

# POLAR CLUB



# 目录

目录 .....	2
入门 .....	6
Polar Club 简介 .....	6
Polar Club 应用程序 .....	6
Polar Club 网络服务 .....	6
Polar 生态系统 .....	6
相关要求与推荐的设置 .....	7
欢迎订购 Polar Club .....	8
Club 账户常见问题 .....	9
Polar Club 应用程序可从哪里下载？ .....	9
我不想使用 Club 社区。我该怎么办？ .....	9
系统维护 .....	10
Polar Club 应用程式设置 .....	10
将您的 iPad 镜像到外置屏幕 .....	11
俱乐部外观 .....	11
俱乐部心率区 .....	12
发送总结电子邮件 .....	13
外部屏幕视图 .....	13
邀请指导员 .....	13

为俱乐部邀请教练 .....	13
删除教练 .....	14
添加心率传感器或健身追踪器 .....	15
登记可借用的心率传感器 .....	15
心率传感器维护 .....	18
心率传感器电池 .....	18
俱乐部社区 .....	19
活动 .....	20
创建一项新活动 .....	20
在活动期间 .....	21
编辑或删除活动 .....	22
系统维护常见问题 .....	23
能否使用同一台 iPad 进行客户登录与教练上课? .....	23
俱乐部会员可以使用自己的心率传感器吗? .....	23
Polar Club 可与哪些心率传感器兼容? .....	23
Polar Club 是否可兼容其他制造商的心率传感器? .....	24
<b>课堂与日程安排 .....</b>	<b>25</b>
管理课堂模版 .....	25
安排课堂 .....	26
“时间表”视图 .....	28
课堂与日程安排常见问题 .....	30

在一节课上可以对多少名训练者进行监督? .....	30
可同时运行多少训练课? .....	30
一堂课的最长时间是多少? .....	30
<b>训练 .....</b>	<b>31</b>
佩戴心率传感器 .....	31
注册课堂 .....	31
在 Flow 网络服务中进行在线注册 .....	31
通过应用程序登录 .....	33
方法 1:注册课堂 .....	34
方法 2:创建一个新的 Polar 账户并注册课堂 .....	34
自动签到 .....	35
工作原理 .....	35
通过 Polar Club 应用程式开始课程 .....	37
编辑参与者的最大心率值 .....	39
在课程开始前编辑参与者的最大心率。 .....	39
在课程结束后更新参与者的最大心率 .....	40
课堂期间的功能 .....	41
实时视图 .....	41
训练总结 .....	43
训练记录 .....	44
训练总结电子邮件 .....	45

训练常见问题 .....	46
如上课期间互联网连接断开,我该怎么办? .....	46
我们可以在离线情况下使用 Polar Club 吗? .....	47
<b>Polar 隐私 .....</b>	<b>48</b>
Polar 隐私 .....	48
Polar Club – 健身俱乐部说明 .....	48
Polar Club – 训练者说明 .....	48

# 入门

## POLAR CLUB 简介

Polar Club 是一款基于心率的解决方案，利用该程序可将激动人心的小组训练课堂带至健身俱乐部。通过心率训练与 Polar Club 中心设置的有趣奖励，可鼓励俱乐部会员努力训练、获得更多益处。

重要特征：

- 是一款简单易用的应用程序，用于上小组训练课。
- 利用课堂强度的实时反馈，教练可以对训练者进行个别指导，也可以进行小组指导。
- 可方便地帮助训练者了解不同强度下心率训练的益处、实现训练目标。
- 通过小组奖励与个人奖励激励训练者，如区域时间或卡路里奖杯。
- 可实现有效的小组训练课堂安排与最佳的工作负荷规划，最大程度提高员工的工作效率。
- Polar Club 应用程序兼容多个 Polar 心率传感器与健身追踪器。请参见支持页面上的[兼容型 Polar 心率传感器与健身追踪器列表](#)。

## POLAR CLUB 应用程序

Polar Club 应用程序可帮助您轻松管理课堂。利用实时心率指导，教练可方便地了解哪位训练者跟上了班级水准并指导小组以正确的方式进行训练。在课堂结束时，小组可看到他们的表现总结。

在 Polar Club 应用程序中，您可以定义俱乐部设置、安排课堂以及邀请教练。

想要开始训练，请在 App Store 上搜索并下载 Polar Club 应用程序。打开应用程序，并使用您的 Polar Club 账户用户名与密码登录。

## POLAR CLUB 网络服务

Polar Club 网络服务的主页上列出了有用的链接，可帮助您查找信息并充分利用 Polar Club 的功能。在俱乐部账户页面上，您可以查看和编辑俱乐部账户数据。使用 Polar Club 账户登录 [polar.com/club](https://polar.com/club)。

•

## POLAR 生态系统

除了 Polar Club，我们的 Flow 生态系统也为您、您的教练、您的俱乐部会员提供完整的解决方案，帮助会员实现健身目标。

- **Polar Flow 网络服务**：通过登录 [polar.com/flow](https://polar.com/flow) 的 Polar Flow 网络服务，俱乐部会员可以轻松查看其个人训练数据并跟踪个人进度。

- **Polar 健身追踪器**：我们提供一整套相互连接的健身追踪器，帮助俱乐部会员实现减重至比赛训练等各种目标。
- **Polar Coach**：免费的 Polar Coach 服务帮助私教更方便地管理与指导客户，助力客户取得成功。利用 Polar Coach 与 Polar 健身追踪器，私教可以访问客户的全天候活动数据。登录 [flow.polar.com/coach](https://flow.polar.com/coach) 了解更多信息。

## 相关要求与推荐的设置

以下为在 Polar Club 中管理课堂所需内容的概述：

- Polar Club 账户
- 可访问互联网的电脑，以访问 Polar Club 网络服务与 Polar Flow 网络服务
- iPad Air, 版本 iOS 14 或更新版本，移动数据传输可靠、快速，有 Wi-Fi 连接
- 可从 App Store 上下载 Polar Club 应用程序
- 兼容型 Polar 心率传感器与胸带。Polar Club 应用程式兼容多个 Polar 心率传感器与健身追踪器。请参见支持页面上的[兼容型 Polar 心率传感器与健身追踪器列表](#)。

### 推荐的设置

#### 1. 供教练使用的 iPad

利用此 iPad，教练可开始训练课。在训练期间教练可通过此 iPad 查看训练者的心率。

#### 2. 视频投影仪或电视

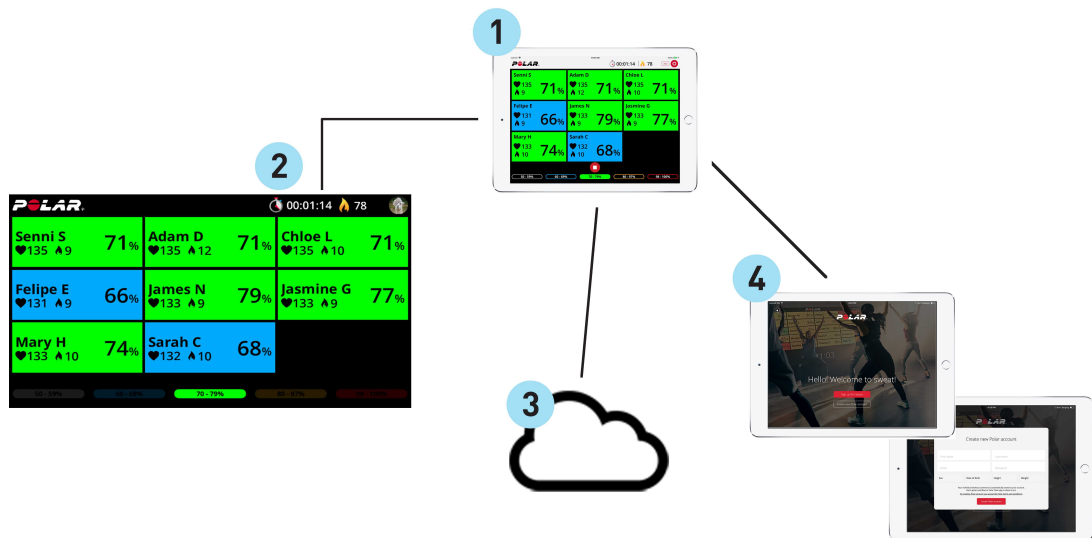
如您想让训练者在训练时了解他们的心率，可利用兼容的线缆和/或适配器将此 iPad 安装在视频投影仪或电视上。如果您想使用 Apple TV 与 AirPlay，请按照 iPad 的说明进行操作。

#### 3. 在线注册

利用在线注册会员可通过 Flow 网络服务最多提前一周进行课堂注册。在 Polar Club 网络服务中您可以启用/禁用 Club 设置下的在线注册选项。

#### 4. 一或两台 iPad，便于客户在俱乐部前台登录

在登录课堂前考虑为已有 Polar 账户的会员以及需要创建 Polar 账户的俱乐部会员配备单独的 iPad。通过这种方式可避免在俱乐部接纳会员时出现排队现象，并且可维护会员创建账户的隐私。



5.

## 欢迎订购 POLAR CLUB

1. 首先在 [polar.com/club](http://polar.com/club) 网络页面上订购 Polar Club 账户。您的订购一开始有 30 天免费试用期。在试用期间，您随时可以取消订购而无需费用。
2. 选择俱乐部的位置，然后选择**注册俱乐部**。
3. 创建 Polar 账户或如果您已有一个账户，您可以直接登录。如果您通过注册 Polar 的某个网络服务或移动应用程序，或使用您的产品时已经创建了一个账户，您的用户名和密码也可用于 Polar Club 网络服务。您仅可使用相同的电子邮箱注册 Polar 的网络服务一次。用户名一直是您的电子邮箱。
4. **俱乐部信息**:填写俱乐部信息。我们将使用此处输入的俱乐部电子邮箱给您发送发票及关于您的订购的其他信息。
5. **订购详情**:选择付款类型，填写账单寄送地址(如与预先填写的俱乐部地址不同)。阅读使用条款，点击选框接受条款。
6. **付款**:检查付款小结与详情。在完成订购后，系统将显示订购小结页面，在此处您可打印小结并进入俱乐部的首页。
7. 系统将发送一封电子邮件至俱乐部电子邮箱，向您提供开始指南。30 天免费试用期立即开始。




## CLUB 账户常见问题

### POLAR CLUB 应用程序可从哪里下载？

进入 [polar.com/club](https://polar.com/club) 订购 Polar Club。在订购过程中，您可从下拉式列表中选择您的位置。如果 Polar Club 在您所在的国家/地区尚不可用，您将会收到通知。

### 我不想使用 CLUB 社区。我该怎么做？

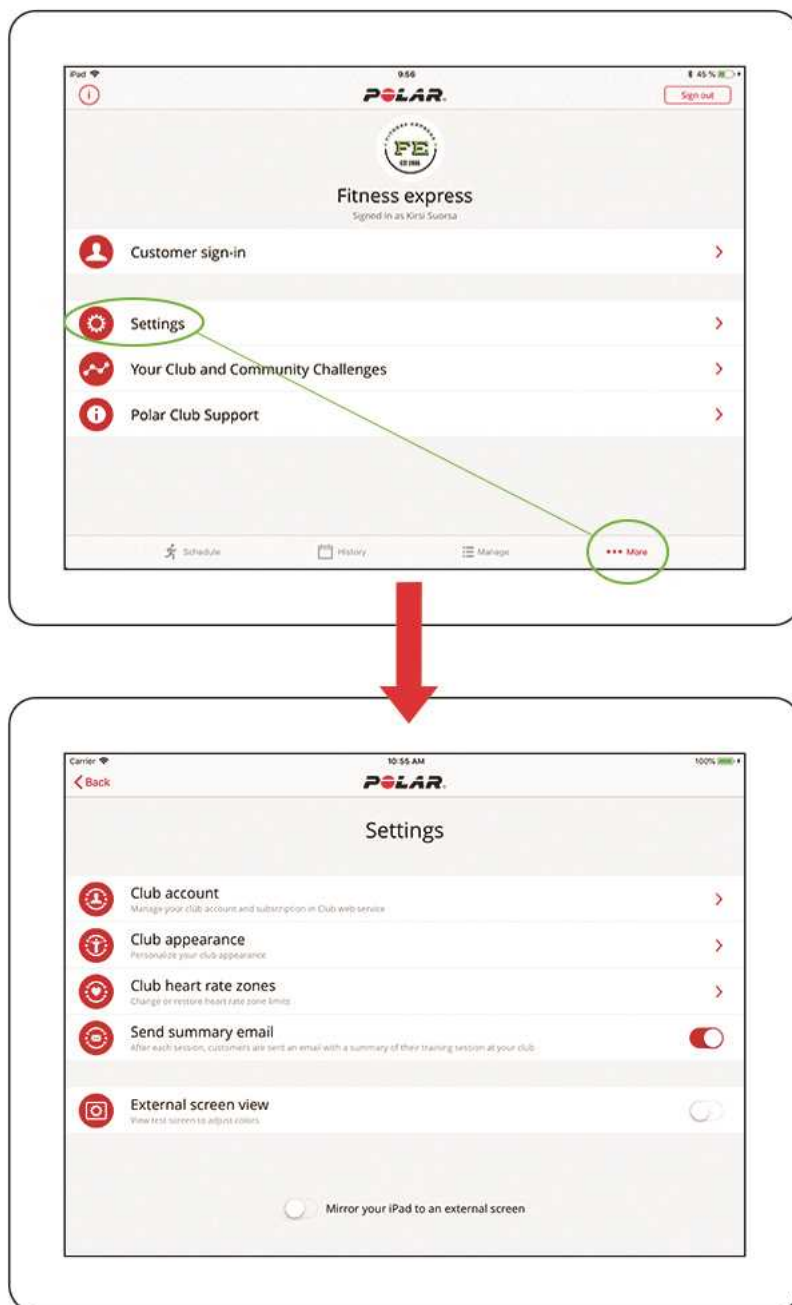
作为俱乐部管理员，您可以通过社区页面删除俱乐部社区。删除社区同时阻止了在线注册，不过您可以通过 Polar Club 应用程序 (iPad) 注册训练者，继续使用服务。

 **社区删除为永久性操作。** 如您删除了俱乐部社区，在未使用不同名称激活新账户的情况下您无法再使用社区。

# 系统维护


## POLAR CLUB 应用程序设置

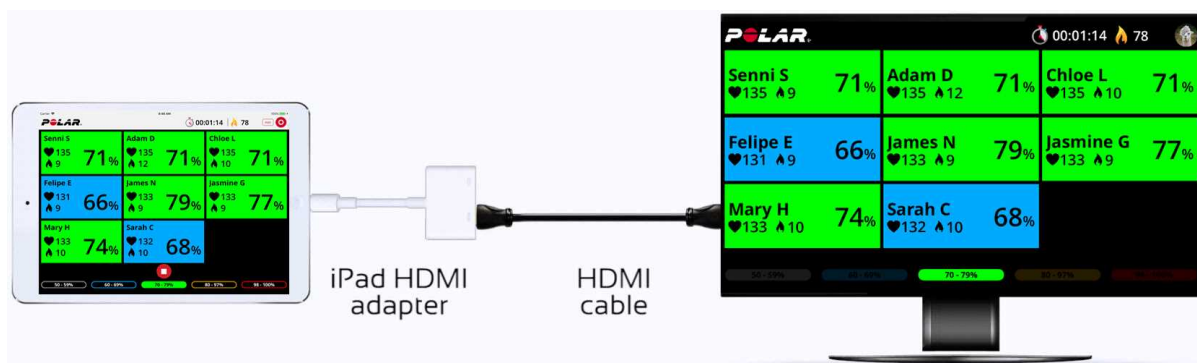
在 Polar Club 应用程序中, 进入更多菜单并选择设置。



## 将您的 IPAD 镜像到外置屏幕

利用 **设置** 视图底部的滑块启用或禁用对 iPad 屏幕进行镜像。在启用镜像的情况下，当您将 iPad 连接至视频投影仪或电视时，显示在 iPad 上的屏幕内容会自动镜像到外置屏幕。

 您需要合适的 AV 转换器和线缆将 iPad 与视频投影仪或电视连接。

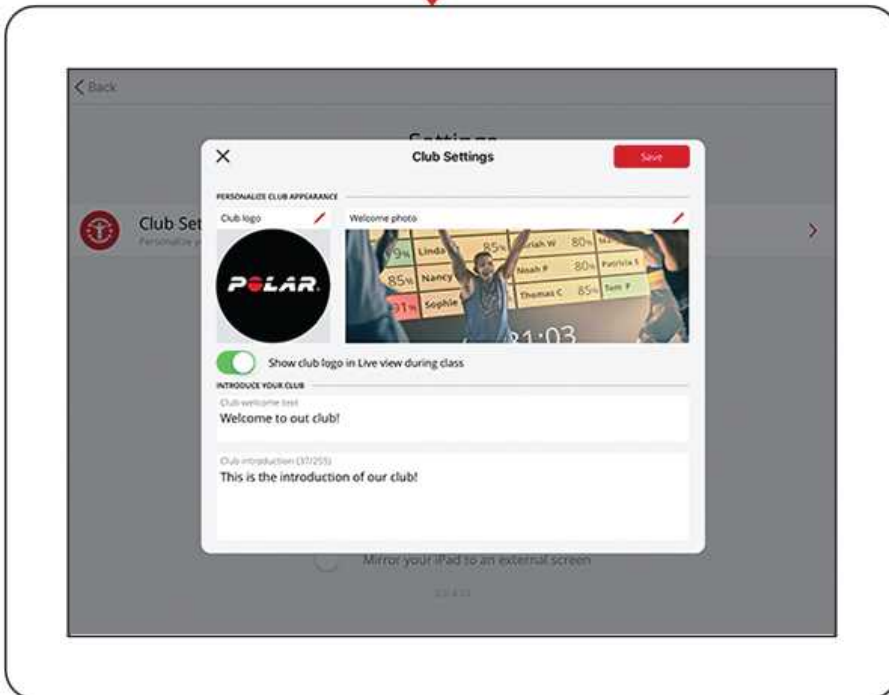
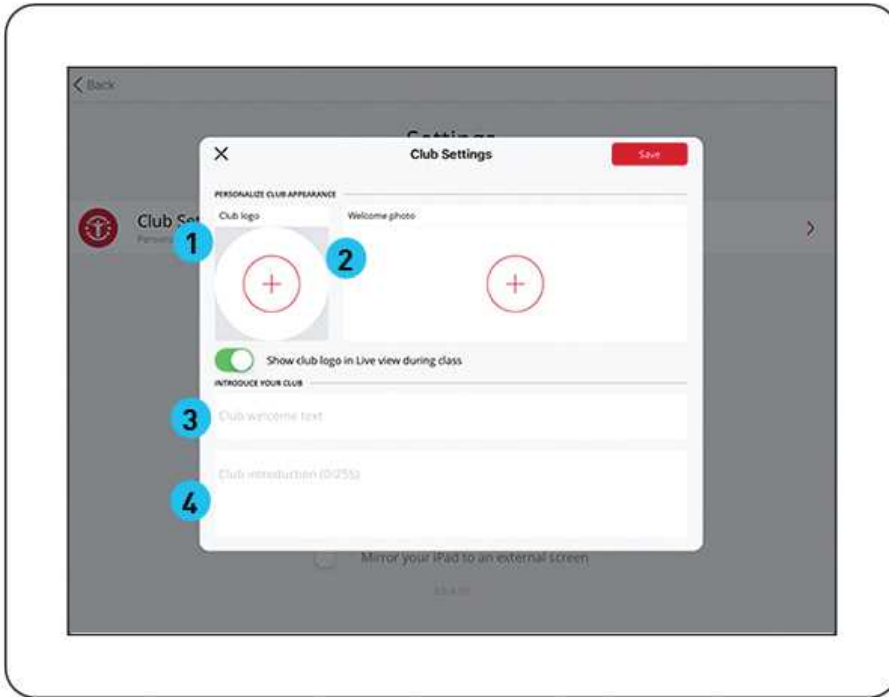


## 俱乐部外观

在 Polar Club 应用程序中，进入 **更多** 菜单并选择 **设置 > 俱乐部外观**。

 仅俱乐部管理员可看见俱乐部外观设置。

1. **添加俱乐部徽标**: 俱乐部徽标显示在 Polar Flow 网络服务中的俱乐部社区网页上。您还可通过设置使俱乐部徽标在课堂期间显示在实时视图中。在实时视图中，俱乐部教练可通过屏幕右上角的齿轮菜单启用或禁用徽标。
2. **添加欢迎图片**: 通过添加展示俱乐部的一张特有图片来创建社区页面。
3. **俱乐部欢迎辞**: 为您的俱乐部会员书写一份欢迎辞。当会员进行课堂注册时，他们可在 Polar Club iPad 应用程序的注册页面看到这一内容。
4. **俱乐部简介**: 输入有关您的俱乐部的简介。此文字出现在 Polar Flow 网络服务中的俱乐部社区网页上。



## 俱乐部心率区

更改或恢复心率区。此设置会影响训练期间颜色/心率百分比的显示方式。

 仅俱乐部管理员可以看到心率区设置。

## 发送总结电子邮件

使用滑块开启或关闭该功能。

如果启用该功能,并且您的俱乐部会员已在其 Polar Flow 账户中接受 Polar Club 通信(设置 > 隐私),那么每次您的俱乐部会员参加 Polar Club 训练,都会收到简短的**训练总结电子邮件**。

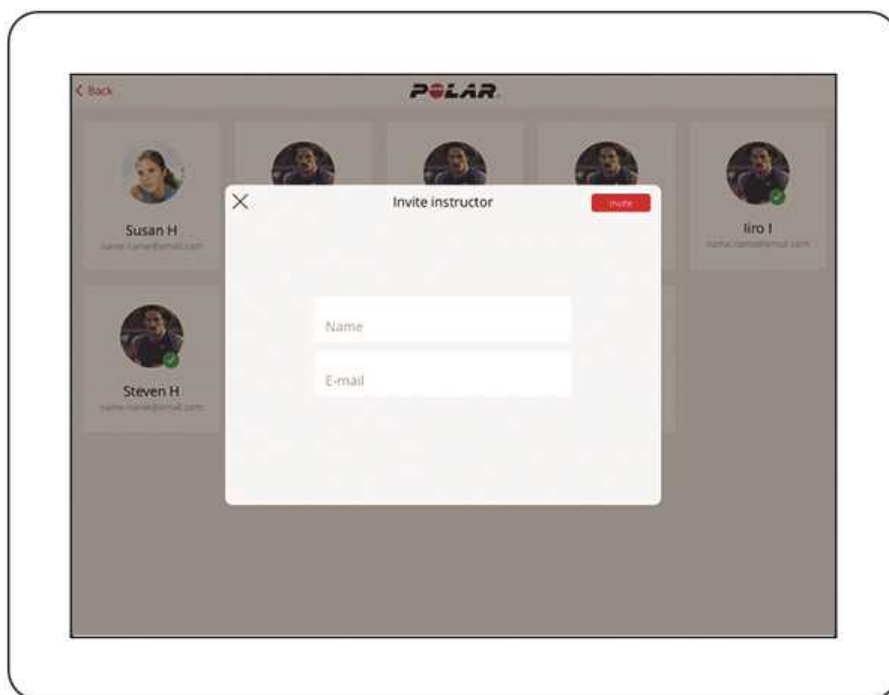
## 外部屏幕视图

查看测试屏幕以调节外部屏幕上的各种颜色。

## 邀请指导员

### 为俱乐部邀请教练

1. 要为俱乐部邀请新教练,可进入 Polar Club 应用程序中的**管理**视图并选择**管理教练**。
2. 轻击加号图标。输入教练姓名与电子邮箱,然后轻击**邀请**。



3. 教练将收到欢迎邮件,里面说明了如何继续使用。教练需要:

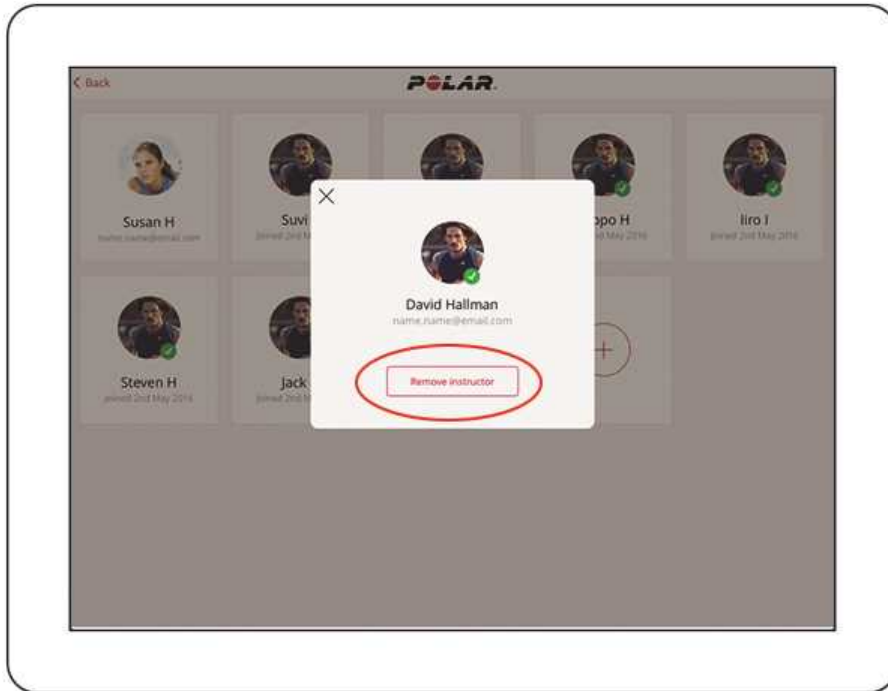
- 在 [polar.com/club](https://polar.com/club) 中创建自己的 Polar 账户,并收到您的俱乐部的邀请函

或

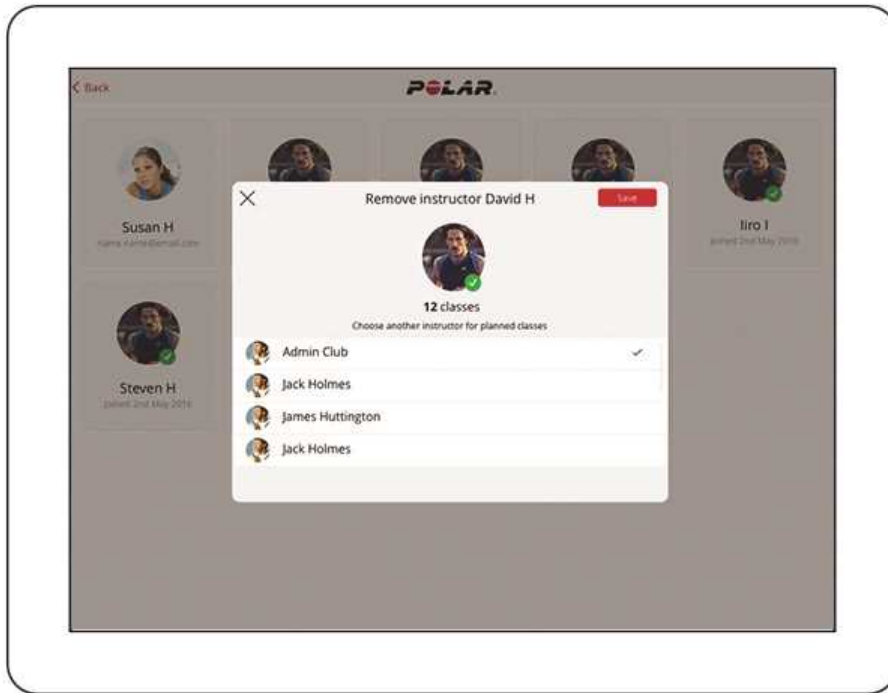
- 如教练已拥有 Polar 账户(利用与邀请函内相同的电子邮箱创建),他们可利用自己现有的 Polar 账户登录 [polar.com/club](https://polar.com/club),并接受您的俱乐部发来的邀请函。


## 删除教练

作为俱乐部管理员,您可以从俱乐部中删除教练。在**管理教练**视图中轻击教练卡,并选择**删除教练**。



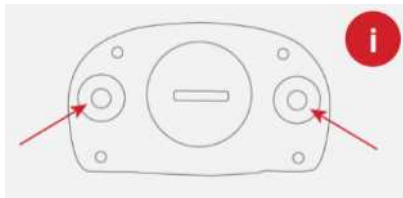
如果为该教练安排了课堂,请为安排的课堂选择其他教练,然后轻击**保存**。



 教练可以通过轻击自己的教练卡并选择**删除教练**，将自己从俱乐部中删除。

## 添加心率传感器或健身追踪器

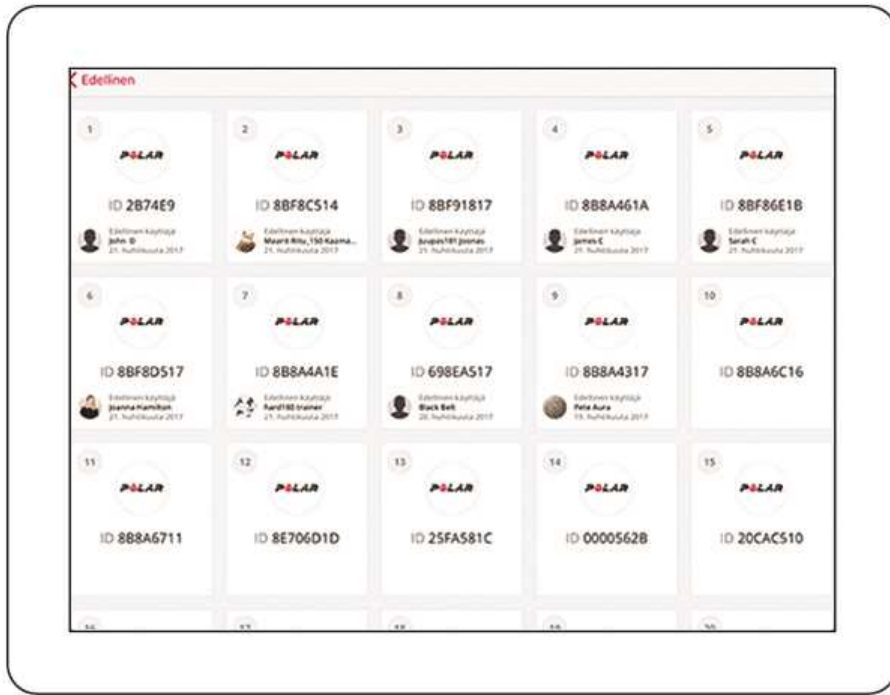
您可以向您的 Flow 账户中添加新的心率传感器或健身追踪器。轻击您的教练卡，然后选择**添加传感器**。通过同时触摸两个触点激活传感器。



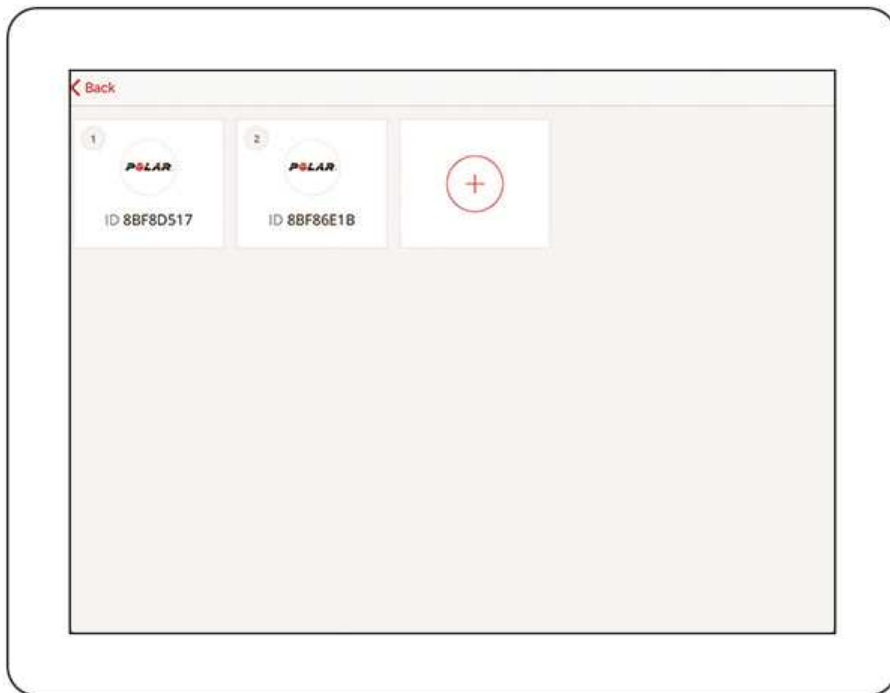
## 登记可借用的心率传感器

如要在屏幕上查看自己的心率，训练者需要佩戴 Polar 心率传感器或健身追踪器。他们可以使用自己的设备，不过您也可以将心率传感器借给他们。如果您打算将传感器借给训练者，您需要在**Polar Club 应用程序**中登记这些传感器。

1. Polar Club 应用程序中，进入**更多 > 管理传感器**。在**管理传感器**视图中，您可添加和删除可借用的传感器，并可查看每个传感器的最后一位使用者。

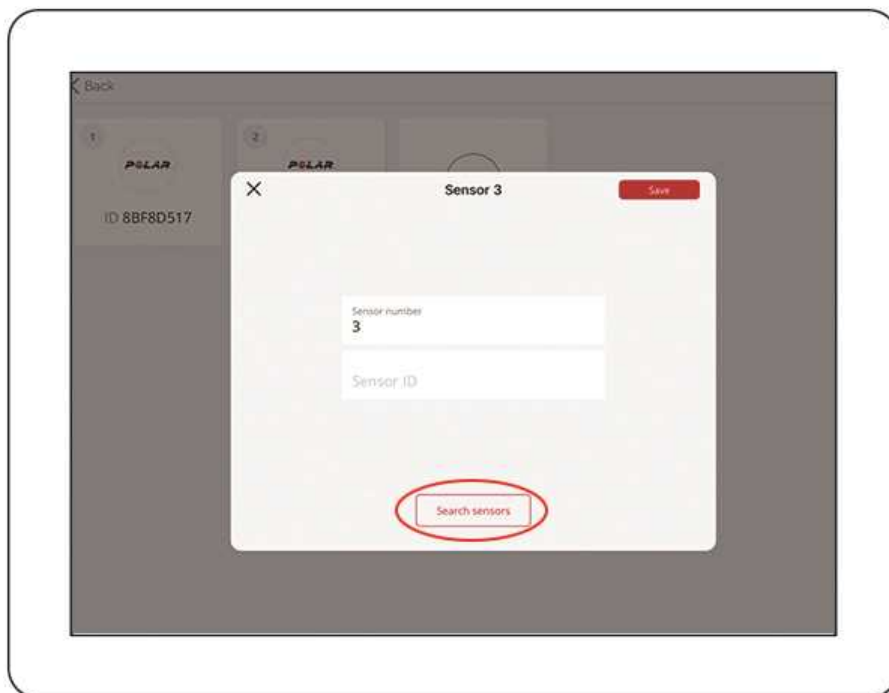


2. 要添加一个新的传感器, 轻击加号图标。

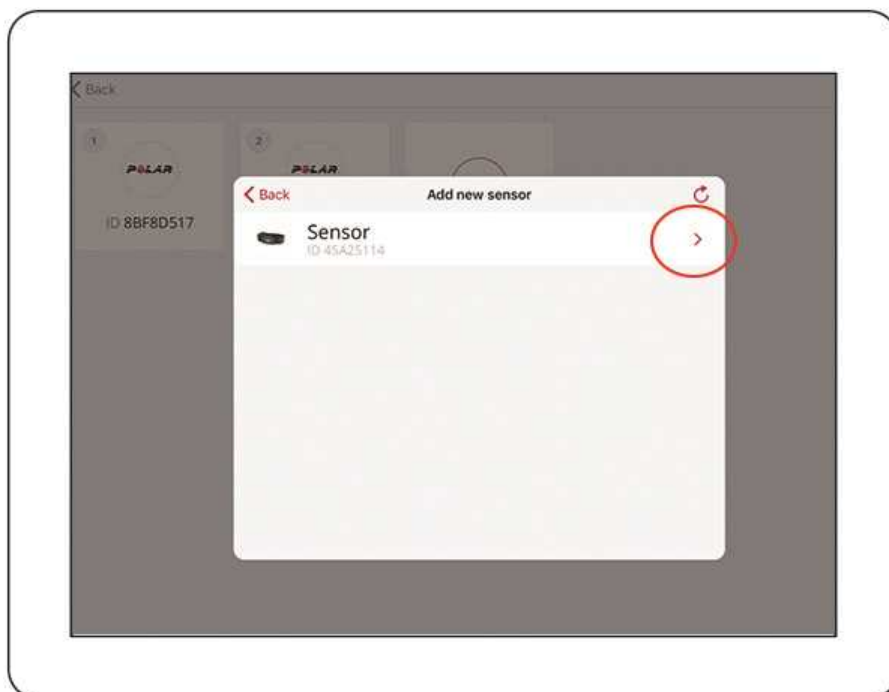




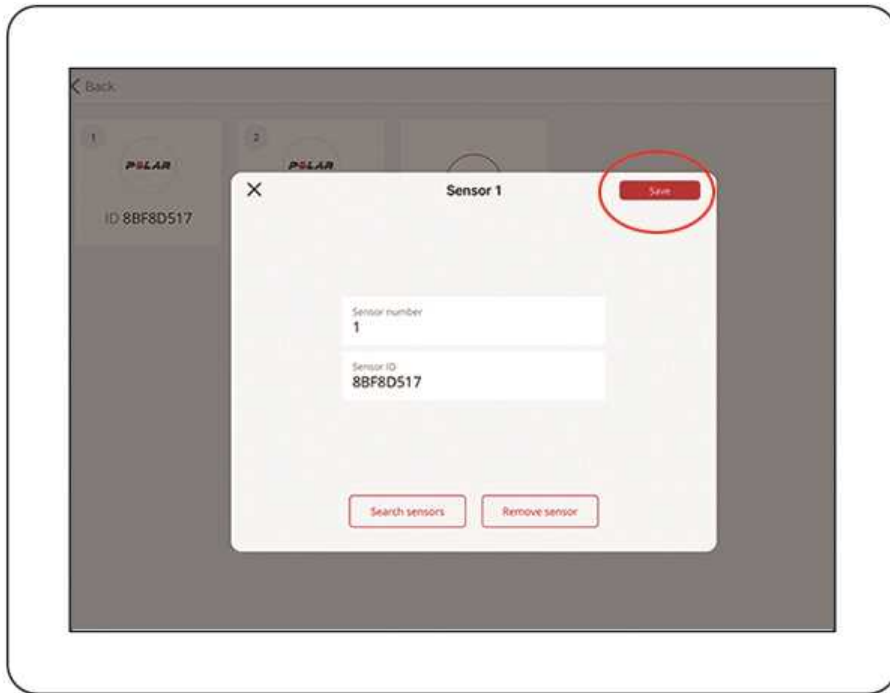
3. Polar Club 应用程序会为这个传感器选择下一个可用的编号, 不过您也可根据自己的意愿更改此编号。轻击**搜索传感器**并通过同时触摸两个触点激活传感器。



4. 一旦找到传感器, 会显示**传感器 ID**。轻击箭头继续操作。



5. 将具有相应编号的贴纸贴在传感器上, 并轻击**保存**。



**i** Polar Club 采用 Bluetooth® 技术, 兼容多个 Polar 心率传感器与健身追踪器。请参见支持页面上的[兼容型 Polar 心率传感器与健身追踪器列表](#)。

## 心率传感器维护

每次用后从胸带上取下连接器。汗水与湿气可能会让连接器一直处于启用状态, 因此请记得将它擦干。必要时用温和的肥皂水清洗连接器。切勿使用酒精或任何研磨材料(如钢丝球或清洁剂)。

每次使用后再在流水下冲洗胸带并晾干。必要时用温和的肥皂水轻轻清洗胸带。请勿使用保湿肥皂, 因为这会在胸带上留下残余物。请勿浸泡、熨烫、干洗或漂白胸带。请勿拉伸胸带或急剧地弯曲电极区域。

**i** 查看胸带标签上的洗涤说明。

分别将心率传感器胸带和连接器风干并分别存放可最大程度地延长电池寿命。将心率传感器存放在凉爽干燥的地方。为防止搭扣氧化, 请勿将潮湿的心率传感器存放在不透气的材料中, 如运动背包。请勿让心率传感器长时间暴露在直射阳光下。

## 心率传感器电池

该 Polar H7 心率传感器配备有用户可自行更换的电池。如要自行更换电池, 请仔细遵循以下说明:


在更换电池时，请确保密封环完好无损。如密封环损坏，务必更换成新的。您可以从设备齐全的 Polar 零售商和授权的 Polar 服务中心购买密封环/电池元件。在美国和加拿大，授权的 Polar 服务中心还提供其他密封环。在美国，密封环/电池也可通过 [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com) 购买。

在使用充满电的新电池时，请避免与金属或与镊子等导电工具进行扣紧式接触（即同时从两侧接触）。这样可能会使电池短路，导致电池加速放电。通常，短路并不会损坏电池，但可能会减少电池的容量和使用寿命。

请勿让儿童接触电池。如果误吞电池，请立即就医。应按照当地法规正确处理电池。

1. 使用硬币逆时针旋转至 OPEN 打开电池盖。
2. 将电池 (CR 2025) 插入盖子内部，使正极 (+) 侧对着盖子。确保密封环位于沟槽内以确保防水性。
3. 按压盖子使其回到传感器上。
4. 使用硬币顺时针旋转盖子至 CLOSE。



 如果更换的电池型号不正确，会有爆炸危险。

## 俱乐部社区

要在 Polar Club 应用程序中

- 打开俱乐部社区页面，可进入**更多**菜单并选择 **Polar Flow** 中的**俱乐部**，
- 在 Polar Club 网络服务中，通过点击主页上的快捷方式打开俱乐部社区页面。
- 您还可在 [polar.com/flow](http://polar.com/flow) 的 Flow 网络服务中查找您的俱乐部社区页面，方法是进入**社区**选项卡，然后选择**俱乐部**。要搜索俱乐部，可使用以下搜索标准：运动、俱乐部位置或自由文本搜索。

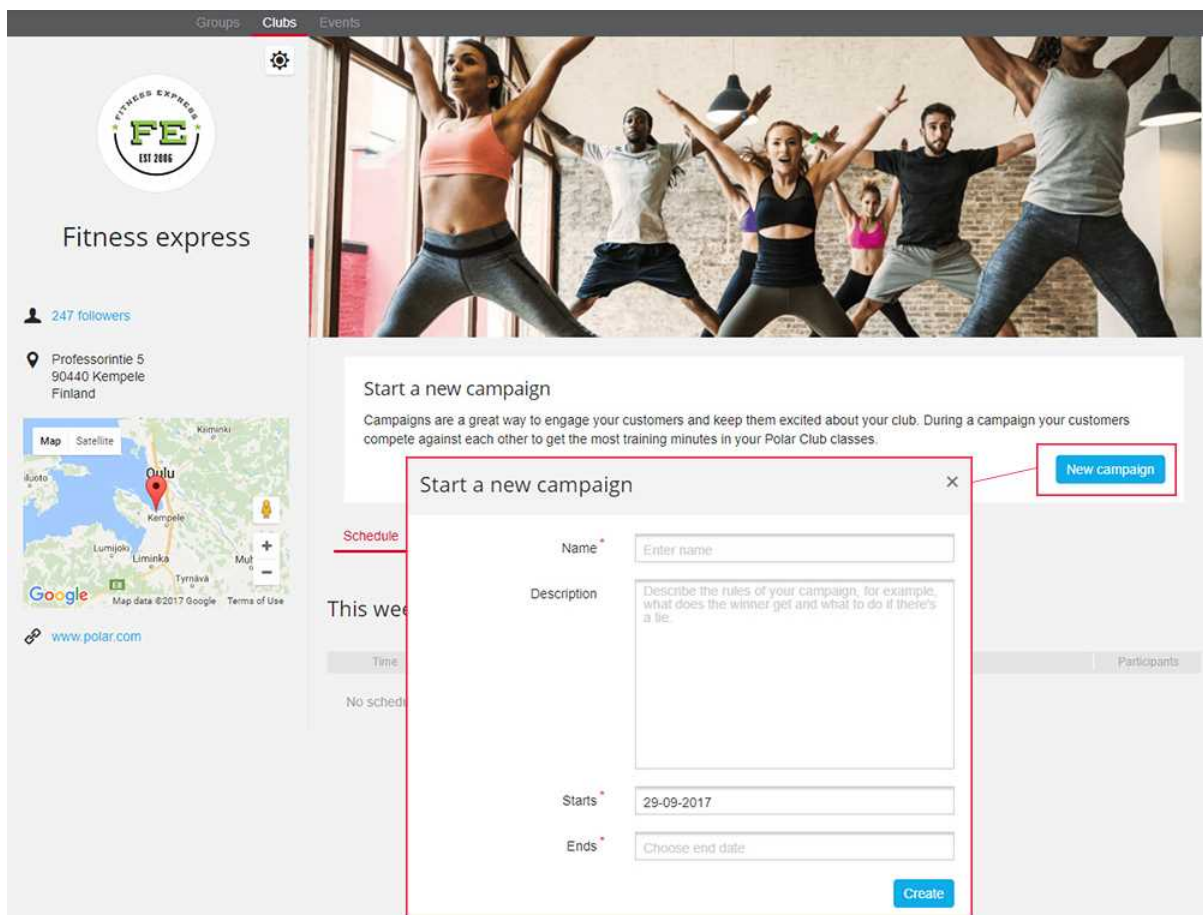
## 活动

在 Flow 网络服务中俱乐部社区页面的活动功能是激励您的俱乐部会员在某一固定时间段更加积极地参与的一种有用工具。在活动期间，您的俱乐部会员通过在 Polar Club 课堂上累积训练时间进行相互比赛。

### 创建一项新活动

在俱乐部社区页面上，选择 **新活动** 并填写以下信息：


- **名称**：为您的活动命名。
- **描述**：定义活动规则，例如，优胜者将获得什么奖项，平局如何处理。
- **开始 / 结束**：选择活动开始和结束的日期。活动在开始日期的 0:00 开始，在结束日期的 23:59 结束。



The screenshot displays the Polar Flow website interface for a club named 'Fitness express'. The club's profile includes a logo, address (Professorintie 5, 90440 Kempele, Finland), and a map of the location. A 'Start a new campaign' modal window is open, featuring a 'New campaign' button in the top right corner. The form contains the following fields: 'Name' (with a placeholder 'Enter name'), 'Description' (with a placeholder 'Describe the rules of your campaign, for example, what does the winner get and what to do if there's a tie.'), 'Starts' (with a date picker set to '29-09-2017'), and 'Ends' (with a placeholder 'Choose end date'). A 'Create' button is located at the bottom right of the form.

在创建一项活动后，关于即将到来的活动的通知将出现在俱乐部社区页面上。拥有 Polar Flow 账户的每个人都可以看见含有以下信息的通知：

- 活动名称、开始和结束的日期

 仅俱乐部管理员和教练可使用**编辑**按钮。

- 描述
- 至活动开始剩余的天数

Club Superfit summer 2017 iPad campaign!  
1.6.2017 - 31.7.2017 Edit

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

 50 days to campaign start Share

## 在活动期间


当活动开始时，拥有 Polar Flow 账户的俱乐部会员在参加俱乐部的 Polar Club 课堂时将自动参与活动。仅通过 Polar Club 课堂累积的训练时间将被计入活动中。


俱乐部会员可通过俱乐部社区页面关注他们的排名以及活动进展情况。当活动在进行时，以下信息会显示在活动通知上：

- 活动名称、开始和结束的日期
- 描述
- 活动剩余的天数以及所有参与者累积的训练时间的总数
- 活动中前 5 名参与者**排行榜**排行榜显示前 5 名参与者累积了多少训练时间。如两名或更多会员累积了相同的训练时间，在课堂期间获得的奖项数量会影响排行榜的排名顺序。即使会员不在前 5 名范围内，他们也可以看到自己的排名。
















Club Superfit summer 2017 iPad campaign!  
1.6.2017 - 31.7.2017 Edit

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

 25 days remaining

 7213 min total  
all participants Share


**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

活动一结束, 前 3 名参与者将以金、铜、银的顺序排名。







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

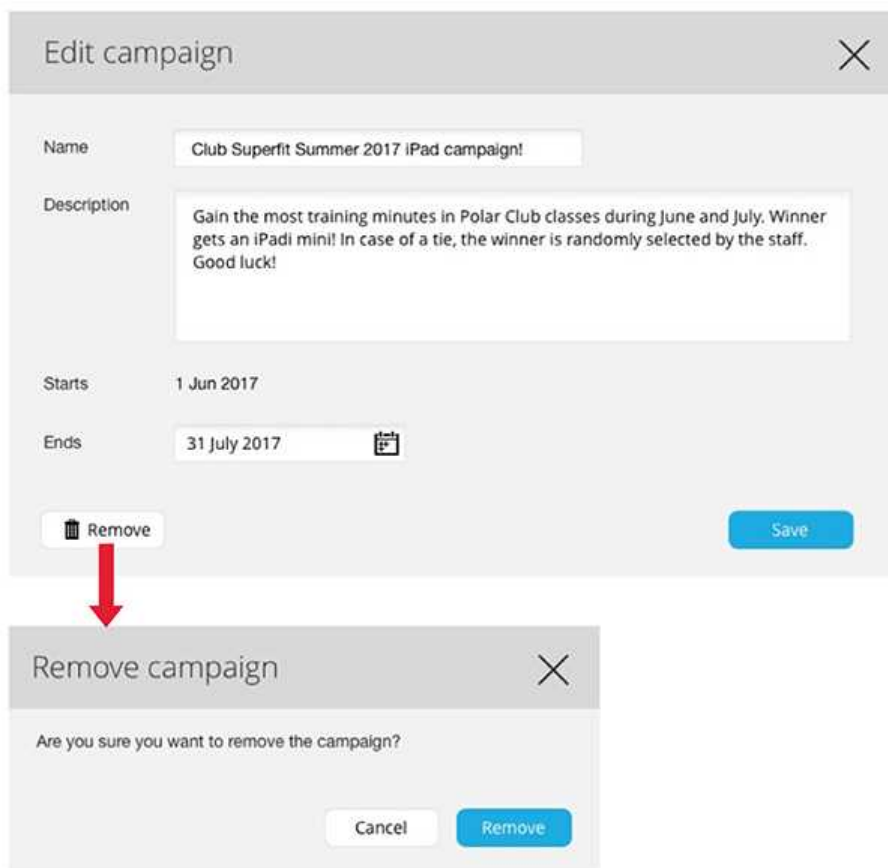
1	 Mario A	250 min	6
2	 Keijo R	101 min	6
3	 Anna A	101 min	3
4	 Kajja K	67 min	0
5	 Carl M	55 min	0
...			
27	 You	3 min	1

## 编辑或删除活动

在创建活动时, 您可对您已填写的信息进行编辑。要编辑活动, 请点击活动名称旁边的 **编辑** 按钮。编辑后, 点击 **保存**。

 如活动已开始, 则不能更改活动开始日期。

在您创建一项新活动或删除活动前, 活动结果都会一直显示在俱乐部的社区页面。如您想删除活动, 请点击 **删除**, 然后再次点击 **删除**。



## 系统维护常见问题

### 能否使用同一台 IPAD 进行客户登录与教练上课？

是的，可以课堂开始前使用与上课所用的相同 iPad 来添加训练者。您也可以通过先点击显示屏顶部的  按钮再点击 **登录** 在上课期间添加训练者。

### 俱乐部会员可以使用自己的心率传感器吗？

俱乐部会员可以使用自己的 Polar 心率传感器或健身追踪器。他们还可在个人训练中将自己的心率传感器与兼容型 Polar 训练设备或健身设备结合使用。所有数据都存储在 Flow 网络服务与 Polar Beat 移动应用程序中。

### POLAR CLUB 可与哪些心率传感器兼容？

Polar Club 采用 Bluetooth® 技术，兼容多个 Polar 心率传感器与健身追踪器。请参见支持页面上的 [兼容型 Polar 心率传感器与健身追踪器列表](#)。

## **POLAR CLUB 是否可兼容其他制造商的心率传感器？**

Polar Club 仅可与兼容型 Polar 心率传感器以及健身追踪器一起使用。

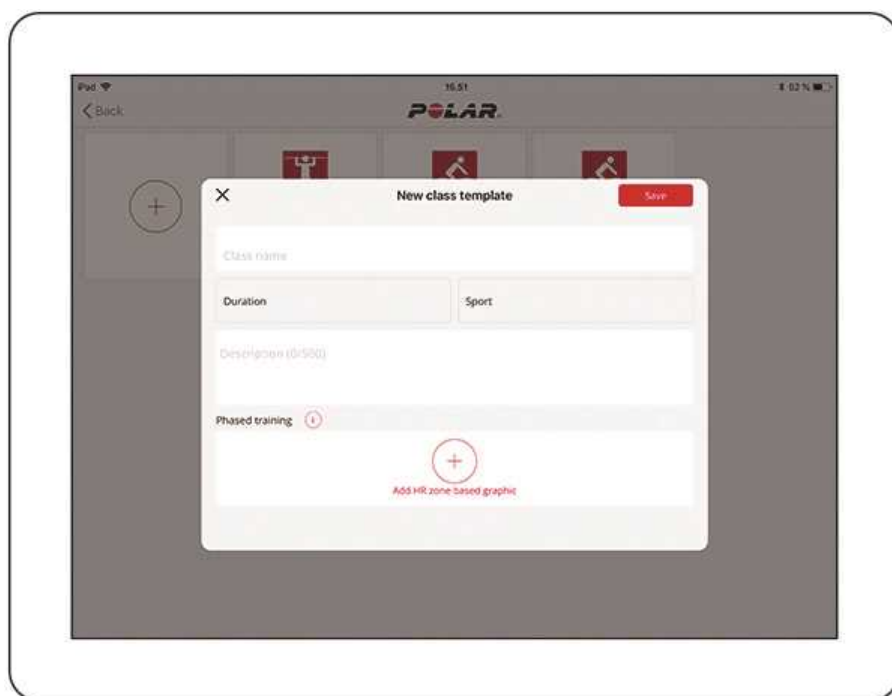


# 课堂与日程安排

## 管理课堂模版

您可以在 Polar Club 应用程序中管理俱乐部的课堂。进入 **管理 > 管理课堂模板**，为您打算通过 Polar Club 运行的所有课堂创建模板。Polar Club 可用于各种训练中，例如心脏与力量训练、高强度训练、健美操。

要新建课堂模板，可轻击加号图标并填写课堂信息：



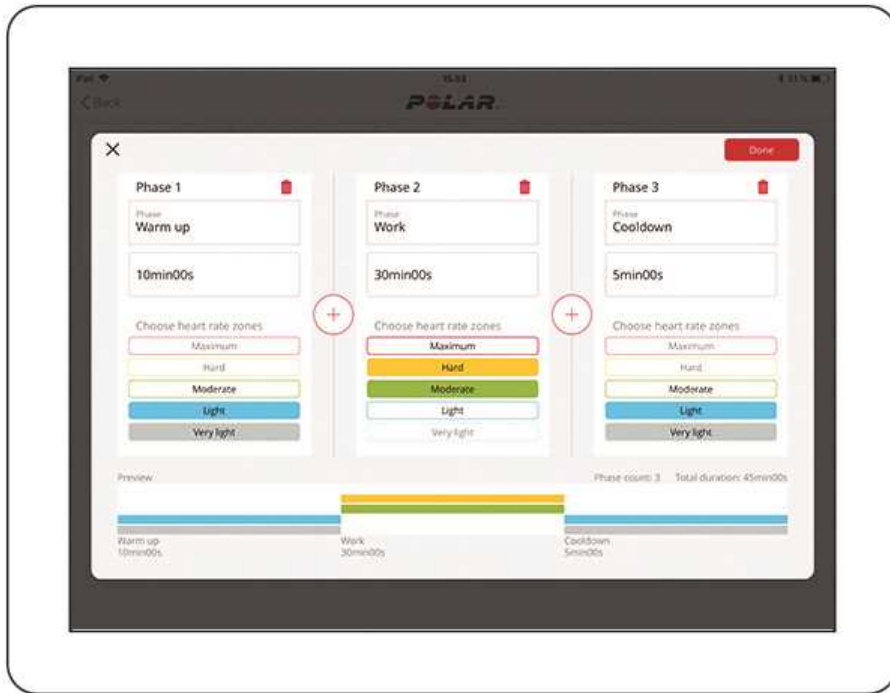
**课堂名称**，例如，HIIT Circuit

**时间长度**，如 30 分钟

**运动**，如循环 训练

**描述**，如高强度间隔训练

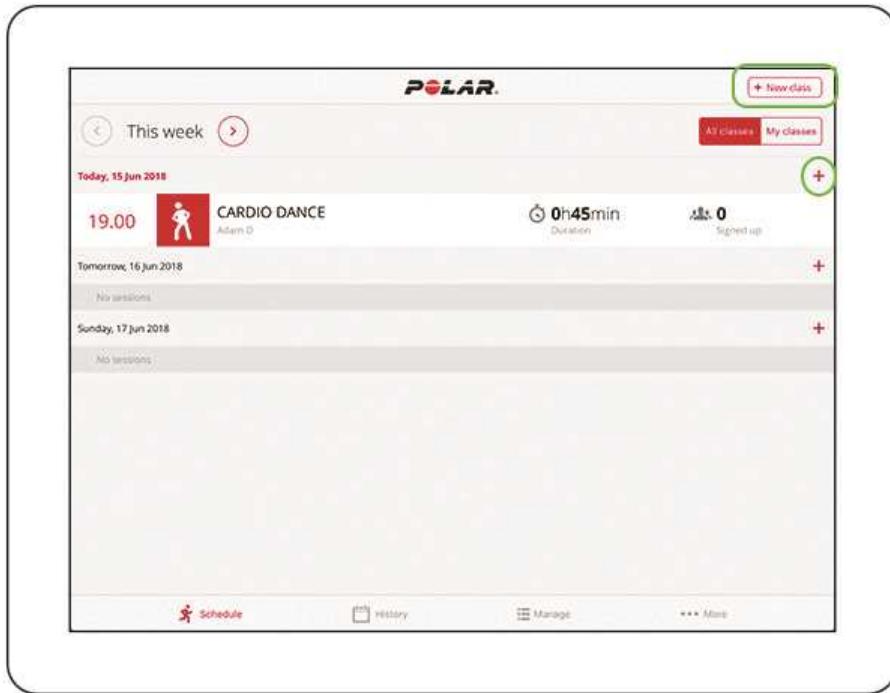
**阶段性训练**：通过添加基于心率区的阶段详细计划您的课堂。轻击加号图标。为每个阶段添加姓名、时间长度和目标心率区。您可通过轻击加号图标来添加更多阶段。



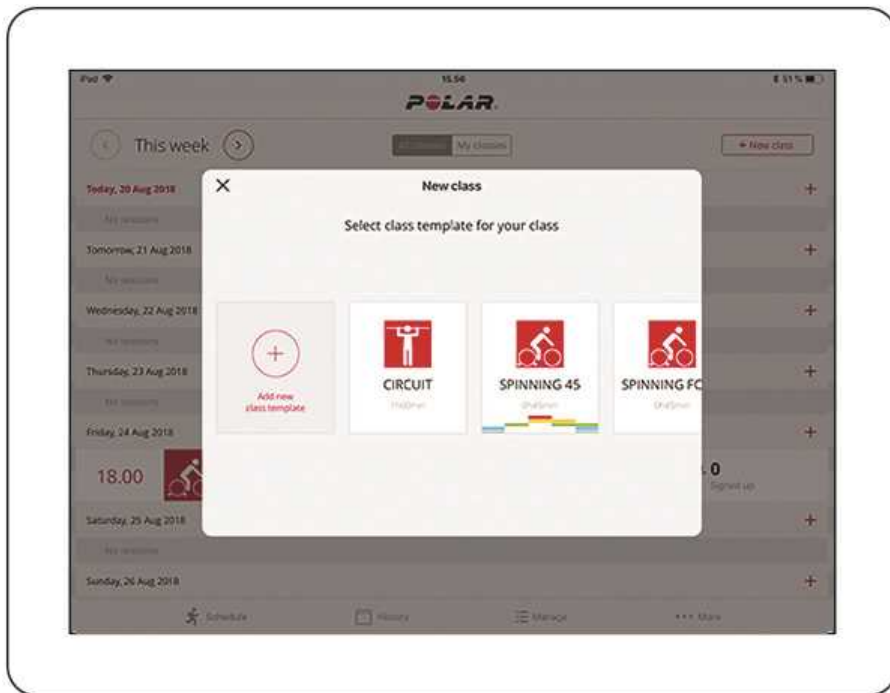
## 安排课堂

 如您要在 Polar Club 应用程序中安排课堂, 您需要先在**管理 > 管理课堂模板**中创建[课堂模板](#)。

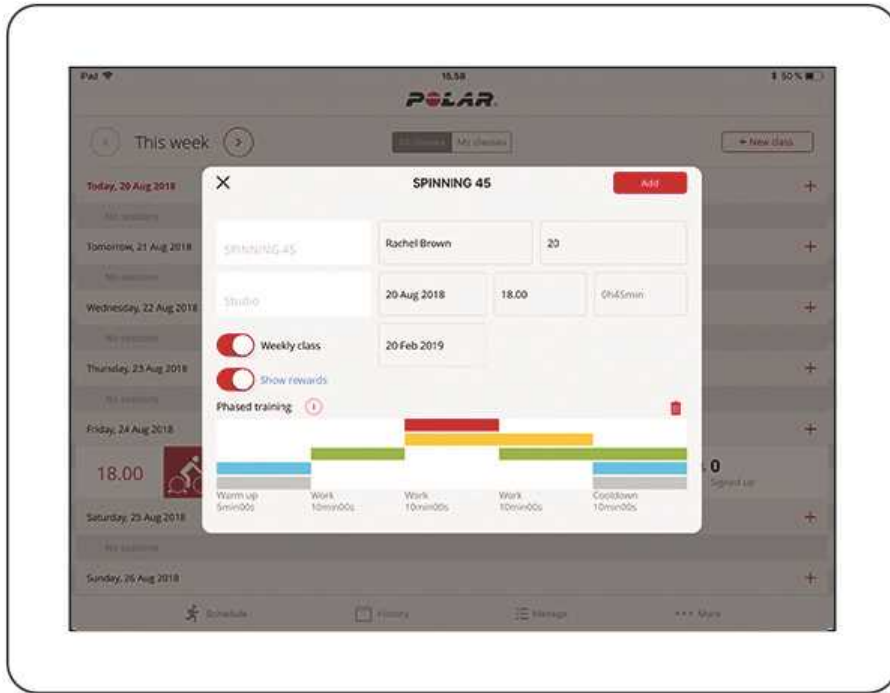
1. 进入**时间表**并轻击屏幕右上角的**新建课堂**，或轻击加号图标安排某一天的课堂。



2. 为您的课堂选择一个课堂模板。滑动屏幕以浏览模板。



3. 填写课堂信息：**课堂名称、训练室、教练、日期和时间以及最大学员人数**。已根据模板填充一些字段，但您可以对所有字段进行修改。如果您选择了带有训练阶段的模板，您可通过轻击阶段性训练图形来编辑阶段。修改仅保存至当前课堂。



要添加循环课堂(例如,在每个星期一的某个特定时间),请选择**每周上课**,然后添加循环课堂的结束日期。

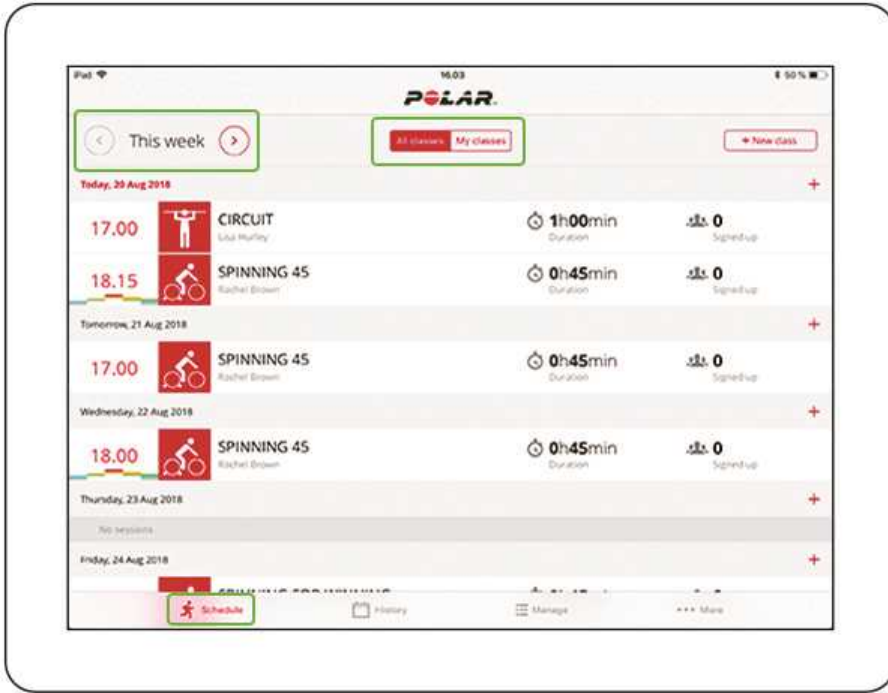
如您启用了**显示奖励**功能,课后训练者将在小结视图中收到以下奖励:

- **冷静冠军**:该奖励授予心率恢复最快的训练者。
- **区域伙伴**:这两位训练者以最相似的心率区域分布完成课堂训练。
- **区域专家**:这位训练者在小组训练最多的心率区花了最多时间。
- **阶段大师**:此奖励授予在阶段训练课程中最接近计划心率区的练习者。
- **心率区统领**:这位训练者达到最低心率与最高心率之间的最大范围。这种计算未将训练课的最初 5 分钟与最后 5 分钟纳入考虑范围。

## “时间表”视图

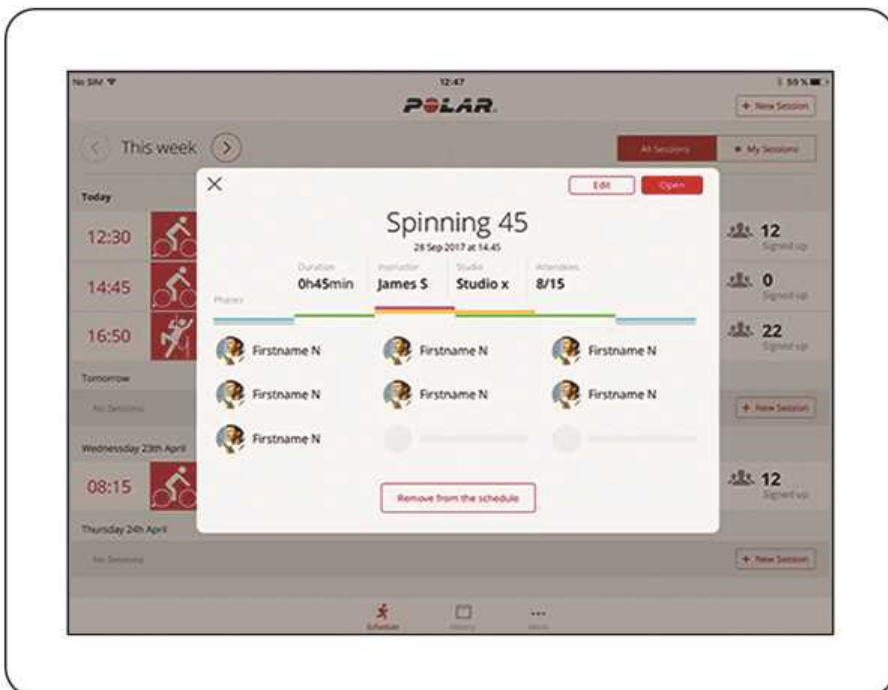
您可以在**时间表**视图中查看已安排好的所有 Polar Club 课堂。

- 默认显示当前周的课堂。轻击向左或向右箭头按钮在不同周之间切换。
- 您可以选择查看**所有课堂**或**我的课堂**。



轻击课堂将显示课堂信息。在此视图中,您可以:

- 编辑课堂信息、
- 从时间表中删除课堂、或
- 打开课堂[开始上课](#)。



## 课堂与日程安排常见问题

### 在一节课上可以对多少名训练者进行监督？

在一节课上最多可以对 96 名训练者进行监督。不过，建议一次最多监督 40 名训练者以

### 可同时运行多少训练课？

教练与同时进行的课程数量不受限制。不过，您在一台 iPad 上一次仅能上一节课。

### 一堂课的最长时间是多少？

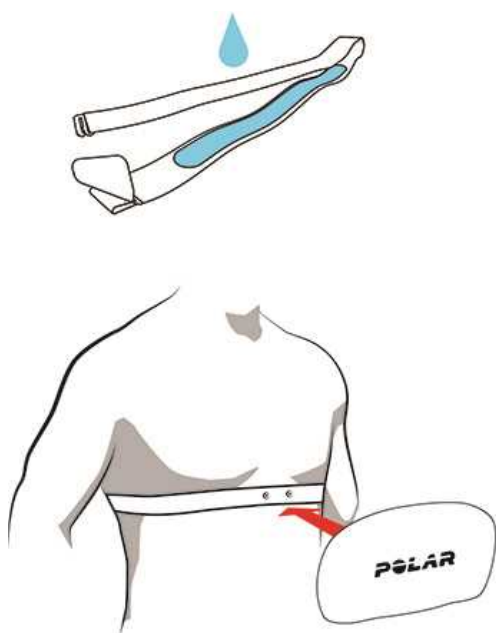
在创建课堂时，一堂课的最长时间为 24 小时。注意，由于教练通过手动方式开始和结束上课，因此课堂实际时间可能不同于课堂设置中定义的时长。课堂不会自动开始或结束。

# 训练

## 佩戴心率传感器

在开始训练前，确保每个人都佩戴了心率传感器。以下说明了如何正确佩戴心率传感器。

1. 将胸带上的电极区弄湿。
2. 将连接器接到胸带上。
3. 调节胸带长度，使胸带扣紧但不会感觉不适。将胸带在胸肌的正下方绕胸一圈束上，然后将钩子钩到胸带的另一端。
4. 确保湿电极区紧贴在皮肤上，并且连接器上的 Polar 标志位于正中垂直位置。



### 训练课后：

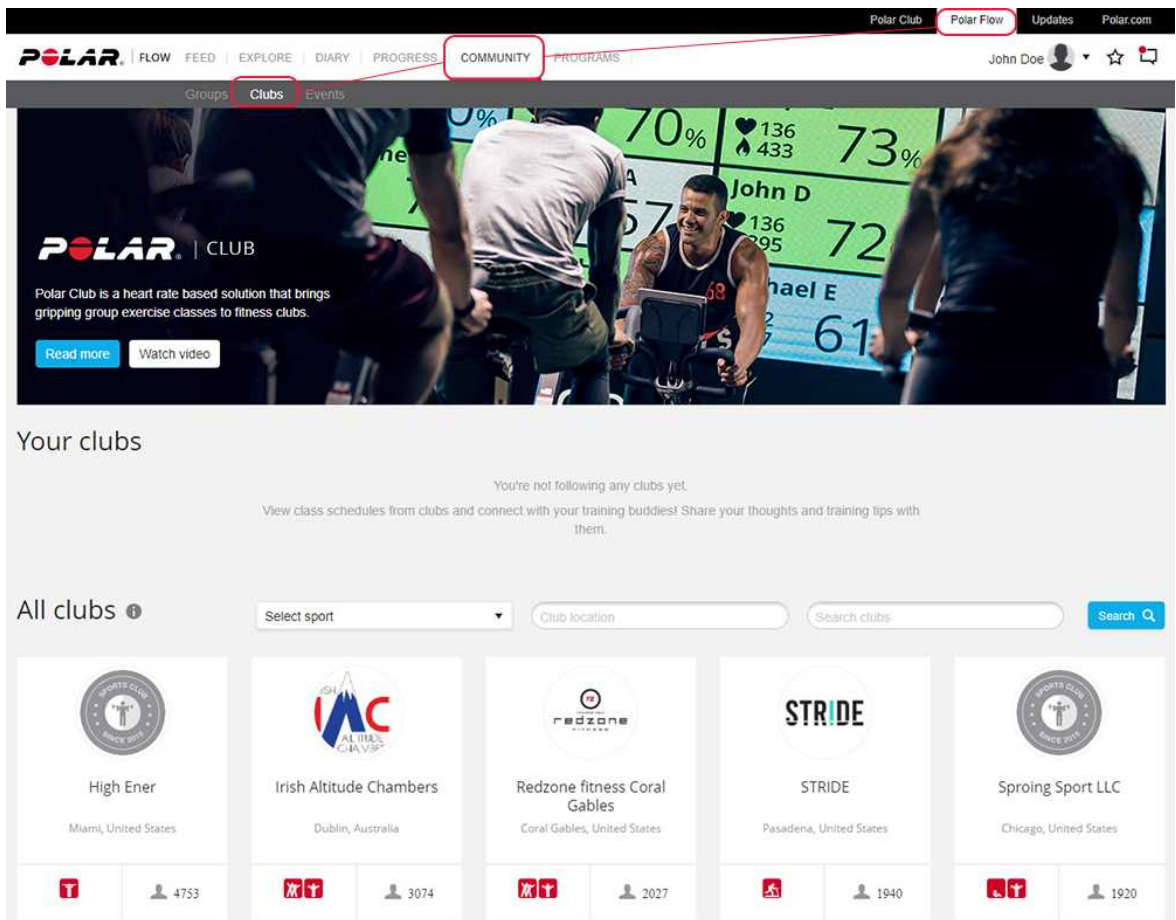
每次训练结束后，从胸带上解开传感器并用自来水冲洗胸带。汗水和湿气会使心率传感器保持启动状态，因此务必将其擦干。

## 注册课堂

### 在 FLOW 网络服务中进行在线注册

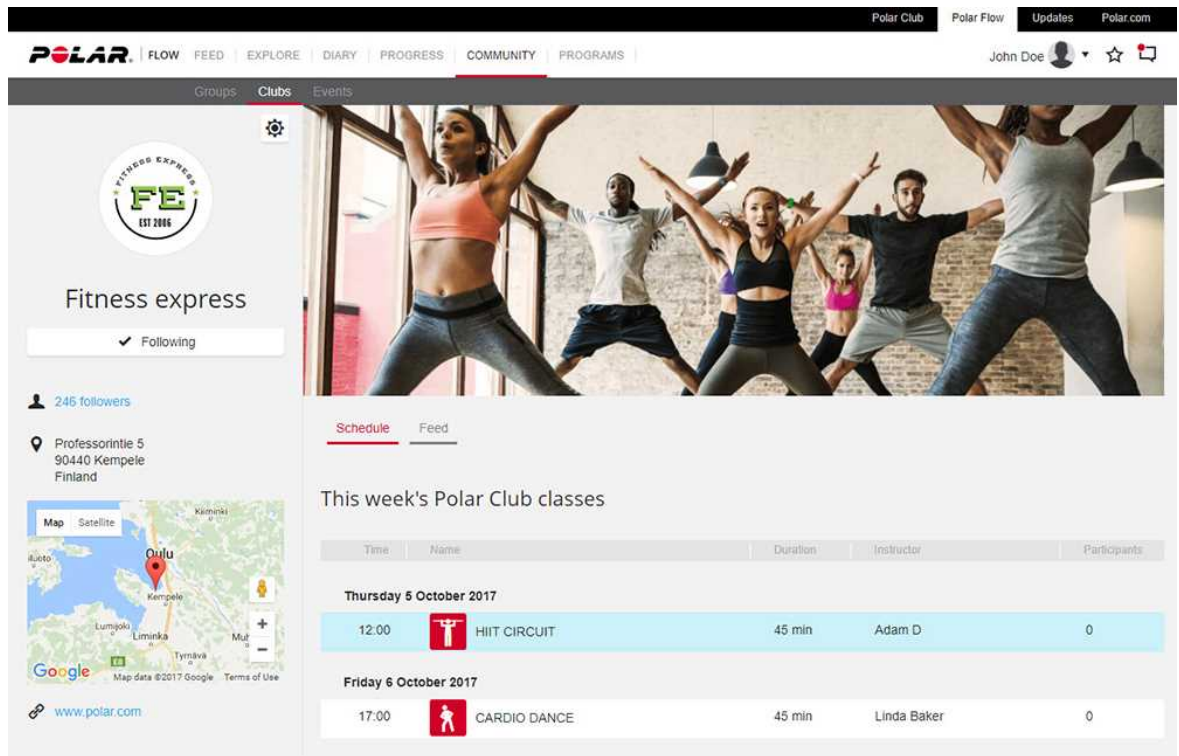
俱乐部会员需要 Polar 账户才能注册相关课堂。他们可以登录 [polar.com/flow](https://polar.com/flow) 在 Polar Flow 网络服务中创建账户。在创建账户时，会员可填写个人信息(性别、体重、身高)，以确保卡路里消耗计算与训练反馈正确。

1. 可在社区 > 俱乐部查看您的俱乐部。要搜索俱乐部,可使用以下搜索标准:运动、俱乐部位置或自由文本搜索。



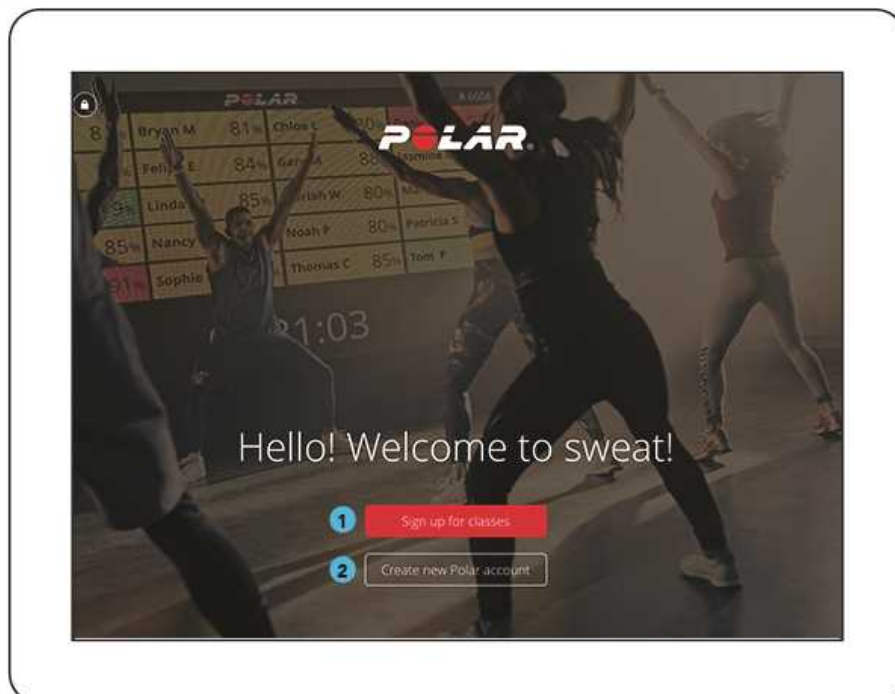
2. 会员可通过点击某一课堂来选择该课堂。通过再次点击该课堂可取消参与其中。会员可通过网络服务最多提前一周进行课堂注册。





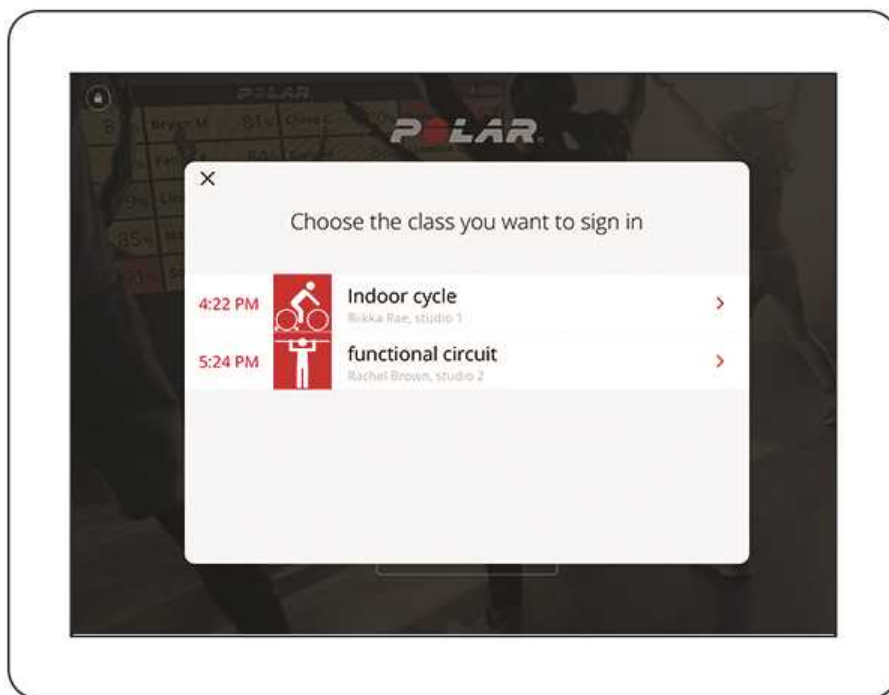
## 通过应用程序登录

在 Polar Club 应用程序中, 进入更多 > 客户登录, 打开客户登录页面。




## 方法 1:注册课堂

1. 轻击**注册课堂**按钮,将显示当天的 Polar Club 课堂列表。如课堂满员,不能加入,它将显示为灰色。



2. 通过轻击课堂将其选中。在选择课堂后, Polar Club 应用程序开始搜索兼容的设备。
  - 在注册时已将自己的设备与 **Polar Flow** 账户配对且佩戴传感器的会员:一旦 Polar Club 应用程序找到传感器,会要求会员从列表中选择其账户。在选择账户后,登录完成。
  - 佩戴自己的设备,但尚未将其与 **Polar Flow** 账户配对的会员:Polar Club 应用程序首先会询问会员是否想将设备与 Polar 账户连接以便于下次更快登录,然后要求会员用 Polar 账户登录。在用 Polar 账户登录后,登录完成。
  - 需要从俱乐部借用心率传感器的会员:如您在 Polar Club 应用程序中 [登记了可借用的心率传感器](#),轻击 [借用传感器](#),将显示可用传感器列表。会员可通过轻击传感器将其选中。然后 Polar Club 应用程序会要求会员用 Polar 账户登录。在用 Polar 账户登录后,登录完成。

## 方法 2:创建一个新的 POLAR 账户并注册课堂

 在登录课堂前考虑为需要创建 Polar 账户的俱乐部会员配备单独的 iPad。通过这种方式可避免在俱乐部接纳会员时出现排队现象,并且可维护会员创建账户的隐私。

俱乐部会员在首次登录至某一课堂时,可通过该应用程序创建自己的 Polar 账户。在**客户登录**页面上轻击**创建一个新的 Polar 账户**,将打开一份表格,会员必须填写该表格。

- **出生日期** 需要填写,用于估算最大心率。最大心率可通过使用最常见的公式进行估算:用 220 减去您的年龄。该值可根据需要进行更改。
- 需要填写个人信息——性别、体重、身高,以确保卡路里消耗计算与训练反馈正确。

在创建完账户后,会员将选择一个课堂进行注册。通过轻击课堂将其选中。在选择课堂后, Polar Club 应用程序开始搜索兼容的设备。

- **佩戴自己的设备,但尚未将其与 Polar Flow 账户配对的会员:** Polar Club 应用程序首先会询问会员是否想将设备与 Polar 账户连接以便于下次更快登录,然后要求会员用 Polar 账户登录。在用 Polar 账户登录后,登录完成。
- **需要从俱乐部借用心率传感器的会员:**如您在 Polar Club 应用程序中 [登记了可借用的心率传感器](#),轻击 **借用传感器**,将显示可用传感器列表。会员可通过轻击传感器将其选中。然后 Polar Club 应用程序会要求会员用 Polar 账户登录。在用 Polar 账户登录后,登录完成。

## 自动签到

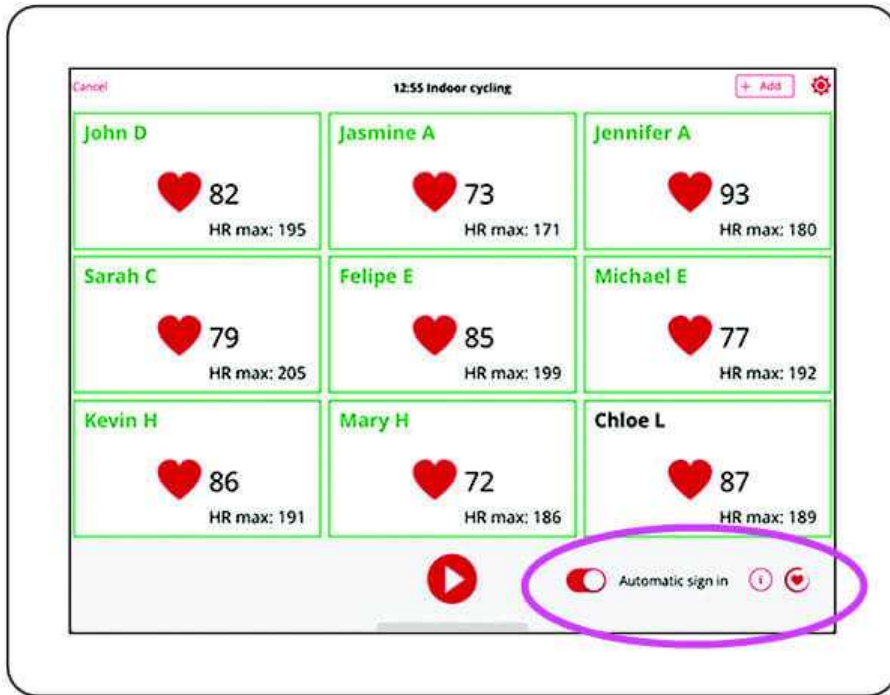
对于使用自有 Polar 设备并通过 Polar Club 应用在该俱乐部注册至少一次课堂的会员而言,新的“自动登录”功能让注册课堂变得更为轻松。他们所需要做的就是佩戴心率传感器或腕部设备,如果佩戴手腕设备,请选择具有“**心率在其它设备上可见**”功能的运动内容(这是小组训练运动内容的一项默认功能)。进入课堂时,即可自动签到,无需在 iPad 上进行任何操作。

### 工作原理

默认情况下,“自动签到”功能处于启用状态,并在打开练习者视图时自动启动。



屏幕右下角的动画表示“自动签到”正在进行中。



“自动签到”正在进行时，参与者将在外部屏幕上看到以下消息：

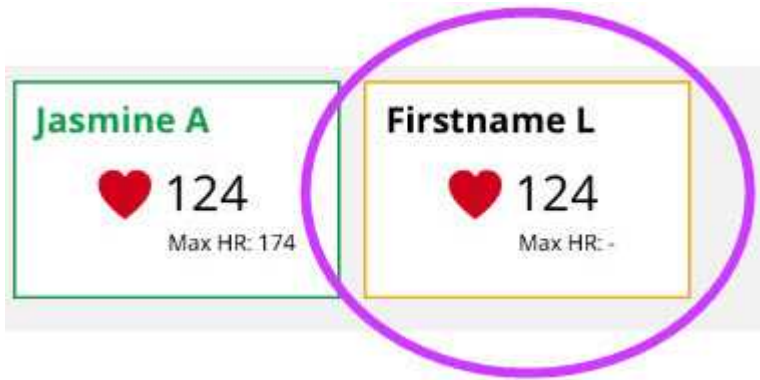


“自动签到”正在进行中。看不到您的名字吗？试着靠近点或者联系指导员。

即使启用“自动签到”功能，您也可手动添加参与者。如果有人从屏幕上消失了，请让参与者靠近一些，并确保他们正确佩戴设备。如果还未出现，请通过轻触**添加 > 添加参与者**并为他们添加传感器。

如果有新参与者使用自有的 Polar 设备，但之前没有通过 Polar Club 应用注册过课堂，那么 Polar Club 应用可检测其设备发出的心率信号。该应用程序将通过以下消息，来通知您有新参与者：**新参与者！请参与者靠近一点，以便帮助他们签到。**

轻触新参与者卡片，打开参与者可使用其账户确认登录的视图，即可将参与者添加到课堂。如果未添加参与者，在开始上课时将删除该卡片。

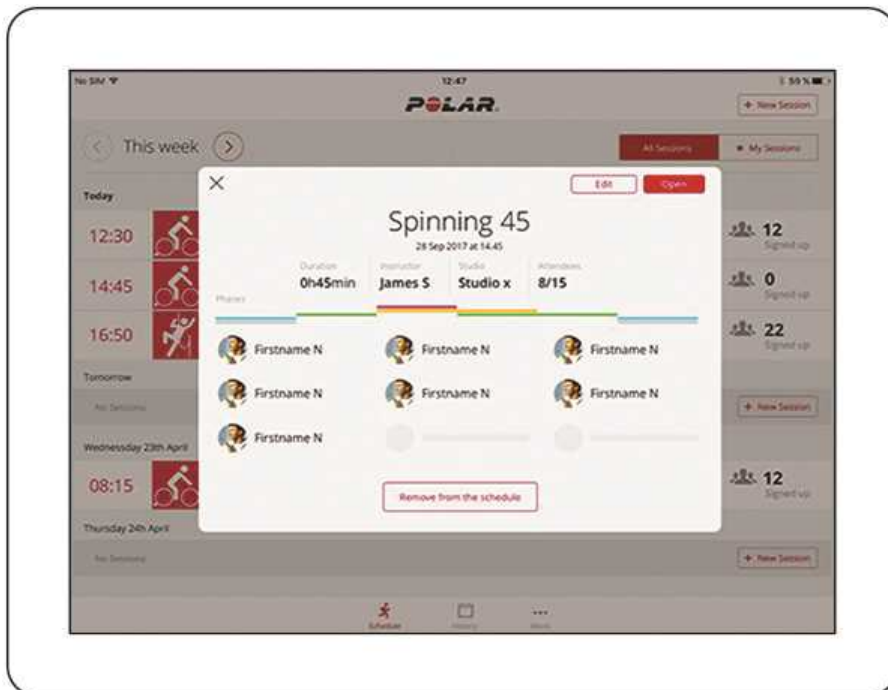


“自动签到”仅在 Polar Club 应用处于练习者视图中时才有效。该训练课开始后，只能手动添加参与者。

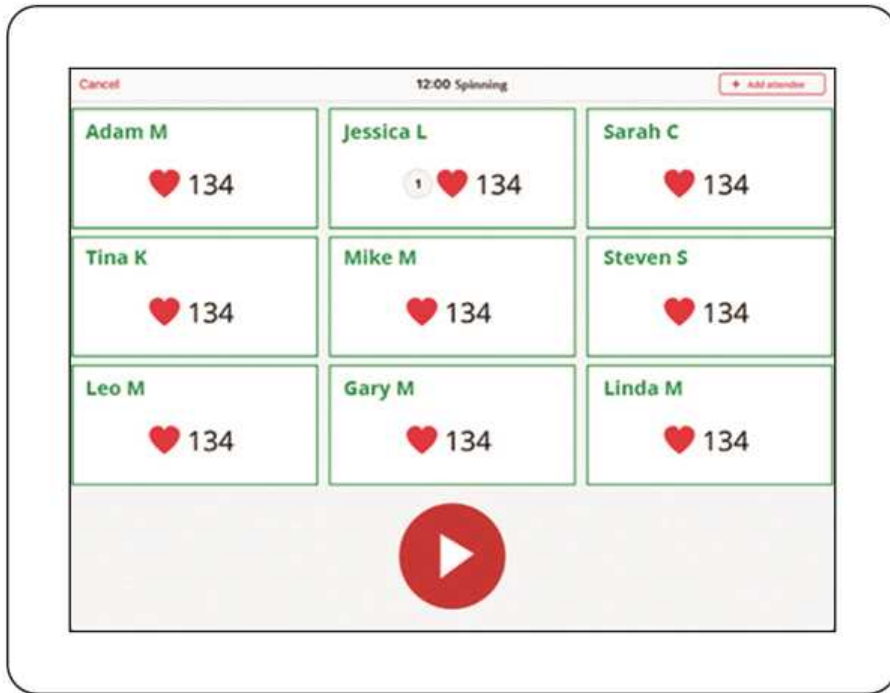
您可使用练习者视图中的滑块打开或关闭“自动签到”功能。如果关闭此功能，Polar Club 应用将在下次使用同一台 iPad 打开同一课堂时记住您的选择。

## 通过 POLAR CLUB 应用程序开始课程


利用 Polar Club 应用程序开始上课。您可以在**时间表**视图中查看已安排好的所有课堂。轻击课堂将显示课堂信息：




轻击课堂信息视图中的**打开**，将显示训练者视图：



在训练者视图中，您可以：

- 在开始上课前，通过轻击**添加 > 添加学员**来添加训练者，然后为训练者选择传感器。
- 在开始上课前，通过轻击**添加 > 添加访客**来添加访客，然后为访客选择传感器。如果您想快速添加访客，向他们展示利用 Polar Club 训练的益处，这种功能十分方便。来自访客的训练数据不会显示在 Polar Club 网络服务的报告中，不过训练后在**历史视图**中可以将访客的训练数据链接至他们的 Polar Flow 账户。
- 通过轻触他们的卡片并选择编辑参与者/编辑访客来编辑参与者的最大心率值。编辑最大心率值后，轻触保存。当您使用 Polar 账户编辑参与者的最大心率值时，参与者必须通过其账户凭据确认更改。
- 轻击  开始上课。

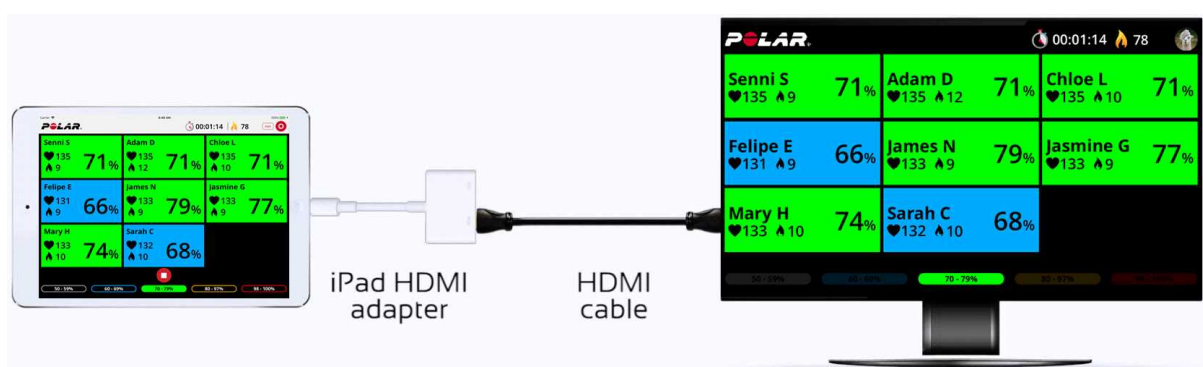
**在开始上课前**，检查每个训练者的心率符号是否均已显示。这个符号表示系统收到了训练者的心率。如心率符号未显示，轻击训练者的姓名并选择**借用传感器**以便将心率传感器借给他们，或选择**更改设备**以使用其他传感器。

 如显示电池低电量符号，说明心率传感器的电池电量变低。无需担忧电池会立即耗尽。电池里所剩电量仍足够上完课。不过，应尽快更换电池。



## 将 iPad 与外部显示屏连接

您需要合适的 AV 转换器和转接线将 iPad 与投影机或电视连接。在将 iPad 连接到外部显示屏后，iPad 屏幕会自动镜像显示在第二块屏幕上。

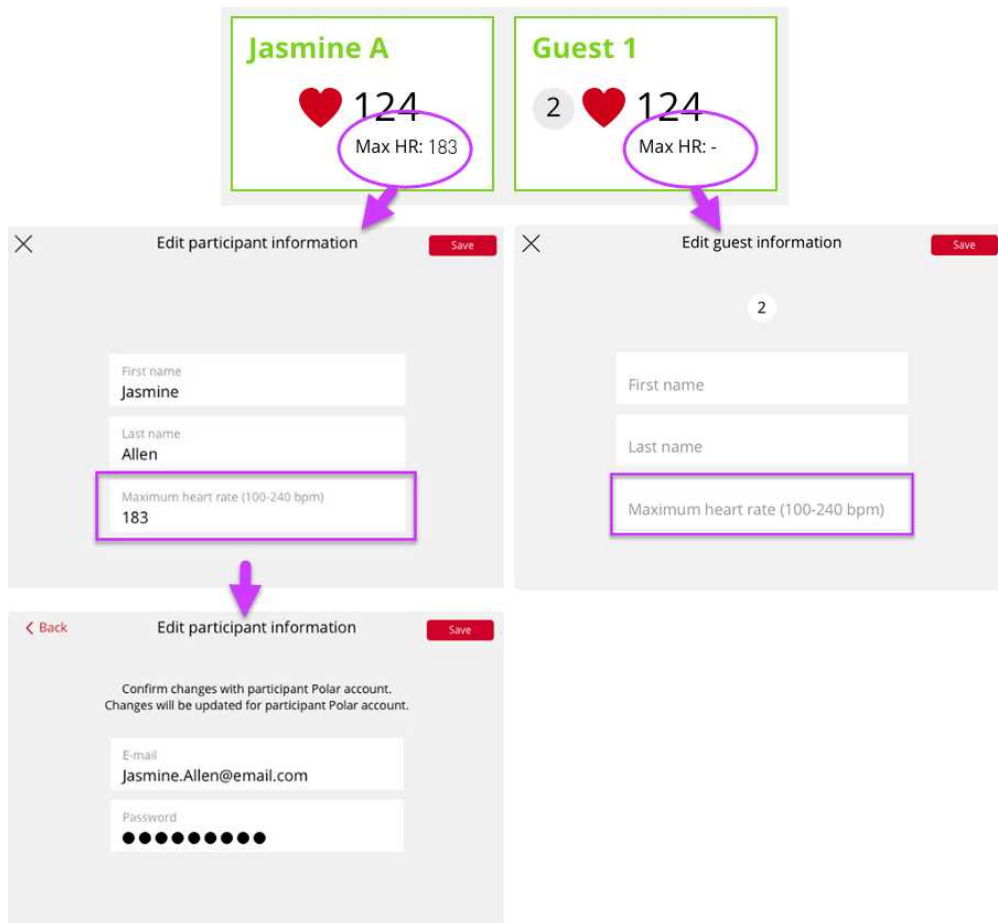


## 编辑参与者的最大心率值

如果从其 Polar 账户的体格设置中接收信息，则参与者的最大心率值显示在 iPad 上的练习者视图中。如果需要对其最大心率值进行任何调节，您可以在开始课程前直接从应用程序中进行调节。新的最大心率值将直接更新到参与者 Polar 账户的体格设置中。您也可以添加缺失最大心率值时添加一个，例如在访客参与者的情况下。

### 在课程开始前编辑参与者的最大心率。

要在开始课程前编辑参与者或访客的最大心率值，请在练习者视图中轻触其卡并选择**编辑参与者/编辑访客**。显示参与者或访客信息，您可以编辑其最大心率值。编辑后，轻触**保存**。当您使用 Polar 账户编辑参与者的最大心率值时，参与者必须通过其账户凭据确认更改。



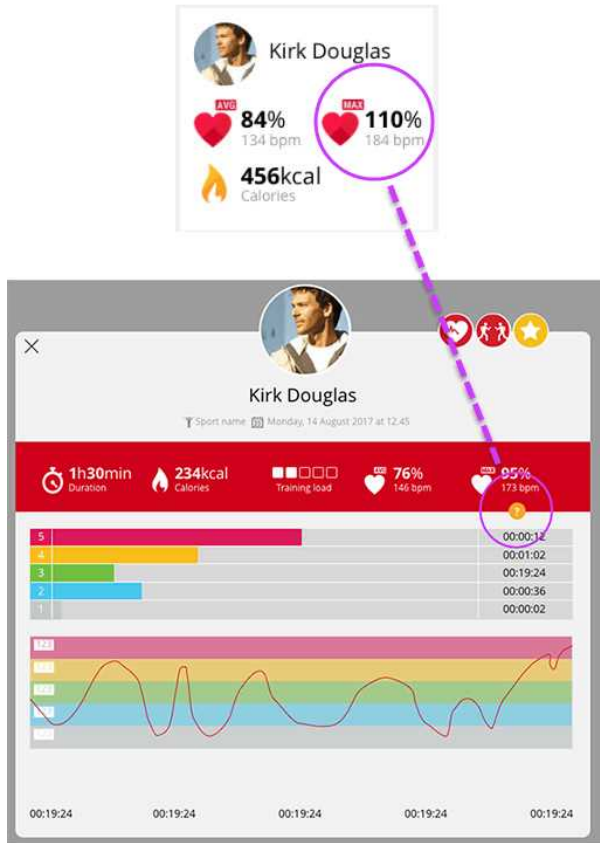
## 在课程结束后更新参与者的最大心率

如果参与者的心率超过课堂上输入的最大心率值, 当您打开历史视图中的训练课总结时, Polar Club 应用程序会提示您更新最大心率值。以下通知显示在屏幕上:

**似乎您的参与者达到了目前为止其最大心率! 请将该心率更新到其 Polar 账户。**

要在历史视图中更新参与者的最大心率值, 请轻触参与者的卡以打开其个人训练课总结, 然后轻触查询图标以打开可以更新心率的视图。参与者必须通过其账户凭据确认最大心率值的更新。新的最大心率值将直接更新到参与者 Polar 账户的体格设置中。





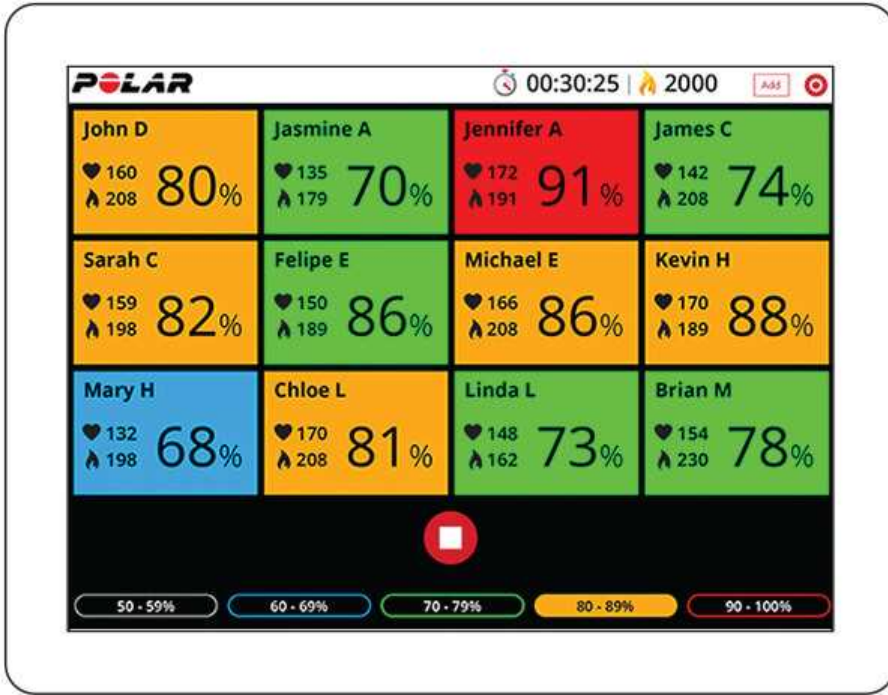
## 课堂期间的功能

在屏幕上查看训练者的心率无需对每个人的表现进行猜测且可进行个人指导。利用课堂强度的实时反馈，您可跟踪每个人的进度并帮助他们正确训练。

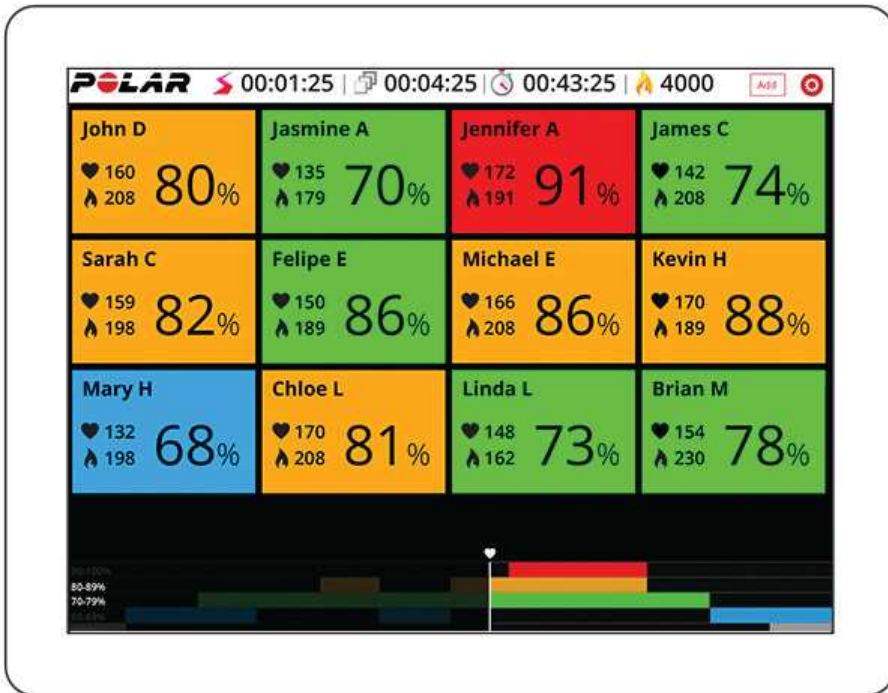
当每个人在大屏幕上看到自己的心率时，可激励并引导他们一起努力实现各自的训练目标。在课堂结束时，小组可看到他们的表现总结。

### 实时视图

这是课堂上每个人的心率数据的实时视图。



这是课堂上每个人训练阶段的心率数据的实时视图。



在实时视图中您可看到：


- 课堂时长
- 采集的区域时间\*(所有训练者可在相同的心率区度过的普通时间区域时间。)
- 区域时间动画\*, 在训练者每次到达相同区域(例如, 黄色区域)时就会出现
- 每个训练者的心率(分钟心跳次数 (bpm), 或最大百分比)与卡路里信息
- 总卡路里消耗与赢得的卡路里奖杯\*(对于每消耗 1000 卡路里训练者将赢得一个卡路里奖杯)\*。

除以上列出的以外, 在课堂的训练阶段实时视图中, 您还可看见:

- 当前阶段的倒数计时器。
- 屏幕底部显示为小图的课堂预览。
- 将屏幕滑动至左侧可用更大的图显示课堂的预览。

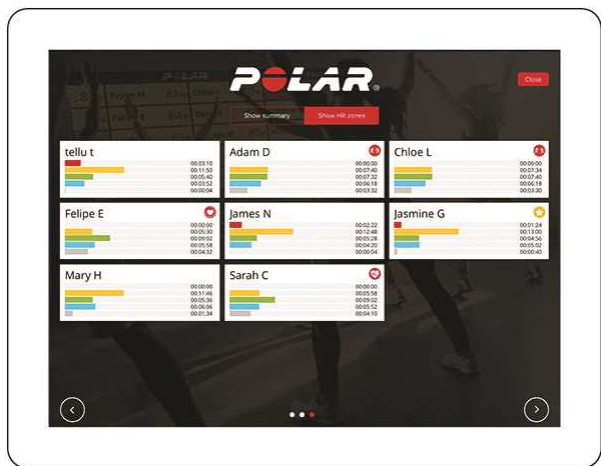
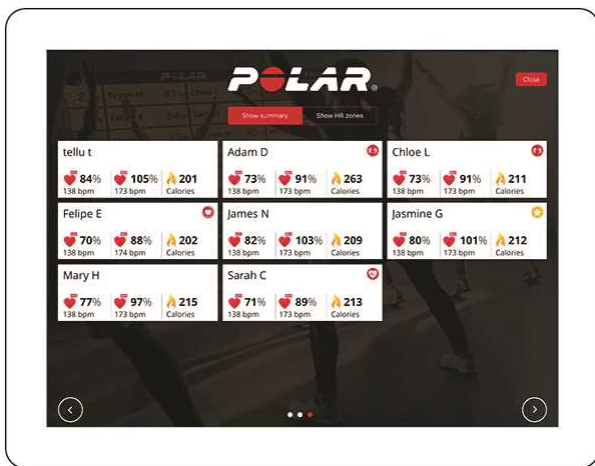
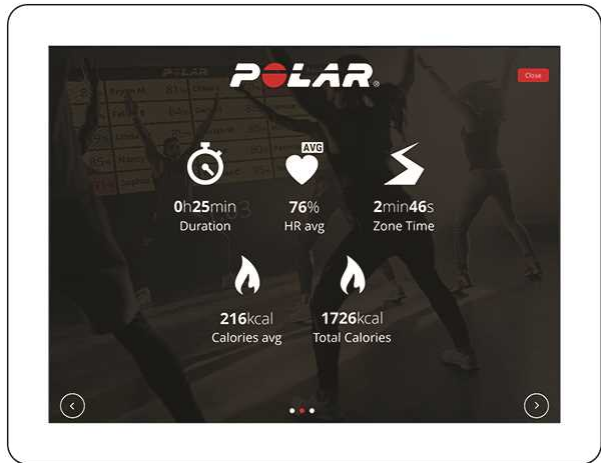
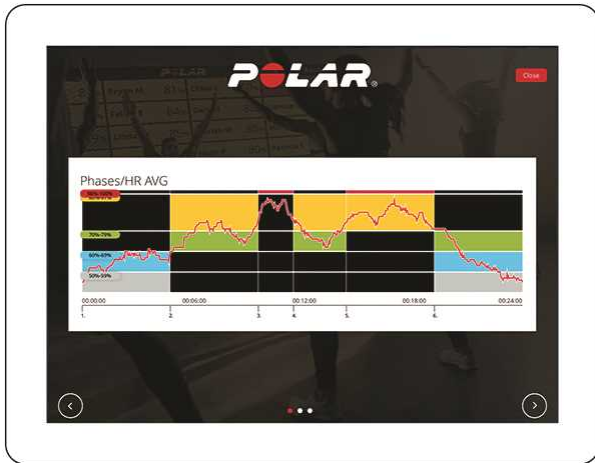
\*仅在您启用了**显示小组奖励**功能的情况下, 才会显示采集的区域时间、区域时间动画以及卡路里奖杯。

在实时视图中您可:

- 通过轻击**添加 > 添加学员**并为训练者选择传感器来添加训练者。
- 通过轻击**添加 > 添加访客**并为访客选择传感器来添加访客。
- 轻击  结束课堂。
- 通过轻击训练者的姓名并选择**移除学员**移除训练者。
- 通过点击训练者的姓名更改训练者的心率传感器。选择**借用传感器**, 然后从列表中选择其他传感器。
- 通过屏幕右上角的齿轮菜单, 启用或禁用**显示小组奖励**功能。
- 如果您没有将阶段添加至课堂, 您可通过轻击 iPad 视图底部的其中一个心率区区域来设置目标心率区。再次轻击心率区区域可释放选择。

## 训练总结

课堂结束后, 总结视图可以比较训练目标和感受。您可以将课堂参与者的平均心率视为曲线, 并将其与基于计划心率的阶段进行比较。每个练习者的个人训练数据均在其 Flow 账户中自动显示。例如, 他们可以在 Flow 中将其心率曲线与基于计划心率的阶段进行比较。

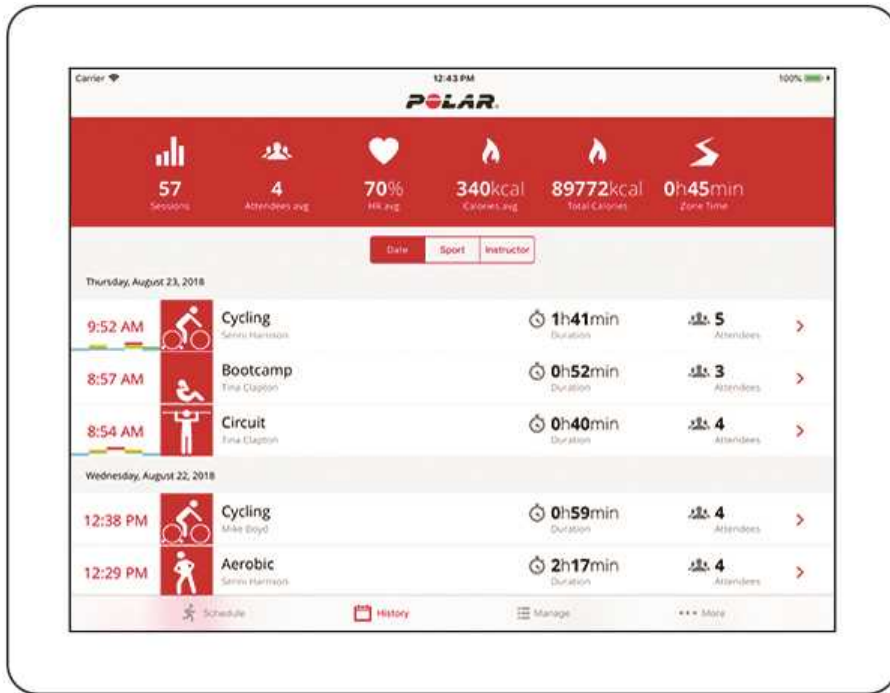


如您在创建课堂时选择了**显示奖励**的设置，训练者将在小结视图中收到以下奖励：

- **冷静冠军**: 该奖励授予心率恢复最快的训练者。
- **区域伙伴**: 这两位训练者以最相似的心率区域分布完成课堂训练。
- **区域专家**: 这位训练者在小组训练最多的心率区花了最多时间。
- **阶段大师**: 此奖励授予在阶段训练课程中最接近计划心率区的练习者。
- **心率区统领**: 这位训练者达到最低心率与最高心率之间的最大范围。这种计算未将训练课的最初 5 分钟与最后 5 分钟纳入考虑范围。

## 训练记录

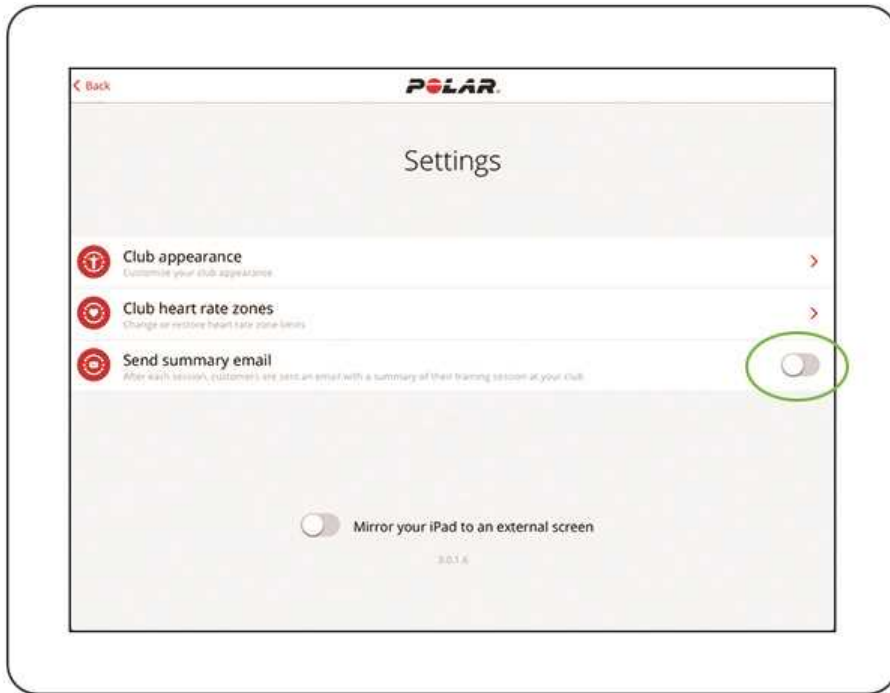
在**记录**视图中，您可查看最近 30 天的相关小结与训练课报告。训练数据也保存在每个俱乐部会员的个人 Polar Flow 账户中，会员可在该账户中随时查看训练数据。



## 训练总结电子邮件

训练总结自动电子邮件可以让俱乐部会员在每次参加 Polar Club 训练之后快速浏览其训练结果。

您可以在 Polar Club 应用程序中启用此功能。进入**更多**菜单并选择**设置**。使用滑块来开启或关闭**发送总结电子邮件**功能。



**i** 要接收训练总结电子邮件，俱乐部会员需要在其 Polar Flow 账户中接受 Polar Club 通信( **设置 > 隐私** )。

以下训练结果包含在电子邮件中：

- 时间长度
- 平均心率
- 最大心率
- 卡路里
- 所赢取的奖励(仅在接收者赢得训练课奖励的情况下显示)
- 点击**进入 Polar Flow 了解更多详情**，打开 Flow Analyze 视图中的训练。

**i** 俱乐部会员可通过以下方式随时取消订阅训练电子邮件：点击电子邮件中提供的链接，或登录 Flow 账户并在 **设置 > 隐私设置** 中取消选择 **Polar Club 通信** 方框。

## 训练常见问题

### 如上课期间互联网连接断开，我该怎么办？

不用担心，您可以继续训练至课堂结束。上课期间训练数据保存在 iPad 中。在课堂结束、互联网重新连接上时，训练数据将立即保存在 Polar Flow 网络服务中。关闭应用程序不影响数据传输。

## 我们可以在离线情况下使用 POLAR CLUB 吗？

使用 Polar Club 需要连接到互联网。如在上课期间互联网连接断开，课程可在没有互联网的情况下结束。在课堂结束、互联网重新连接上、管理员/教练重新登录时，训练数据将发送至 Polar Flow 网络服务。否则，无法在离线情况下使用 Polar Club。

# POLAR 隐私

## POLAR 隐私

### POLAR CLUB – 健身俱乐部说明

在购买 Polar Club 产品时，健身俱乐部与 Polar 达成了一项协议。根据此协议，Polar 将作为数据处理商负责存储和管理上传至 Polar Club 服务的信息。健身俱乐部作为数据控制方，负责被上传至服务的数据以及数据的处理。此外，健身俱乐部不仅需要为用户信息的有效性负责，还需负责处理各个用户的数据处理请求(例如删除信息等)。有关 Polar 数据保护的更多信息，请浏览

<https://www.polar.com/zh-hans/legal/privacy-notice>。

健身俱乐部应指导其客户如何选择加入小组训练课。健身俱乐部还应告知其客户，在创建 Polar 账户时应预留足够多的时间，因为他们必须接受某些条款，而且 13 岁以下的用户必须获得其法定监护人的批准。必要时，应指导参与者如何使用访客账户。

参与者的训练信息存储在 Club 服务和健身俱乐部的 iPad 上。该信息将在 30 天后从健身俱乐部的 iPad 中删除。Polar Club 服务或健身俱乐部的 iPad 上未存储个人信息。

### POLAR CLUB – 训练者说明

Polar Club 课程的信息将在健身俱乐部的 iPad 上存储一个月的时间。存储的信息包括参与者的训练信息以及识别电子 ID，登录时使用的 Flow 账户可通过该 ID 与 Polar Flow 数据库连接。实际的 Polar Flow 账户未存储在 iPad 上。所有链接至 Polar Flow 账户的用户信息均位于 Polar Flow 服务中，俱乐部无权访问此信息。Polar Flow 服务中的信息被保存在 Polar 服务提供商的服务器上。服务器位于欧盟或欧盟之外的地区。

客户可以通过使用现有 Polar Flow 账户参加 Polar Club 课程，也可以通过在登录时创建一个新的 Polar Flow 账户或使用访客账户参加。

#### 使用 Polar Flow 账户的客户：

用户可以通过使用现有 Flow 账户或在登录时创建一个新账户来登录并参加 Polar Club 课程。在创建 Polar Flow 账户时，不会有个人信息存储在健身俱乐部的 iPad 上。唯一存储在 iPad 上的只有电子 ID，登录时使用的 Polar Flow 账户可通过该 ID 与 Polar Flow 数据库及培训课程信息连接。

#### 访客：

也可以作为访客登录并参加 Polar Club 课程，在这种情况下，参与者可以使用他们希望在上课时显示在屏幕上的名称。此过程不会收集或存储个人信息。如果使用访客账户的参与者想要在课程结束后保存其信息，他们可以通过创建一个新的 Polar Flow 账户或使用现有 Polar Flow 账户来实现。

有关 Polar 数据保护的更多信息，请浏览 <https://www.polar.com/zh-hans/legal/privacy-notice>。