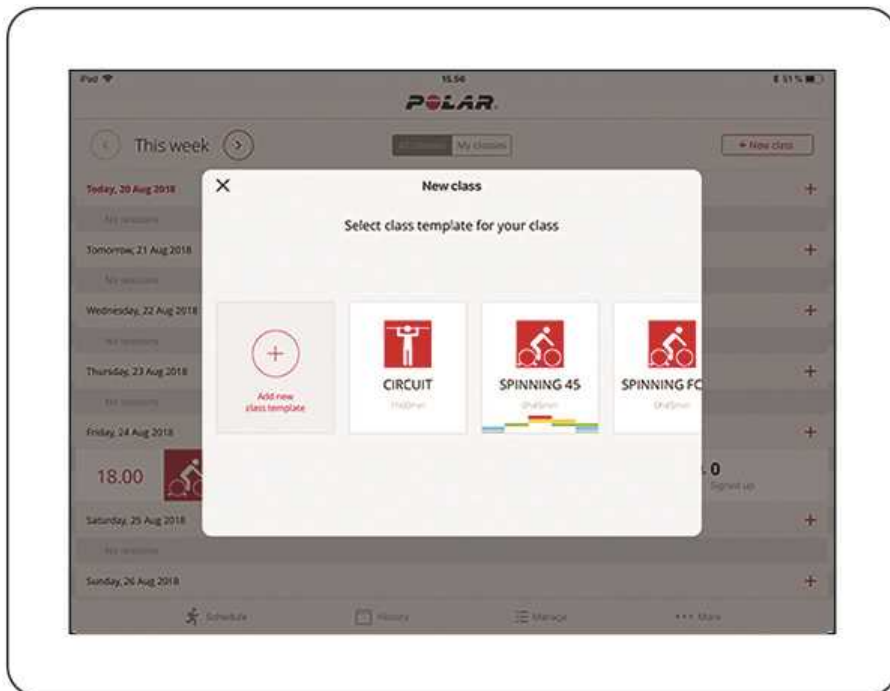
PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKŮ

i Před tím, než budete moci začít plánovat tréninkové lekce ve webové službě Polar Club, musíte vytvořit [šablony lekcí](#) prostřednictvím nabídky **Manage (Spravovat) > Manage class templates (Spravovat šablony lekcí)**.

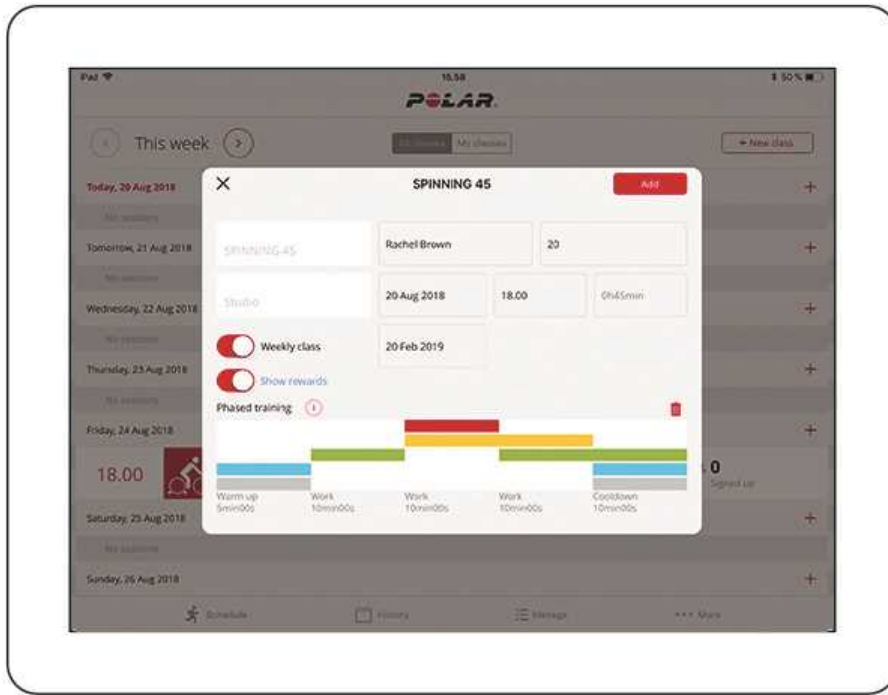
1. Přejděte do nabídky **Schedule (Plánování)**, klepněte na volbu **New class (Nová lekce)** v pravém horním rohu obrazovky nebo na znaménko plus a naplánujte lekci na určitý den.



2. Vyberte šablonu pro svoji lekci. Jednotlivé šablony vybírejte posouváním do strany.



3. Vyplňte informace o tréninkové lekci: **Class name (Název tréninkové lekce)**, **Studio**, **Instructor (Instruktor)**, **Date and time (Datum a čas)**, **Max. attendees (Max. počet účastníků)**. Některá pole jsou již v šabloně vyplněna, avšak i ta můžete změnit. Pokud jste zvolili šablonu s tréninkovými fázemi, můžete fáze upravovat poklepáním na grafiku fázového tréninku. Změny se uloží pouze do aktuální lekce.



Chcete-li přidat opakující se tréninkovou lekci (např. každé pondělí v určitou hodinu), vyberte **Weekly class (Týdenní lekce)** a poté zadejte datum poslední z opakovaných lekcí.

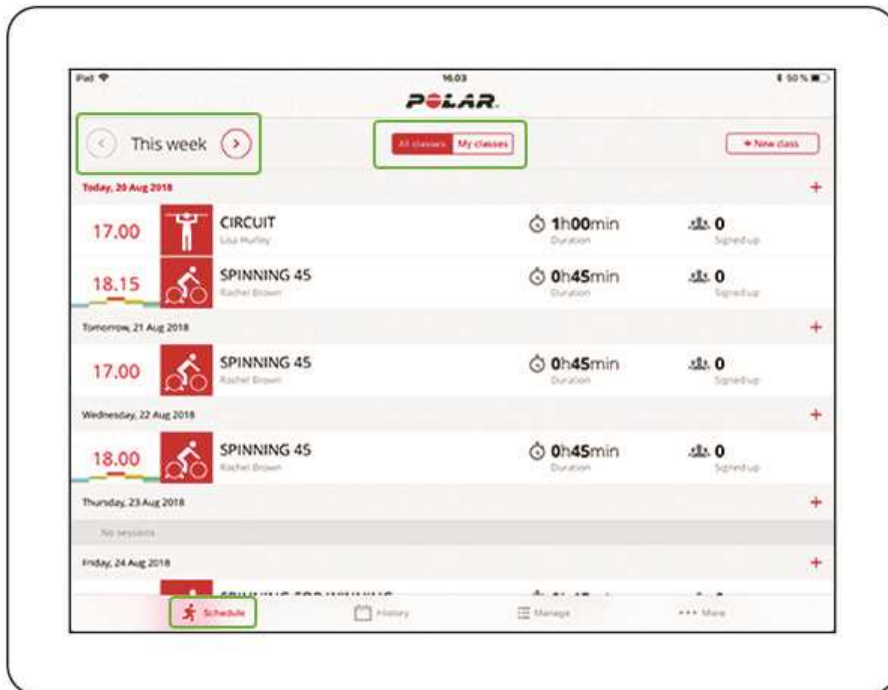
Pokud jste v nastavení při vytváření lekce zvolili **Show rewards (Zobrazit odměny)**, cvičenci ve zobrazení přehledu obdrží tyto odměny:

- **Šampion v uvolnění:** Tuto cenu dostane cvičenec, jehož tepová frekvence se nejrychleji dostává do normálu.
- **Partáči v zónách:** Tito dva cvičenci měli během lekce nejpodobnější rozložení zón tepové frekvence.
- **Mistr zóny:** Tento cvičenec byl nejdéle v zóně tepové frekvence, v níž skupina trénovala nejvíce.
- **Mistr fáze:** Tuto trofej získává účastník, který při fázovém tréninku dokázal udržet tepovou frekvenci nejbližše plánovaným zónám TF.
- **Král rozpětí:** Tento cvičenec dosáhl největšího rozpětí mezi nejnižší a nejvyšší hodnotou tepové frekvence. Výpočet nezohledňuje prvních a posledních pět minut tréninku.

ZOBRAZENÍ SCHEDULE (ROZVRH)

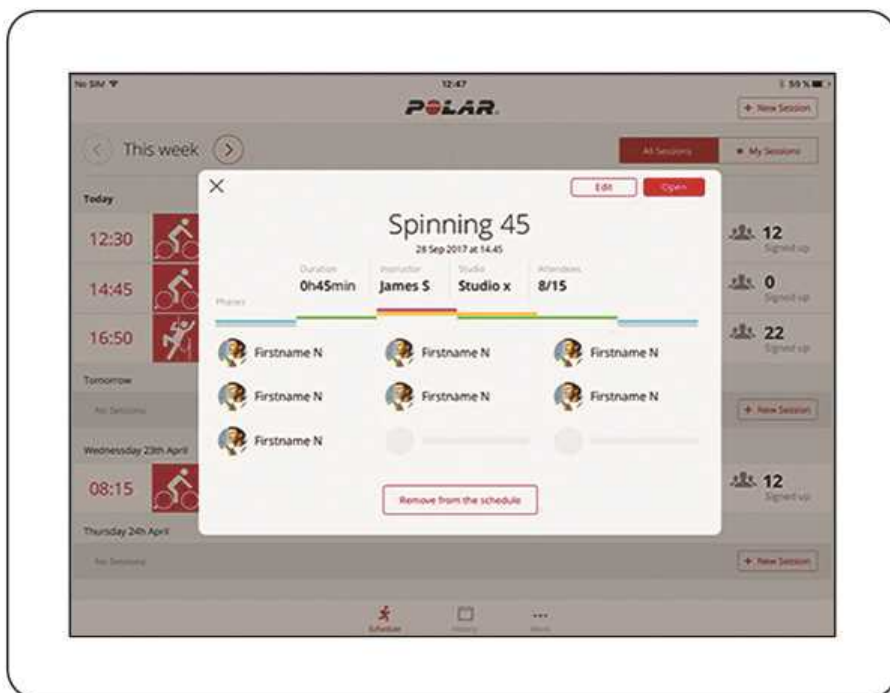
Všechny naplánované tréninky Polar Club vidíte v sekci **Schedule (Rozvrh)**.

- Ve výchozím nastavení se zobrazují tréninky naplánované pro aktuální týden. Mezi jednotlivými týdny můžete přecházet pomocí levé nebo pravé šipky.
- Můžete zobrazit **All classes (Všechny lekce)** nebo **My classes (Moje lekce)**.



Když klepnete na lekci, zobrazí se podrobné informace o tréninkové lekci. V tomto zobrazení můžete

- upravit informace o lekci,
- odstranit lekci z rozvrhu nebo
- otevřít lekci [a zahájit ji](#).



ČASTÉ DOTAZY K TRÉNINKOVÝM LEKCÍM A ROZVRHŮM KOLIK CVIČENCŮ LZE BĚHEM LEKCE MONITOROVAT?

Během lekce lze monitorovat maximálně 96 cvičenců. Doporučujeme však monitorovat maximálně 40 cvičenců, aby data na obrazovce byla dobře vidět.

KOLIK TRÉNINKOVÝCH LEKCÍ MŮŽE PROBÍHAT SOUČASNĚ?

Počet instruktorů a souběžných lekcí je neomezený. Na jednom iPadu však může běžet vždy jen jedna lekce.

JAKÁ JE MAXIMÁLNÍ DÉLKA TRÉNINKOVÉ LEKCE?

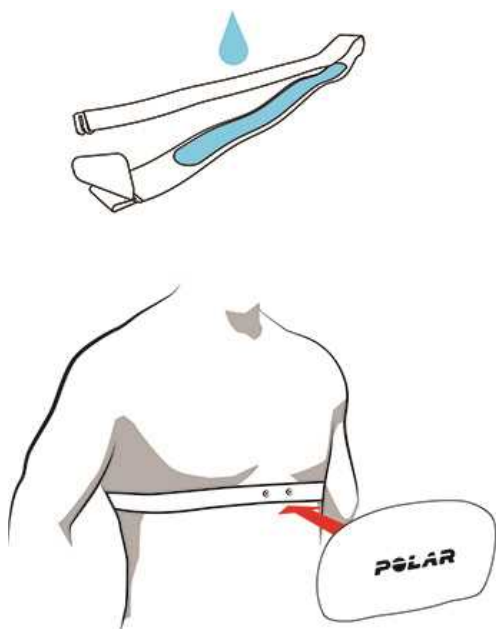
Při vytváření tréninkové lekce lze nastavit délku jednotlivé lekce maximálně na 24 hodin. Pozor, skutečná délka lekce se může od délky zadané v nastavení lekce lišit, protože instruktor začíná a končí tréninky ručně. Lekce se nezačínají ani neukončují automaticky.

TRÉNINK

POUŽÍVÁNÍ SNÍMAČE TEPOVÉ FREKVENCE

Před zahájením tréninku se ujistěte, že každý má připnutý snímač tepové frekvence. Zobrazí se tyto pokyny, jak správně nosit snímač tepové frekvence.

1. Navlhčete hrudní pás v místech, kde se nacházejí elektrody.
2. Do pásu zapněte konektor.
3. Upravte si délku pásu tak, aby dosedal na tělo pevně, a přitom pohodlně. Utáhněte si pás kolem hrudi, těsně pod hrudními svaly, a k jeho druhému konci připevněte hák.
4. Zkontrolujte, zda vám navlhčené elektrody pevně dosedají na tělo, a zda se logo Polarů na konektoru nachází ve svislé poloze a uprostřed.



Po tréninku:

Po každém tréninku odpojte konektor od hrudního pásu a pás opláchněte proudem tekoucí vody. Pot a vlhkost mohou způsobit, že snímač tepové frekvence zůstane aktivován. Nezapomeňte ho proto do sucha vytřít.

PŘIHLAŠOVÁNÍ NA LEKCE

ONLINE PŘIHLÁŠENÍ VE WEBOVÉ SLUŽBĚ FLOW

Členové klubu musí mít účet u Polar, aby se mohli na tréninkové lekce přihlásit. Účty si mohou vytvořit ve webové službě Polar Flow na adrese flow.polar.com. Při vytváření účtu členové mohou vyplnit své osobní informace (pohlaví, hmotnost, výška), které jsou potřeba pro zajištění správného výpočtu spotřeby kalorií a zpětné vazby k tréninku.

1. Svůj klub najdete v **Community (Komunita) > Clubs (Kluby)**. Vyhledejte klub podle některého z těchto vyhledávacích kritérií: sportovní disciplína, místo klubu nebo volnotextové vyhledávání.

The screenshot shows the Polar Flow website interface. At the top, there is a navigation bar with links for 'Polar Club', 'Polar Flow', 'Updates', and 'Polar.com'. Below this, a secondary navigation bar includes 'FLOW', 'FEED', 'EXPLORE', 'DIARY', 'PROGRESS', 'COMMUNITY', and 'PROGRAMS'. The 'COMMUNITY' tab is highlighted. On the right side of the navigation bar, the user's name 'John Doe' is visible along with profile, star, and notification icons. Below the navigation, there are tabs for 'Groups', 'Clubs', and 'Events', with 'Clubs' selected. The main content area features a large banner for 'POLAR | CLUB' with the text: 'Polar Club is a heart rate based solution that brings gripping group exercise classes to fitness clubs.' Below the banner are 'Read more' and 'Watch video' buttons. Underneath the banner, the text reads 'Your clubs' followed by 'You're not following any clubs yet.' and a prompt to 'View class schedules from clubs and connect with your training buddies! Share your thoughts and training tips with them.' Below this is a section titled 'All clubs' with a search filter for 'Select sport' and a search bar. A grid of five club listings is shown, each with a logo, name, location, and member count:

| Club Name | Location | Member Count |
|------------------------------|-----------------------------|--------------|
| High Ener | Miami, United States | 4753 |
| Irish Altitude Chambers | Dublin, Australia | 3074 |
| Redzone fitness Coral Gables | Coral Gables, United States | 2027 |
| STRIDE | Pasadena, United States | 1940 |
| Sproing Sport LLC | Chicago, United States | 1920 |

2. Členové si mohou vybrat lekci, na kterou se přihlásí, tak, že na lekci kliknou. Účast na lekci mohou zrušit, když na lekci kliknou znovu. Členové se mohou na lekce přihlašovat

prostřednictvím webové služby až týden předem.

POLAR | FLOW | FEED | EXPLORE | DIARY | PROGRESS | COMMUNITY | PROGRAMS | John Doe

Groups | **Clubs** | Events

FITNESS EXPRESS
FE
EST 2006

Fitness express

✓ Following

245 followers

Professorintie 5
90440 Kempelä
Finland

Map Satellite Orilu Kempelä Lumijoki Liminka Tyrväke Maa

www.polar.com

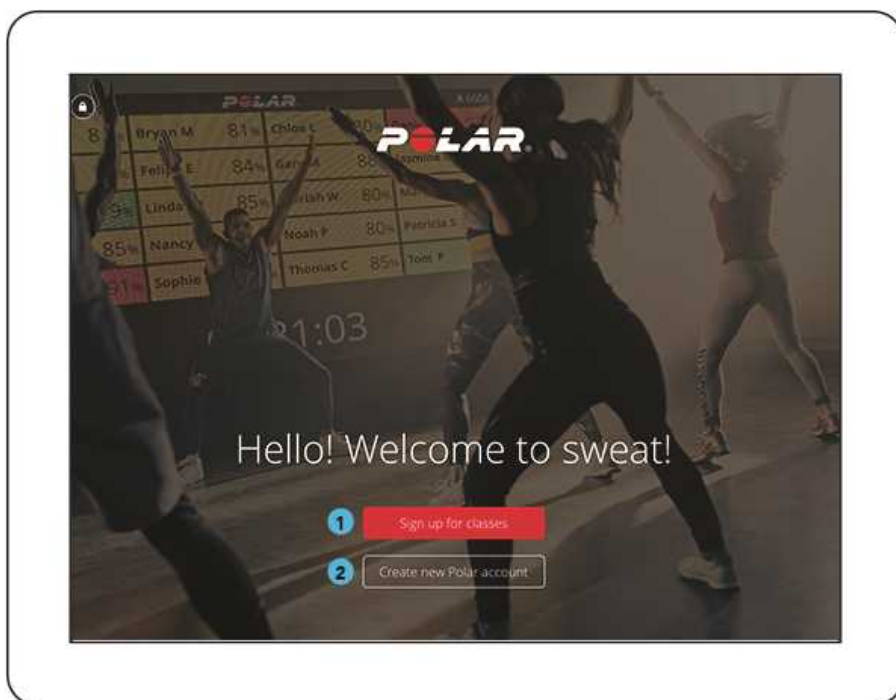
Schedule Feed

This week's Polar Club classes

| Time | Name | Duration | Instructor | Participants |
|--------------------------------|--------------|----------|-------------|--------------|
| Thursday 5 October 2017 | | | | |
| 12:00 | HIIT CIRCUIT | 45 min | Adam D | 0 |
| Friday 6 October 2017 | | | | |
| 17:00 | CARDIO DANCE | 45 min | Linda Baker | 0 |

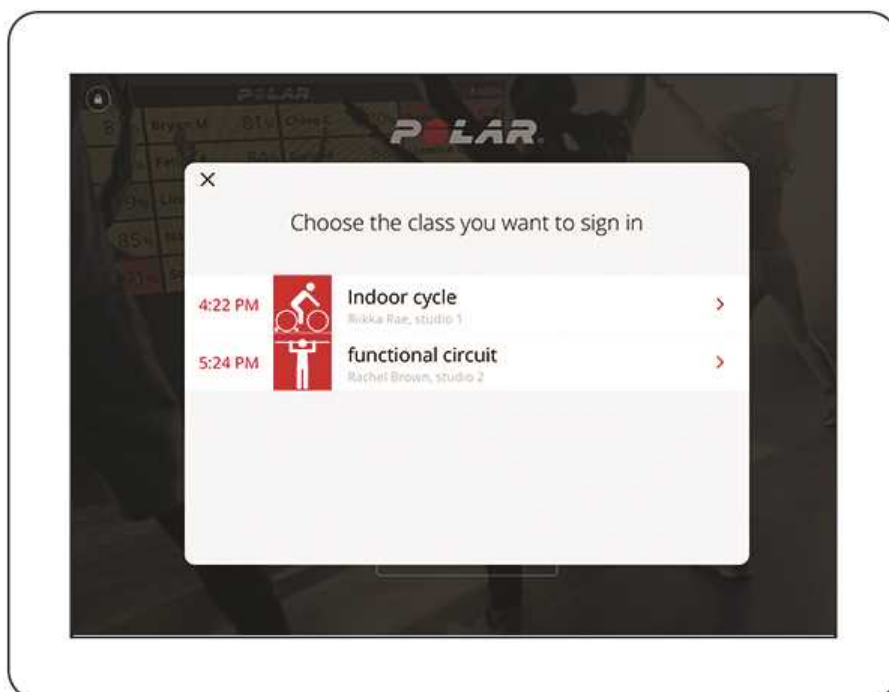
PŘIHLÁŠENÍ PROSTŘEDNICTVÍM APLIKACE

V aplikaci Polar Club jděte na **More (Více) > Customer sign-in (Přihlášení zákazníka)**, aby se otevřela stránka **Customer sign-in (Přihlášení zákazníka)**.



MOŽNOST 1: PŘIHLÁSIT SE NA TRÉNINKY


1. Klepnutím na tlačítko **Sign-up for classes (Přihlásit se na tréninky)** se vyvolá seznam lekcí Polar Club pro aktuální den. Pokud je lekce plná a nelze se přihlásit, bude označena šedou barvou.



2. Lekce se vyberete poklepáním. Po výběru lekce aplikace Polar Club začne vyhledávat kompatibilní zařízení.

- **Členové, kteří spárovali vlastní zařízení s účtem Polar Flow a mají snímač připnutý při přihlášení:** Jakmile aplikace Polar Club snímač najde, člen je vyzván, aby ze seznamu vybral svůj účet. Po zvolení účtu je přihlášení dokončeno.
- **Členové, kteří mají vlastní zařízení, ale ještě ho nespárovali s účtem Polar Flow:** Aplikace Polar Club se nejprve zeptá, zda člen chce spojit své zařízení s účtem u Polaru, aby se příště mohl přihlásit rychleji, a poté jej vyzve, aby se přihlásil pomocí svého účtu u Polaru. Po přihlášení pomocí účtu u Polaru je přihlášení dokončeno.
- **Členové, kteří si potřebují snímač tepové frekvence půjčit od vašeho klubu:** Pokud jste v aplikaci Polar Club [zaregistrovali snímače tepové frekvence k zapůjčení](#), klepněte na **Borrow sensor (Půjčit snímač)** a zobrazí se seznam dostupných snímačů. Členové si mohou poklepáním vybrat snímač. Aplikace Polar Club je poté vyzve, aby se přihlásili pomocí svého účtu u Polaru. Po přihlášení pomocí účtu u Polaru je přihlášení dokončeno.

MOŽNOST 2: VYTVOŘTE SI NOVÝ ÚČET U POLARU A PŘIHLASTE SE NA LEKCE

 *Zvažte poskytnutí samostatného iPadu pro členy klubu, kteří si potřebují založit účet u Polaru před přihlášením na lekce. Tím se vyhnete frontám na recepci klubu a poskytnete členům soukromí při zakládání účtu.*

Členové vašeho klubu si mohou vytvořit účet u Polaru prostřednictvím aplikace při prvním přihlášení na lekci. Po klepnutí na **Create a new Polar account (Vytvořit nový účet u Polaru)** na stránce **Customer sign-in (Přihlášení zákazníka)** se otevře formulář, který člen musí vyplnit.

- **Datum narození** je potřeba pro odhad maximální tepové frekvence. Maximální tepová frekvence se odhaduje pomocí běžně používaného vzorce: 220 mínus váš věk. Hodnotu můžete v případě potřeby změnit.
- Osobní informace (pohlaví, hmotnost, výška) jsou potřeba pro zajištění správného výpočtu spotřeby kalorií a zpětné vazby k tréninku.

Jakmile se účet vytvořen, člen si může vybrat lekci, na kterou se chce přihlásit. Lekce se vyberete poklepáním. Po výběru lekce aplikace Polar Club začne vyhledávat kompatibilní zařízení.

- **Členové, kteří mají vlastní zařízení, ale ještě ho nespárovali s účtem Polar Flow:** Aplikace Polar Club se nejprve zeptá, zda člen chce spojit své zařízení s účtem u Polaru, aby se příště mohl přihlásit rychleji, a poté jej vyzve, aby se přihlásil pomocí svého účtu u Polaru. Po přihlášení pomocí účtu u Polaru je přihlášení dokončeno.
- **Členové, kteří si potřebují snímač tepové frekvence půjčit od vašeho klubu:** Pokud jste v aplikaci Polar Club [zaregistrovali snímače tepové frekvence k zapůjčení](#), klepněte na **Borrow sensor (Půjčit snímač)** a zobrazí se seznam dostupných snímačů. Členové si mohou

poklepáním vybrat snímač. Aplikace Polar Club je poté vyzve, aby se přihlásili pomocí svého účtu u Polaru. Po přihlášení pomocí účtu u Polaru je přihlášení dokončeno.

AUTOMATICKÉ PŘIHLÁŠENÍ

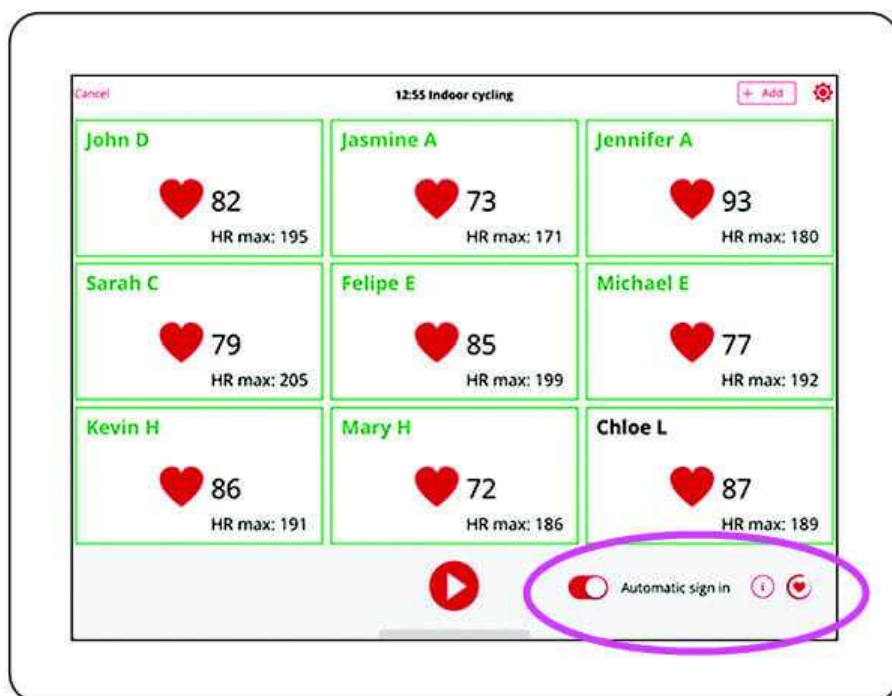
Nová funkce automatického přihlášení umožňuje snadné přihlášení na lekci členům klubu, kteří používají vlastní zařízení Polar a alespoň jednou se na klubovou lekci přihlásili prostřednictvím aplikace Polar Club. Stačí navléknout snímač tepové frekvence nebo hodinky/sporttester na zápěstí v takovém případě je třeba zvolit sportovní profil, který má zapnutou funkci Možnost sledování tepové frekvence i na jiných přístrojích (tato funkce je ve výchozím nastavení sportovních profilů pro skupinová cvičení zapnuta). Po příchodu na lekci se zařízení automaticky přihlásí a není nutné nic nastavovat na iPadu.

JAK TO FUNGUJE?

Funkce automatického přihlášení je ve výchozím nastavení zapnuta a automaticky se spustí po otevření náhledu účastníků.



Animace v pravém dolním rohu obrazovky znázorňuje, že probíhá proces automatického přihlášení.



Během automatického přihlašování uvidí účastníci na externí obrazovce následující upozornění:



Probíhá automatické přihlášení. Nevidíte své jméno? Jděte blíže nebo se obraťte na instruktora.

I při zapnuté funkci automatického přihlášení lze účastníky přidávat ručně. Pokud některý účastník na obrazovce chybí, vyzvěte jej, aby šel blíže a zkontrolujte, zda má snímací zařízení správně připnuté. Pokud se stále neobjeví na obrazovce, klepněte na **Přidat > Přidat účastníka** a vyberte pro něj snímač.

Jedná-li se o nového účastníka, který používá vlastní zařízení Polar, ale dosud se prostřednictvím aplikace Polar Club nepřihlásil na lekci, aplikace Polar Club dokáže přesto sledovat jeho signál tepové frekvence. Aplikace vás na nového účastníka upozorní následujícím upozorněním: **Nový účastník! Vyzvěte jej, aby šel blíže a mohli jste mu pomoci s přihlášením.**

Klepněte na kartu nového účastníka. Otevře se náhled, ve kterém účastník může potvrdit přihlášení prostřednictvím svého účtu a kde jej můžete přidat k lekci.

Pokud účastníka nepřidáte, karta se po zahájení lekce odstraní.



Automatické přihlášení funguje pouze pokud je aplikace Polar Club v náhledu účastníků. Po zahájení tréninku lze účastníky přidávat pouze ručně.

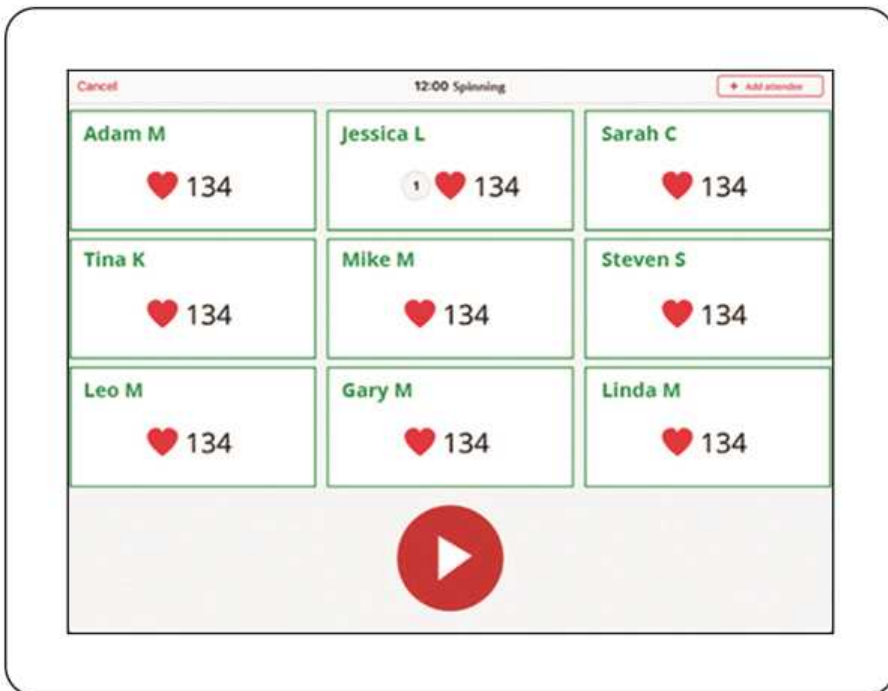
Funkci automatického přihlášení lze zapínat a vypínat posuvníkem v náhledu účastníků. Pokud tuto funkci vypnete, aplikace Polar Club si vaši volbu při následujícím zahájení stejné lekce se stejným iPadem zapamatuje.

ZAHÁJENÍ LEKCE S APLIKACÍ POLAR CLUB


Zahajte lekci s aplikací Polar Club. Všechny naplánované lekce vidíte v sekci **Schedule (Rozvrh)**. Když klepnete na lekci, zobrazí se podrobné informace o tréninkové lekci:




Když v náhledu podrobných informací o tréninkové lekci klepnete na **Open (Otevřít)**, přejdete do sekce cvičence:

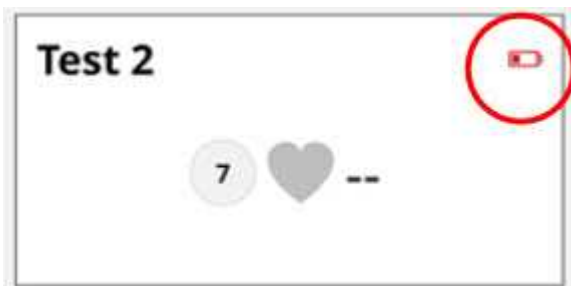


V sekci cvičence můžete:

- Chcete-li před zahájením lekce přidat cvičence, klepněte na **Add (Přidat) > Add attendee (Přidat účastníka)** a pak vyberte snímač cvičence.
- Chcete-li před zahájením lekce přidat hosty, klepněte na **Add (Přidat) > Add Guest (Přidat hosta)** a pak vyberete snímač hosta. Tato funkce je užitečná například, když chcete rychle přidat hosta a ukázat mu výhody trénování s aplikací Polar Club. Tréninková data hostů se nezobrazují ve zprávách ve webové službě Polar Club, ale je možné po tréninku propojit tréninková data hosta s jeho účtem Polar Flow v **History view (Historie)**.
- Chcete-li upravit maximální tepovou frekvenci účastníka, klepněte na jeho kartu a vyberte Upravit účastníka/Upravit hosta. Změnu hodnoty maximální tepové frekvence uložte klepnutím na Uložit. Změníte-li hodnotu maximální tepové frekvence účastníka prostřednictvím účtu u Polaru, účastník musí tuto změnu potvrdit svými přihlašovacími údaji.
- Tréninkovou lekci zahajte klepnutím na .

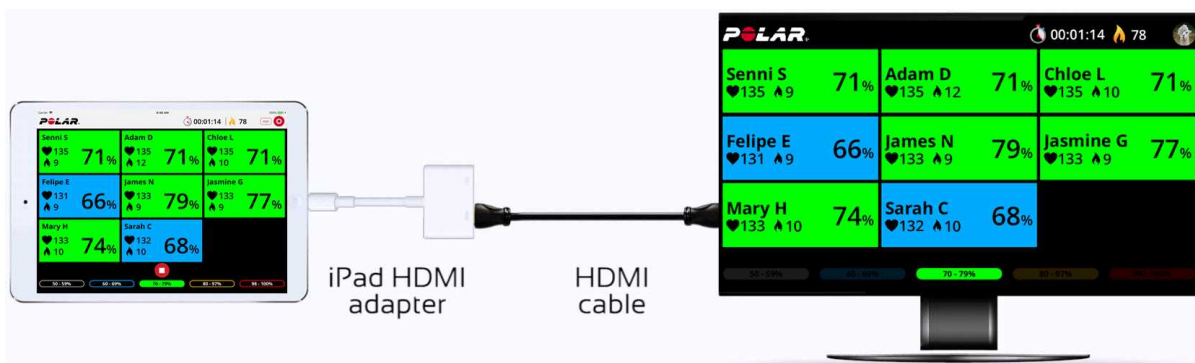
Před zahájením tréninkové lekce zkontrolujte, že u každého cvičence je zobrazený symbol tepové frekvence. Symbol znamená, že u daného cvičence jsou k dispozici hodnoty tepové frekvence. Pokud symbol nevidíte, klepněte na jméno cvičence a zvolte **Borrow sensor (Půjčit snímač)**, abyste mu mohli půjčit snímač tepové frekvence, nebo **Search for sensors (Hledat snímače)**, chcete-li použít jiný snímač.

 *Symbol slabé baterie znamená, že úroveň nabití baterie snímače tepové frekvence klesla. Není třeba se bát, že baterie okamžitě dojde. Nabítí baterie je ještě dostatečné na dokončení lekce. Baterii byste však měli co nejdříve vyměnit.*



Připojení iPadu k externímu displeji

Pro připojení iPadu k videoprojektoru nebo televizi potřebujete vhodný AV adaptér a kabel. Po připojení iPadu k externímu displeji se displej iPadu automaticky zobrazuje i na druhé obrazovce.



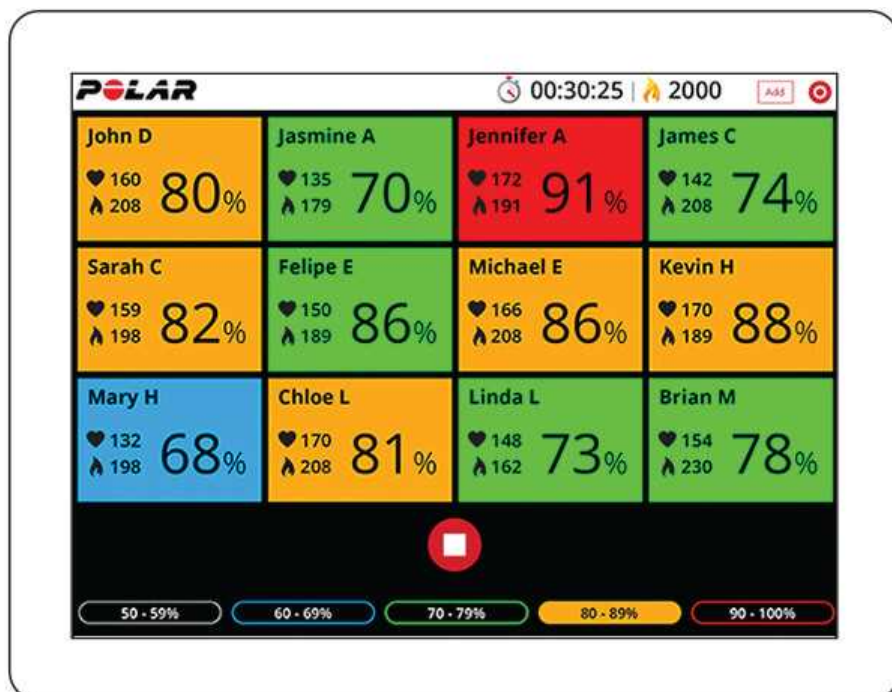
FUNKCE PŘI LEKCI

Díky tomu, že vidíte hodnoty tepové frekvence cvičenců na displeji, nemusíte hádat, jak si jednotliví cvičenci vedou, a můžete jim dávat individuální pokyny. Na základě zpětné vazby ohledně toho, jak intenzivně účastníci lekce cvičili, můžete sledovat pokrok jednotlivých účastníků a vést je správným směrem.

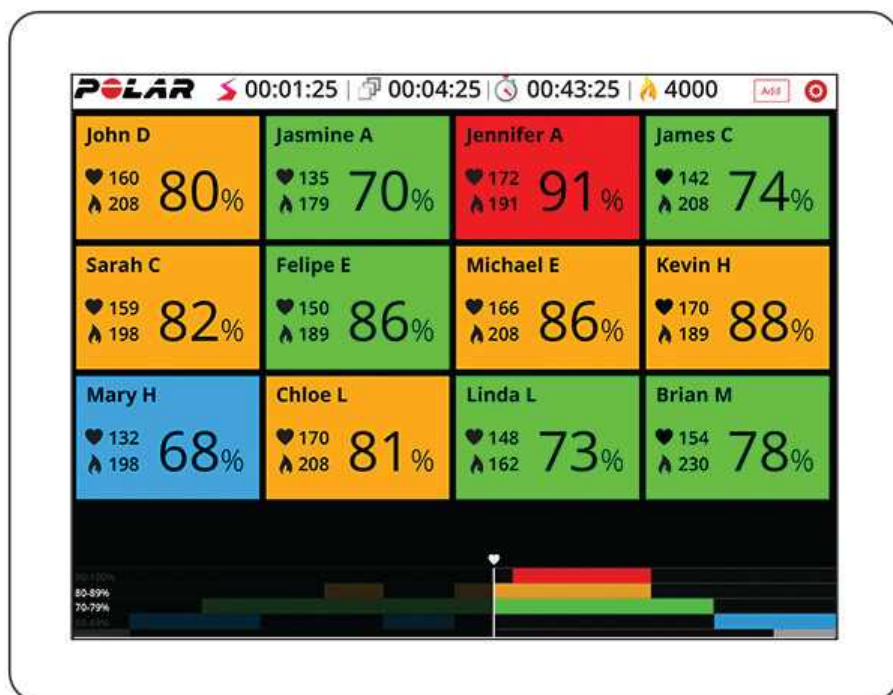
Když všichni vidí svoji hodnotu tepové frekvence na velké obrazovce, inspiruje a vede je to k tomu, aby společně dosáhli svých individuálních cílů. A na konci lekce skupina v přehledu vidí, jak si vedla.

ŽIVÝ NÁHLED

Jedná se o živý náhled dat tepové frekvence od všech účastníků lekce.



Jedná se o živý náhled dat tepové frekvence od všech účastníků lekce s tréninkovými fázemi.



V živém náhledu vidíte:


- Délka trvání lekce
- společnou dobu v zóně* (doba, kterou všichni cvičenci souběžně strávili ve stejné zóně tepové frekvence),
- animaci doby v zóně*, která se zobrazí pokaždé, když se cvičenci dostanou do stejné zóny (např. do žluté),
- hodnotu tepové frekvence (počet tepů za minutu (bpm)) nebo % maxima) a spálených kalorií u každého cvičence,
- celkový kalorický výdej a počet získaných bonusů za spálené kalorie* (za každých 1000 spálených kalorií získají cvičenci bonus).*

Kromě výše uvedeného v živém náhledu lekce s tréninkovými fázemi uvidíte:

- odpočítávací časovač aktuální fáze,
- náhled lekce v dolní části obrazovky jako malý graf.
- Pokud přejedete prstem doleva, zobrazí se náhled lekce ve větším grafu.

*Společná doba v zóně, animace doby v zóně a bonusy za spálené kalorie se zobrazí pouze tehdy, když při vytváření lekce aktivujete funkci **Show group rewards (Zobrazit skupinové odměny)**.

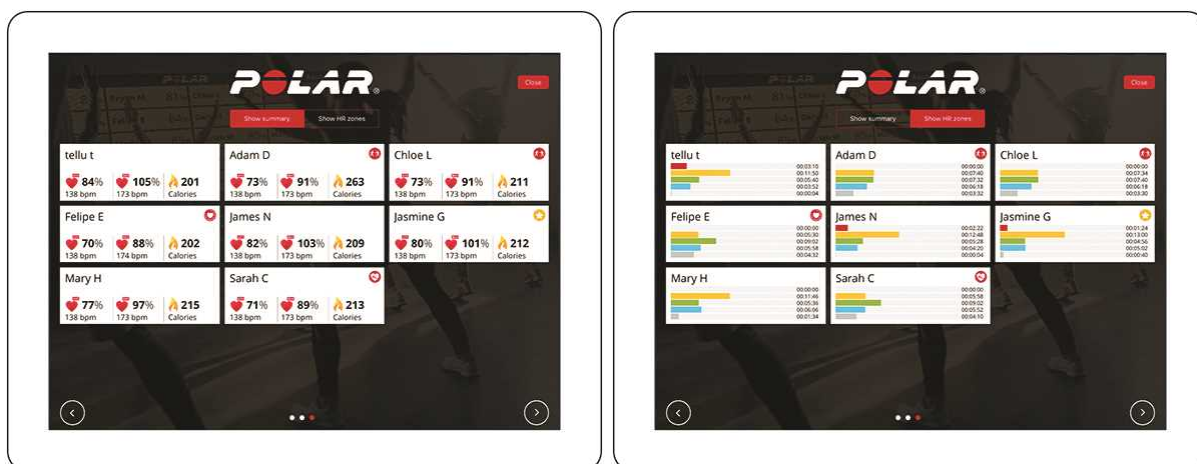
V živém náhledu můžete:

- přidávat cvičence tak, že klepnete na **Add (Přidat) > Add attendee (Přidat účastníka)** a pak vyberete snímač cvičence,
- přidávat hosty tak, že klepnete na **Add (Přidat) > Add Guest (Přidat hosta)** a pak vyberete snímač hosta,
- ukončit lekci poklepáním na ,
- odstraňovat cvičence tak, že klepnete na jméno cvičence a zvolíte **Remove attendee (Odebrat účastníka)**,
- změnit snímač tepové frekvence cvičence tak, že klepnete na jméno cvičence. Zvolte **Borrow sensor (Půjčit snímač)** a pak vyberte jiný snímač ze seznamu.
- Funkci **Show group rewards (Zobrazit skupinové odměny)** můžete zapnout či vypnout v nabídce označené ikonou ozubeného kola v pravém horním rohu obrazovky.
- Pokud jste do lekce nepřidali žádné fáze, můžete zadat cílovou zónu tepové frekvence poklepáním na některou ze zón v dolní části náhledu na iPadu. Opětovným poklepáním na zónu výběr zrušíte.

TRÉNINKOVÝ PŘEHLED

Na konci lekce se zobrazí náhledy shrnutí, které umožňují porovnání tréninkových cílů a pocitů. Zde je vidět křivka průměrné tepové frekvence účastníků lekce, kterou můžete porovnat s plánovanými fázemi tréninku podle tepové frekvence. Osobní tréninková data se všem účastníkům automaticky zobrazí také na účtech Flow. V aplikaci Flow mohou například porovnávat své křivky tepové frekvence s plánovanými fázemi tréninku podle tepové frekvence.



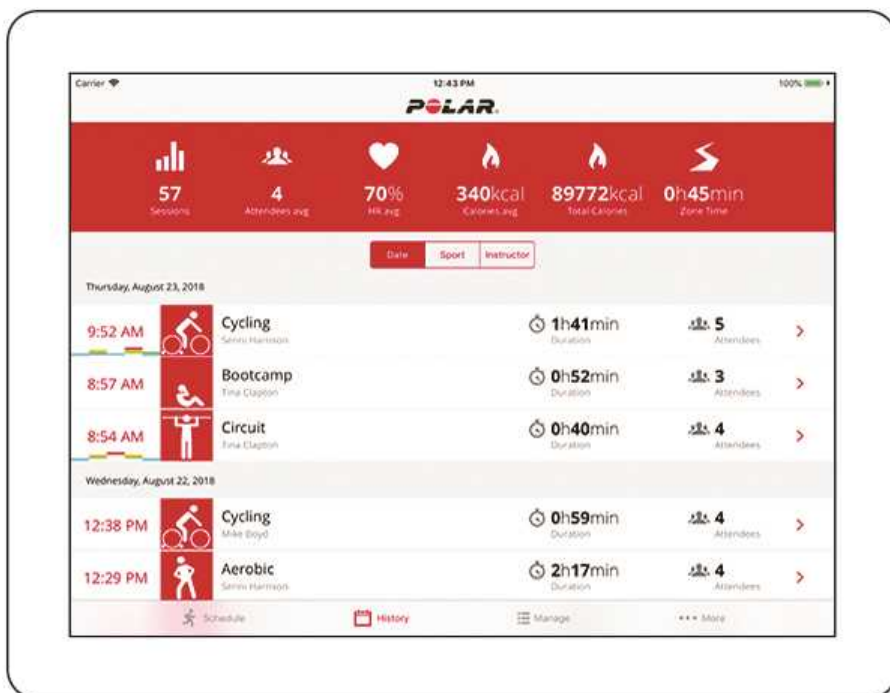


Pokud jste v nastavení při vytváření lekce zvolili **Show rewards (Zobrazit odměny)**, dostanou cvičenci ve zobrazení přehledu tyto odměny:

- **Šampion v uvolnění:** Tuto cenu dostane cvičenec, jehož tepová frekvence se nejrychleji dostává do normálu.
- **Partáči v zónách:** Tito dva cvičenci měli během lekce nejpodobnější rozložení zón tepové frekvence.
- **Mistr zóny:** Tento cvičenec byl nejdéle v zóně tepové frekvence, v níž skupina trénovala nejvíce.
- **Mistr fáze:** Tuto trofej získává účastník, který při fázovém tréninku dokázal udržet tepovou frekvenci nejbližší plánovaným zónám TF.
- **Král rozpětí:** Tento cvičenec dosáhl největšího rozpětí mezi nejnižší a nejvyšší hodnotou tepové frekvence. Výpočet nezohledňuje prvních a posledních pět minut tréninku.

TRÉNINKOVÁ HISTORIE

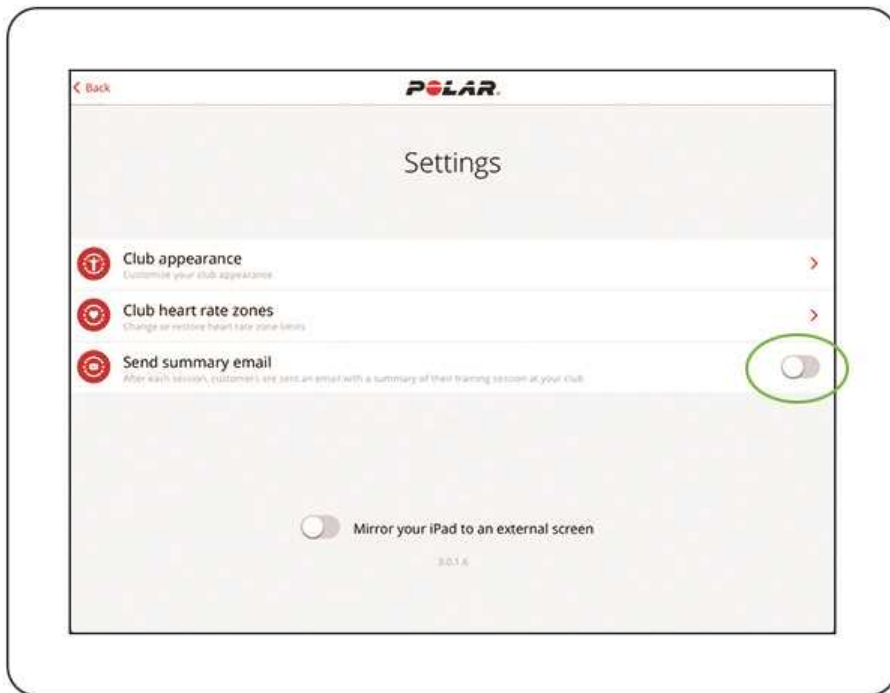
V sekci **History (Historie)** najdete přehledy a zprávy o trénincích za posledních 30 dní. Tréninková data se ukládají také v osobních účtech Polar Flow jednotlivých členů klubu, kde si je mohou kdykoli zobrazit.



E-MAILY S TRÉNINKOVÝM PŘEHLEDEM

Automaticky zasílané e-maily s tréninkovým přehledem poskytnou členům klubu stručný přehled jejich tréninkových výsledků po každém tréninku Polar Club, kterého se zúčastní.

Tuto funkci můžete zapnout prostřednictvím aplikace Polar Club. Přejděte do nabídky **More (Více)** a zvolte **Settings (Nastavení)**. Funkci **Send summary email (Zaslat e-mail s přehledem)** zapnete nebo vypnete pomocí posuvníku.



i Chtějí-li členové klubu dostávat prostřednictvím svého účtu e-maily s tréninkovým přehledem, musí v účtu Polar Flow souhlasit se zasíláním sdělení Polar Club (**Settings (Nastavení) > Privacy (Soukromí)**).

E-mail zahrnuje tyto tréninkové výsledky:

- Délka trvání
- Průměrná hodnota tepové frekvence
- Maximální tepová frekvence
- Kalorie
- Získané odměny (zobrazí se pouze tehdy, pokud příjemce při tréninku získal nějakou odměnu)
- Kliknutím na **Go to Polar Flow for more details (Více informací najdete ve službě Polar Flow)** se otevře trénink ve službě Flow v sekci Analýza.

i Členové klubu mohou odběr e-mailů s přehledy kdykoli zrušit kliknutím na odkaz uvedený v e-mailu nebo tak, že se přihlásí ke svému účtu Flow a zruší zaškrtnutí políčka **Polar Club communication (Sdělení Polar Club)** v **Settings (Nastavení) > Privacy Settings (Nastavení soukromí)**.

ČASTÉ DOTAZY K TRÉNINKU

CO DĚLAT, KDYŽ BĚHEM LEKCE PŘESTANE FUNGOVAT INTERNETOVÉ PŘIPOJENÍ?

Žádný problém, cvičte dál do konce lekce. Tréninková data se během tréninkové lekce ukládají na iPadu. Po skončení lekce a obnovení internetového připojení se tréninková data uloží do webové služby Polar Flow. Ukončení aplikace nemá na přenos dat vliv.

DÁ SE POLAR CLUB POUŽÍVAT OFFLINE?

Používání webové služby Polar Club vyžaduje internetové připojení. Pokud internetové připojení uprostřed lekce přestane fungovat, je možné lekci dokončit i bez něj. Jakmile lekce skončí, internetové připojení se obnoví a správce/instruktor se znovu přihlásí, tréninková data se odešlou do webové služby Polar Flow. Polar Club jinak není možné používat offline.

OCHRANA OSOBNÍCH ÚDAJŮ SPOLEČNOSTÍ POLAR

OCHRANA OSOBNÍCH ÚDAJŮ SPOLEČNOSTÍ POLAR POLAR CLUB - POKYNY PRO FITNESS KLUB

Při nákupu produktu Polar Club uzavírá fitness klub smlouvu se společností Polar. Na základě této smlouvy bude společnost Polar vystupovat jako zpracovatel údajů, zodpovědný za uložení a správu informací odeslaných do služby Polar Club. Fitness klub působí jako správce údajů a nese odpovědnost za přenos dat do služby a za způsob jejich zpracování. Fitness klub zároveň nese odpovědnost za správnost informací uživatelů a také za zpracování údajů na základě žádostí jednotlivých hráčů (odstranění údajů apod.). Více informací o ochraně dat společností Polar naleznete na stránce <https://www.polar.com/cs/legal/privacy-notice>.

Fitness klub by měl své zákazníky informovat o možnostech účasti na skupinových cvičebních lekcích. Měl by jim taktéž sdělit, že by si na vytvoření účtu u společnosti Polar měli vyhradit dostatek času, protože tento proces musí splňovat určité podmínky, a že osoby mladší 13 let musí mít písemný souhlas svého zákonného zástupce. Je-li to nezbytné, měl by klub účastníka seznámit s tím, jak používat účet pro hosty.

Osobní tréninkové údaje účastníků se ukládají do služby Club a do klubového iPadu. Tyto údaje se z iPadu fitness klubu po 30 dnech automaticky odstraní. Ve službě Polar Club ani v iPadu fitness klubu nejsou uloženy žádné osobní údaje.

POLAR CLUB – POKYNY PRO UŽIVATELE

Informace z lekcí Polar Club se ukládají do iPadu fitness klubu na dobu jednoho měsíce. Uložené informace zahrnují tréninkové údaje účastníka a také jeho identifikační elektrické ID, které použil při přihlášení k účtu Flow a připojení do databáze Polar Flow. Samotný účet Polar Flow na iPadu není uložen. Veškeré uživatelské údaje související s uživatelským jménem k účtu Polar Flow se nacházejí ve službě Polar Flow a klub nemá k těmto informacím přístup. Údaje služby Polar Flow se uchovávají na serverech poskytovatelů služeb společnosti Polar. Tyto servery jsou na území EU nebo mimo EU.

Zákazník se může zúčastnit lekce Polar Club s použitím stávajícího účtu Polar Flow buď vytvořením nového účtu Polar Flow při přihlášení nebo prostřednictvím účtu pro hosty.

Zákazník s účtem Polar Flow:

Uživatel se na lekci Polar Club může přihlásit pomocí stávajícího účtu Flow nebo vytvořením nového účtu při přihlášení. Při vytvoření účtu služby Polar Club se do iPadu fitness klubu neukládají žádné osobní údaje. Do iPadu se ukládá pouze jeho identifikační elektrické ID, které použil při přihlášení k účtu Flow a připojení do databáze Polar Flow, a informace o tréninku.

Zákazník – host:

Na lekci Polar Club se lze přihlásit také jako host. V takovém případě si uživatel vybere jméno, které se má zobrazovat během tréninku na obrazovce. Žádné osobní údaje se neshromažďují ani neukládají. Pokud chce uživatel, který se k účtu přihlásil jako host, své tréninkové údaje po skončení lekce uložit, může si vytvořit nový účet Polar Flow nebo použít stávající účet Polar Flow.

Více informací o ochraně dat společností Polar naleznete na stránce <https://www.polar.com/cs/legal/privacy-notice>.