

POLAR CLUB



INNHold

Innhold	2
KOM I GANG	6
Introduksjon til Polar Club	6
Polar Club-app	6
Polar Club nettjeneste	6
Polar økosystem	7
Krav og anbefalt oppsett	7
Abonner på Polar Club	8
Ofte stilte spørsmål om klubbkonto	9
Hvor er Polar Club-app tilgjengelig?	9
Jeg vil ikke bruke klubbsamfunnet. Hva kan jeg gjøre?	9
SYSTEM VEDLIKEHOLD	10
Innstillinger i Polar Club-appen	10
Speil iPad-en din til en ekstern skjerm	11
Klubbutseende	11
Klubbpulssoner	12
Send sammendrag på e-post	13
Ekstern skjermvisning	13
Administrer instruktører	13

Inviter instruktører til klubben	13
Fjern instruktører	14
Legg til en pulssensor eller aktivitetsklokke	15
Registrer lånbare pulssensorer	15
Vedlikehold av pulssensor	19
Pulssensorbatterier	19
Club-samfunnet	20
Kampanjer	20
Lag en ny kampanje	20
I løpet av kampanjen	22
Rediger eller fjern kampanjen	23
Ofte stilte spørsmål om systemvedlikehold	24
Er det mulig å bruke samme iPad for kundeinnlogging og for å drive klassene?	24
Kan klubbmedlemmer bruke sine egne pulssensorer?	24
Hvilke pulssensorer er kompatible med Polar Club?	24
Er Polar Club kompatibel med pulssensorer fra andre produsenter?	25
KLASSER OG PLANER	26
Administrer klassemaler	26
Planlegg klasser	27
Timeplan-visning	30
Ofte stilte spørsmål om klasser og planer	31

Hvor mange deltagere kan overvåkes under en klasse?	31
Hvor mange økter kan kjøre samtidig?	31
Hva er maksimal varighet på en klasse?	31
TRENING	32
Bruke pulssensoren	32
Registrering for klasser	32
Online innmelding i Flow nettjeneste	32
Innlogging gjennom appen	34
Alternativ 1: Meld deg på klasser	35
Alternativ 2: Opprett en ny Polar-konto og meld deg på klasser	36
Automatisk pålogging	37
Slik fungerer det	37
Starte en klasse med Polar Club-appen	39
Redigere den maksimale pulsverdien for en deltaker	41
Redigere maksimumspulsen for en deltaker før klassen	41
Oppdatere maksimumspulsen for en deltaker etter klassen	42
Funksjoner under en klasse	43
Direkte visning	44
Treningssammendrag	46
Treningshistorikk	47
Treningssammendrag på e-post	48

Ofte stilte spørsmål om trening	49
Hva gjør jeg hvis internettkoblingen faller ut under en klasse?	49
Kan vi bruke Polar Club offline?	49
Polar og personvern	50
Polar og personvern	50
Polar Club – Instruksjoner for treningsentre	50
Polar Club – Instruksjoner for treningsutøvere	50

KOM I GANG

INTRODUKSJON TIL POLAR CLUB

Polar Club er en hjertefrekvensløsning som bringer gripende gruppeøvelsesklasser til treningsklubber. Med hjertefrekvenstrening og morsomme belønninger i kjernen av Polar Club, vil du få klubbmedlemmer som presser seg hardere, føler seg motiverte, og kommer tilbake for mer.

Nøkkelfunksjoner:

- En app som er enkel å bruke for å lede gruppeøvelser.
- Med sanntids tilbakemelding på intensiteten for klassene sine, har instruktører en sjanse til å veilede deltagerne individuelt og som en gruppe.
- En enkel måte å hjelpe deltagerne til å forstå fordelene med hjertefrekvens-basert trening på forskjellige intensitetsnivåer, og oppnå sine treningsmål.
- Motiverer deltagerne med både gruppebelønninger og individuelle belønninger, som f.eks. sonetid eller kaloritrofeer.
- Muliggjør effektiv planlegging av gruppeøvelsesklasser og optimale arbeidsbyrder, og maksimerer ansatteproduktiviteten.
- Polar Club-appen er kompatibel med flere Polar pulssensorer og fitness-sporere. Se [listen over kompatible Polar pulssensorer og fitness-sporere](#) på brukerstøttesiden.

POLAR CLUB-APP

Polar Club-appen gjør drift av klassene dine enkelt. Med sanntids hjertefrekvens-basert veiledning kan instruktøren enkelt se hvem som holder tritt med klassen, og styre gruppen i rett retning. Ved slutten av klassen ser gruppen et sammendrag av hvordan de klarte seg.

I Polar Club-appen kan du definere klubbinnstillinger, planlegge klasser og invitere instruktører.

Start med å søke etter og laste ned Polar Club-appen fra App Store. Åpne appen og logg deg inn med brukernavn og passord fra din Polar Club-konto.

POLAR CLUB NETTJENESTE

På hjemmesiden din i Polar Club-nettjenesten finner du nyttige koblinger som gjør det lettere å finne informasjon og få mest mulig ut av Polar Club. På Polar Club-kontosiden kan du vise og redigere kontodata for klubben din. Logg deg inn med din Polar Club-konto på polar.com/club.

POLAR ØKOSYSTEM

I tillegg til Polar Club, tilbyr ditt Flow økosystem en fullstendig løsning for deg, dine instruktører og dine klubbmedlemmer som lar dem virkelig gjøre sine fitness-drømmer.

- **Polar Flow nettjeneste:** I Polar Flows nettjeneste på polar.com/flow kan dine klubbmedlemmer enkelt se sine personlige treningsdata og følge fremgangen sin.
- **Polar Fitness-sporere:** Vi tilbyr en fullstendig serie med tilkoblede fitness-sporere for å hjelpe klubbmedlemmene dine med å nå sine mål, fra vekttap til å trene til en begivenhet.
- **Polar Coach:** Den gratis Polar Coach-tjenesten gjør det enda enklere for personlige trenere å forvalte og veilede sine klienter med suksess. Ved hjelp av Polar Coach og Polar fitness-sporere, har personlige trenere tilgang til sine kunders aktivitetsdata 24/7. Se flow.polar.com/coach for mer informasjon.

KRAV OG ANBEFALT OPPSETT

Her er en oversikt over hva som behøves for å kjøre klasser med Polar Club:

- Polar Club-konto
- En datamaskin med internett-tilkobling for adgang til Polar Club-nettjenesten og Polar Flow-nettjenesten.
- iPad Air med iOS 14 eller nyere, og pålitelig og rask mobildata- eller Wifi-tilkobling
- Polar Club-app, nedlastbar fra App Store.
- Kompatible Polar pulssensorer og stropper. Polar Club-appen er kompatibel med flere Polar pulssensorer og fitness-sporere. Se [listen over kompatible Polar pulssensorer og fitness-sporere](#) på brukerstøttesiden.

Anbefalt oppsett

1. iPad for instruktørens bruk

Med denne iPaden starter instruktøren treningsøkten. Den er også instruktørens vindu til deltakernes hjerterefrekvenser under økten.

2. Videoprojektør eller TV

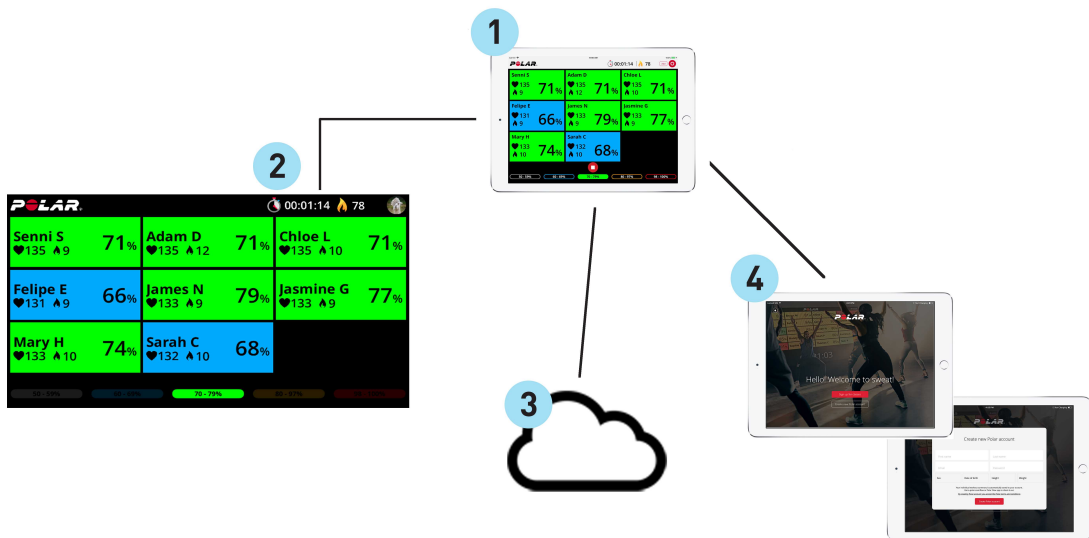
Hvis du vil at deltakerne skal se hjerterefrekvensene sine mens de trener, kobles denne iPad-en til en videoprojektør eller TV med en kompatibel kabel og/eller adapter. Hvis du vil bruke Apple TV og AirPlay, følger du iPadens veiledning.

3. Påmelding på nettet

Med påmelding på nettet kan medlemmene dine melde seg på klasser via Flow-nettjenesten opptil en uke på forhånd. Du kan aktivere/deaktivere online påmelding i Polar Club-nettjenesten under Klubbinnstillinger.

4. Én eller to iPad-er for kundepålogging i klubbresepsjonen

Vurder å ha egne iPader for medlemmer som allerede har en Polar-konto, og for medlemmer som trenger å opprette en Polar-konto før de melder seg på klasser. På denne måten unngår du kø i klubbresepsjonen, og gir medlemmene mer privatliv for å opprette en konto.



5.

ABONNER PÅ POLAR CLUB

1. Start ved å bestille Polar Club-kontoen fra nettsiden polar.com/club. Abonnementet ditt starter med en gratis prøveperiode på 30 dager. U kan når som helst si opp abonnementet i løpet av prøveperioden uten at det påløper kostnader.
2. Angi stedsinformasjon for klubben og velg deretter **Registrer klubb**.
3. Opprett en Polar-konto, eller logg deg på hvis du allerede har en konto. Hvis du allerede har opprettet en konto ved å registrere deg for én av Polars nettjenester eller mobilapplikasjoner,

eller når du tar produktet ditt i bruk, er brukernavnet og passordet ditt også gyldig for Polar Club-nettjenesten. Du kan registrere deg for Polars nettjenester kun en gang med samme e-postadresse. Brukernavn er alltid e-postadressen din.


4. **Klubbinformasjon:** Fyll ut klubbinformasjon. Klubbens e-postadresse som legges inn her vil bli brukt av oss for å sende deg fakturaer og annen informasjon om ditt abonnement.
5. **Abonnementsdetaljer:** Velg betalingstype og fyll ut faktureringsadressen hvis den er annerledes enn klubbadressen. Les bruksbetingelsene og aksepter dem ved å velge avkryssingsboksen.
6. **Betaling:** Sjekk betalings sammendraget og detaljene. Etter at du har fullført ditt abonnement, vil du bli vist en abonnements sammendragsside hvor du kan skrive ut sammendraget og gå til din klubbs hjemmeside.
7. En e-post vil bli sendt til klubbens e-postadresse med instruksjoner om hvordan du kommer i gang. Din gratis prøveperiode på 30 dager starter umiddelbart.

OFTE STILTE SPØRSMÅL OM KLUBBKONTO HVOR ER POLAR CLUB-APP TILGJENGELIG?

Gå til polar.com/club for å abonnere på Polar Club. Under abonnementsprosessen vil du velge et sted fra en nedtrekksliste. Du blir varslet hvis Polar Club ikke ennå er tilgjengelig i ditt land.

JEG VIL IKKE BRUKE KLUBBSAMFUNNET. HVA KAN JEG GJØRE?

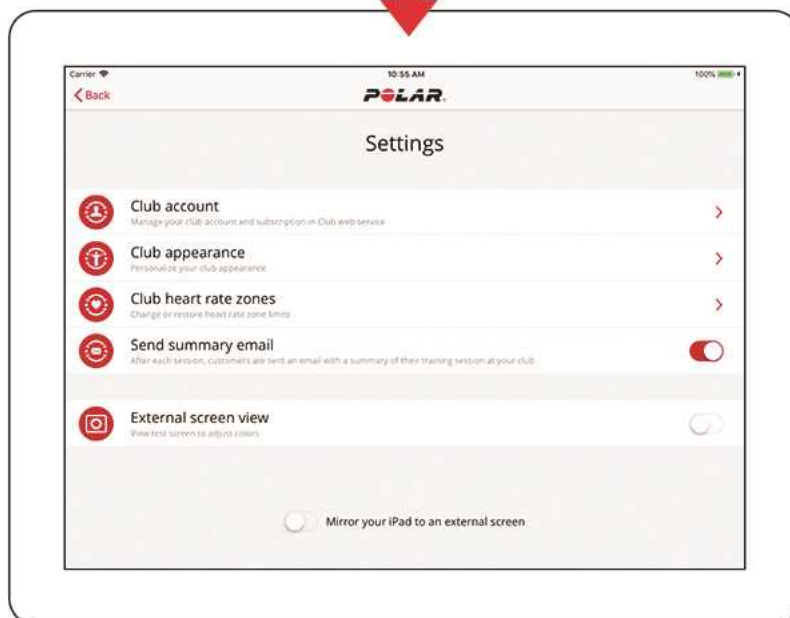
Som klubbadministrator kan du fjerne samfunnet til klubben din via samfunnssiden. Fjerning av samfunnet forhindrer også online registrering, men du kan fremdeles bruke tjenesten ved å registrere deltakere med Polar Club-appen (iPad).

 **Fjerning av samfunn er permanent.** Hvis du fjerner din klubbs samfunn, kan du ikke begynne å bruke samfunnet igjen uten å aktivere en ny konto med et annet navn.

SYSTEM VEDLIKEHOLD

INNSTILLINGER I POLAR CLUB-APPEN

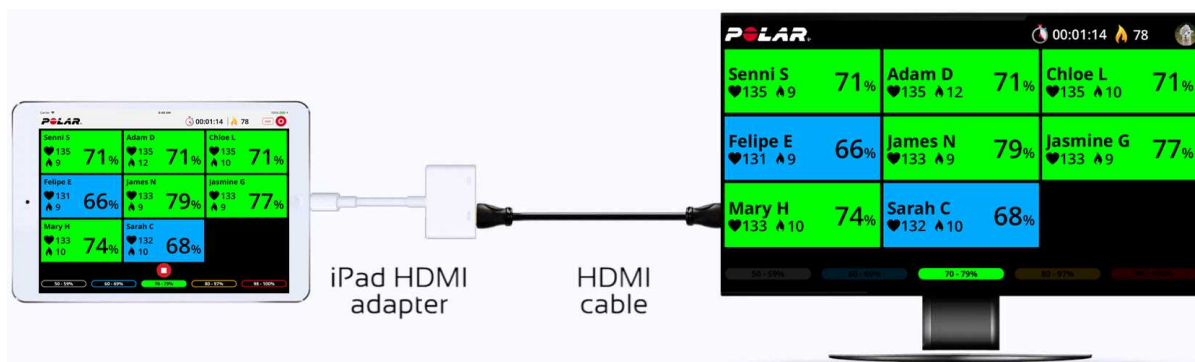
Gå til **Mer**-menyen og velg **Innstillinger** i Polar Club-appen.



SPEIL IPAD-EN DIN TIL EN EKSTERN SKJERM


Bruk glidebryteren nederst i **Innstillinger**-visningen for å aktivere eller deaktivere speiling av iPad-skjermen. Når speiling er aktivert, blir skjerminnholdet som vises på iPad-en, automatisk speilet til en ekstern skjerm når du kobler iPad-en til en videoprojektør eller TV.

 Du må ha en passende AV-adapner og en kabel for å koble iPaden til en videoprojektør eller TV.

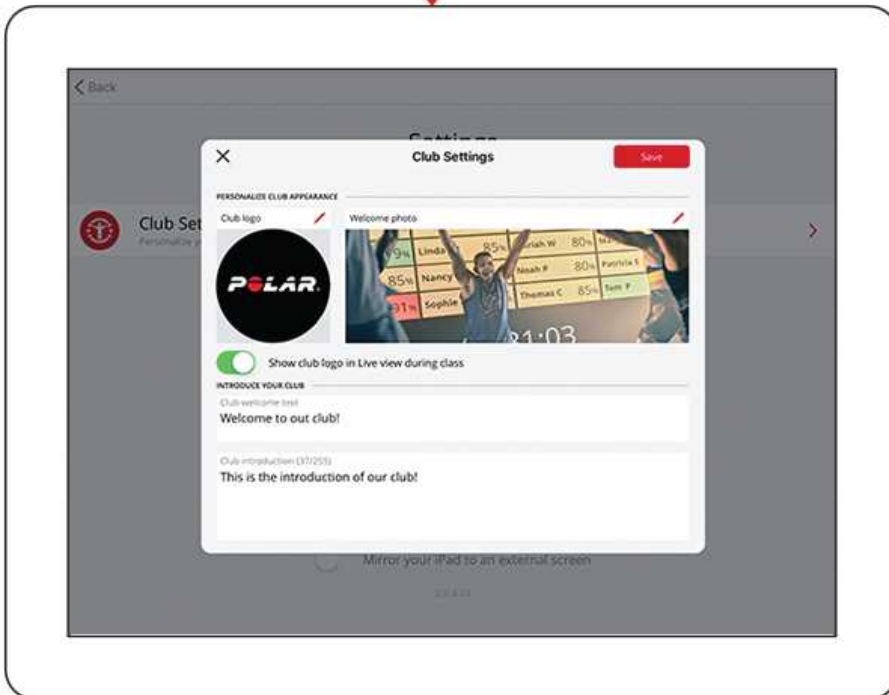
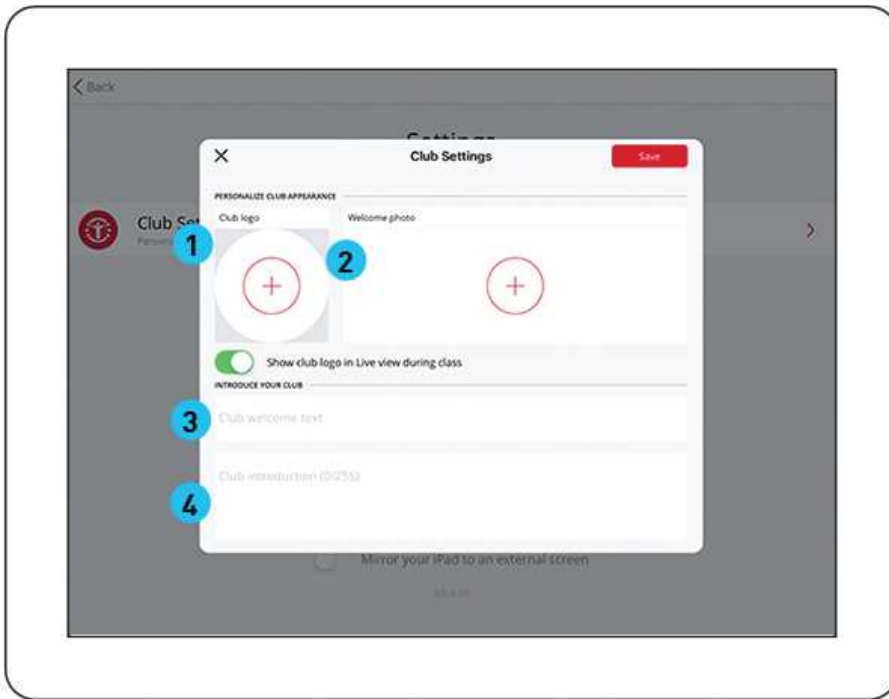


KLUBBUTSEENDE

I Polar Club-appen går du til **Mer**-menyen og velger **Innstillinger > Klubbutseende**.

 Innstillingene for klubbutseende er bare synlige for klubbadministratoren.

1. **Legg til klubblogo:** Klubblogoen vises på klubbens samfunnsside i Polar Flow-nettjenesten. Du kan også aktivere visning av klubblogoen i direktevisningen i løpet av klasser. I direktevisningen kan klubbinstruktørene aktivere eller deaktivere logoen fra tannhjulsmenyen øverst til høyre på skjermen.
2. **Legg til velkomstbilde:** Gjør samfunnssiden din egen ved å legge til et bilde som viser klubben din.
3. **Velkomsttekst for Polar Club:** Skriv en velkomsttekst for dine klubbmedlemmer. De vil se denne teksten på påloggingssiden for Polar Club-appen for iPad når de registrerer seg for klasser.
4. **Presentasjon av klubben:** Skriv en introduksjon av klubben din. Denne teksten vises på klubbens samfunnsside i Polar Flow-nettjenesten.



KLUBBPULSSONER

Endre eller gjenopprett pulssoner. Denne innstillingen påvirker hvordan farger/hjertefrekvensprosenten vises under treningsøkten.

 *Innstillinger for pulssone er bare synlige for klubbadministratoren.*

SEND SAMMENDRAG PÅ E-POST

Bruk glidebryteren til å slå funksjonen på eller av.

Når funksjonen er på, og klubbmedlemmene har godtatt Polar Club-kommunikasjon på Polar Flow-kontoen sin (**Innstillinger > Personvern**), får de tilsendt et kort **treningssammendrag på e-post** hver gang de deltar på en Polar Club-treningsøkt.

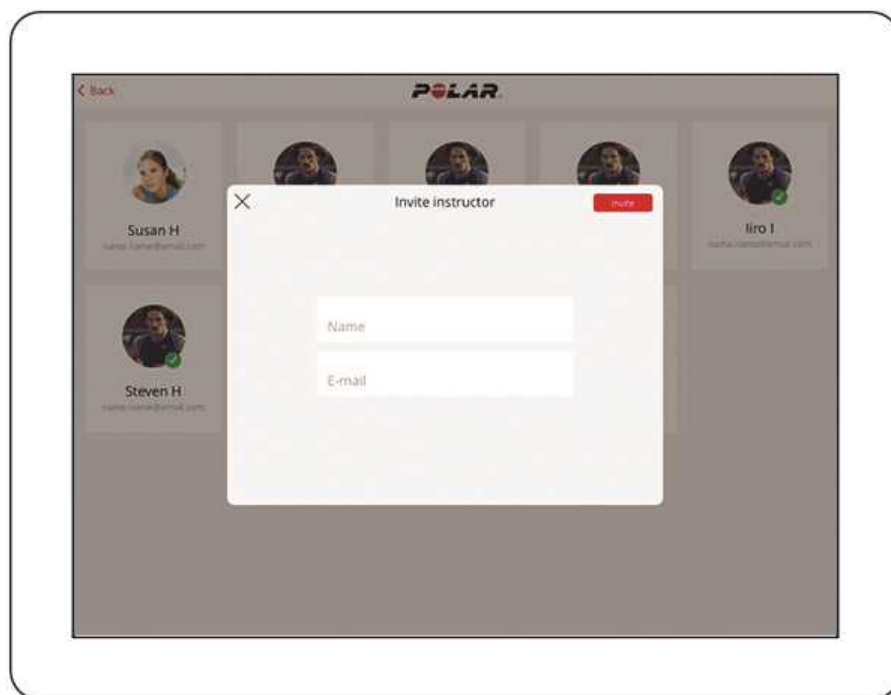
EKSTERN SKJERMVISNING

Vis en testskjerm for å justere fargene på den eksterne skjermen.

ADMINISTRER INSTRUKTØRER

INVITER INSTRUKTØRER TIL KLUBBEN

1. Du inviterer nye instruktører til klubben din ved å gå til **Administrer**-visningen i Polar Club-appen, og velge **Administrer instruktører**.
2. Trykk på plussikonet. Skriv inn instruktørens navn og e-postadresse og trykk på **Inviter**.



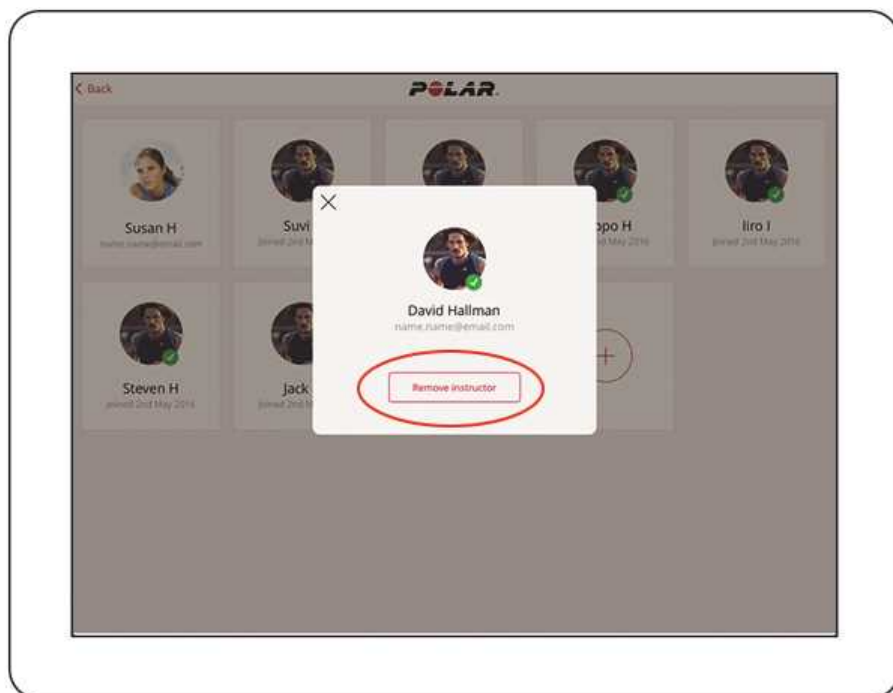
3. Instruktører vil motta en velkomste-post med instruksjoner om hvordan de fortsetter. De må:
 - Opprette sin egen Polar-konto på polar.com/club, og akseptere invitasjonen fra klubben din

ELLER

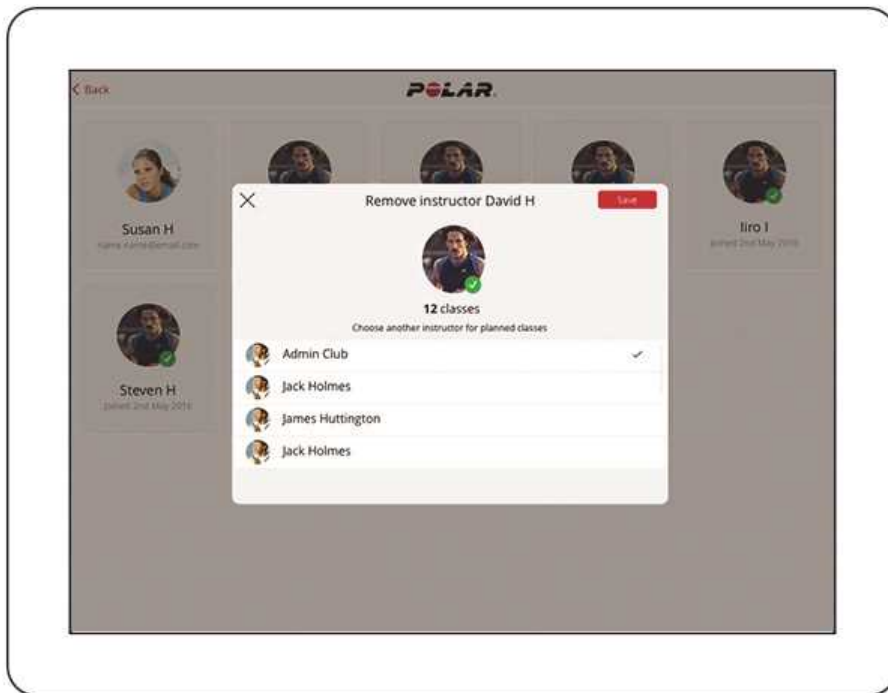
- Hvis de allerede har en Polar-konto (oprettet med samme e-postadresse som ble brukt i invitasjonen), logger de seg på polar.com/club med sin eksisterende Polar-konto, og aksepterer invitasjonen fra klubben din.

FJERN INSTRUKTØRER

Som klubbadministrator kan du fjerne instruktører fra klubben. Trykk på instruktørkortet i visningen **Administrer instruktører** og velg **Fjern instruktør**.



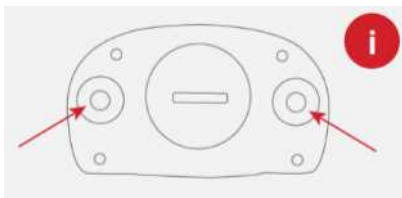
Hvis instruktøren har klasser planlagt, velger du en annen instruktør for planlagte klasser, og trykker på **Lagre**.



i Instruktører kan fjerne seg selv fra klubben ved å trykke på sitt eget instruktørkort og velge **Fjern instruktør**.

LEGG TIL EN PULSSENSOR ELLER AKTIVITETSKLOKKE

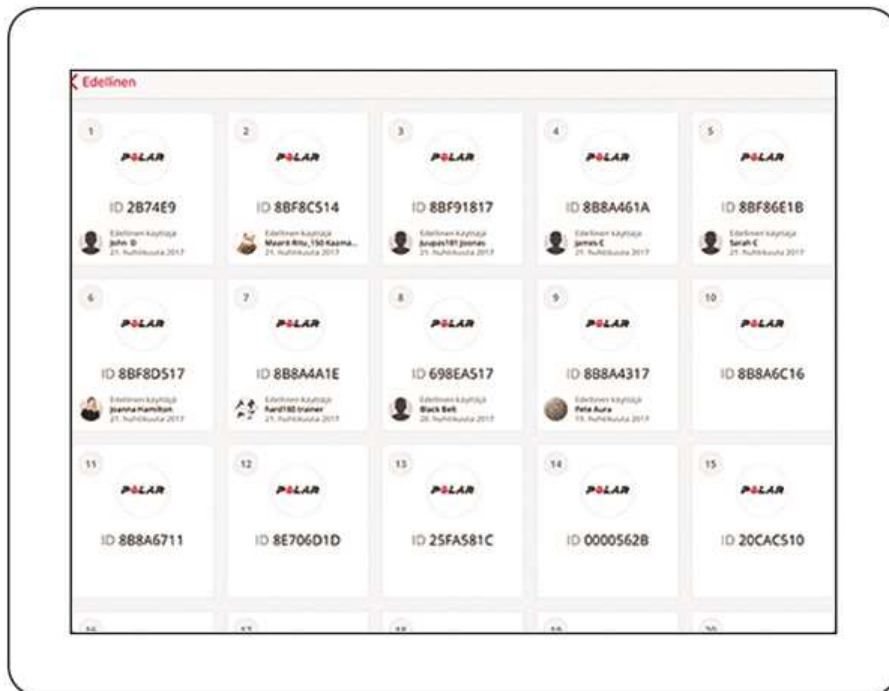
Du kan legge til en ny pulssensor eller aktivitetsklokke til Flow-kontoen din. Trykk på instruktørkortet og velg **Legg til sensor**. Aktiver sensoren ved å berøre begge kontaktpunktene samtidig.



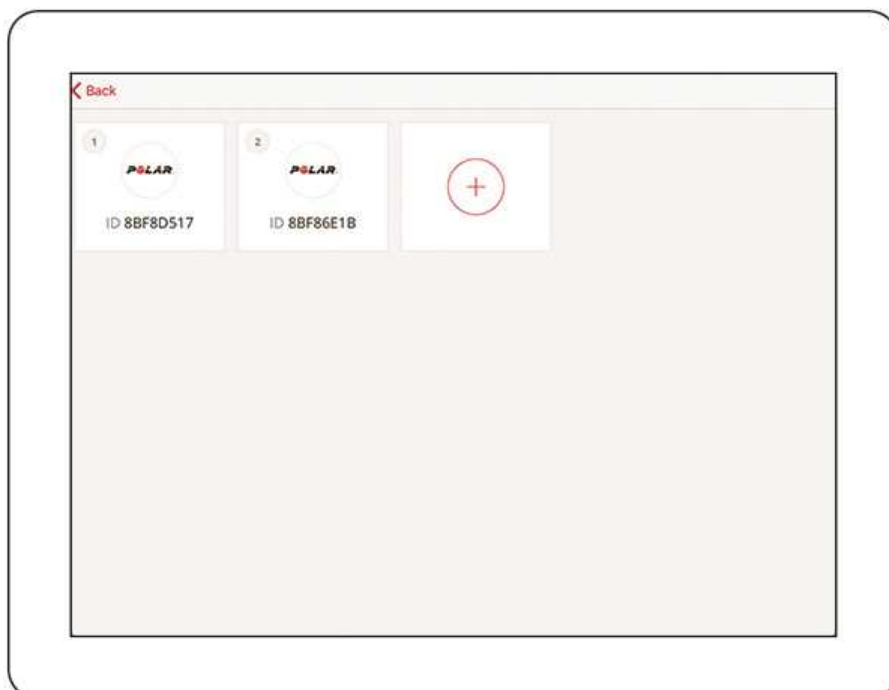
REGISTRER LÅNBARE PULSSENSORER

For å kunne se hjerterefrekvensen sin på skjermen må deltakerne ha på seg en kompatibel Polar pulssensor eller fitness-sporer. De kan bruke sine personlige enheter, men du kan også låne dem en pulssensor. Hvis du planlegger å låne ut sensorer til deltagere, må du registrere sensorene i **Polar Club-appen**.

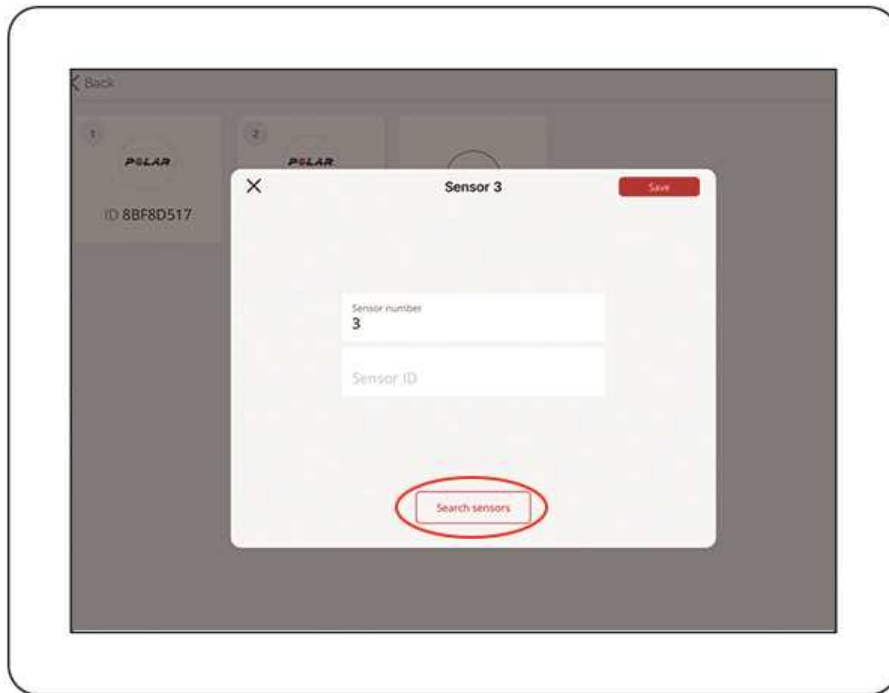
1. Gå til **Mer > Administrer sensorer** i Polar Club-appen. I **Administrer sensorer**-visningen kan du legge til og fjerne lånbare sensorer og se den siste brukeren for hver sensor.



2. Trykk på plussikonet for å legge til en ny sensor.



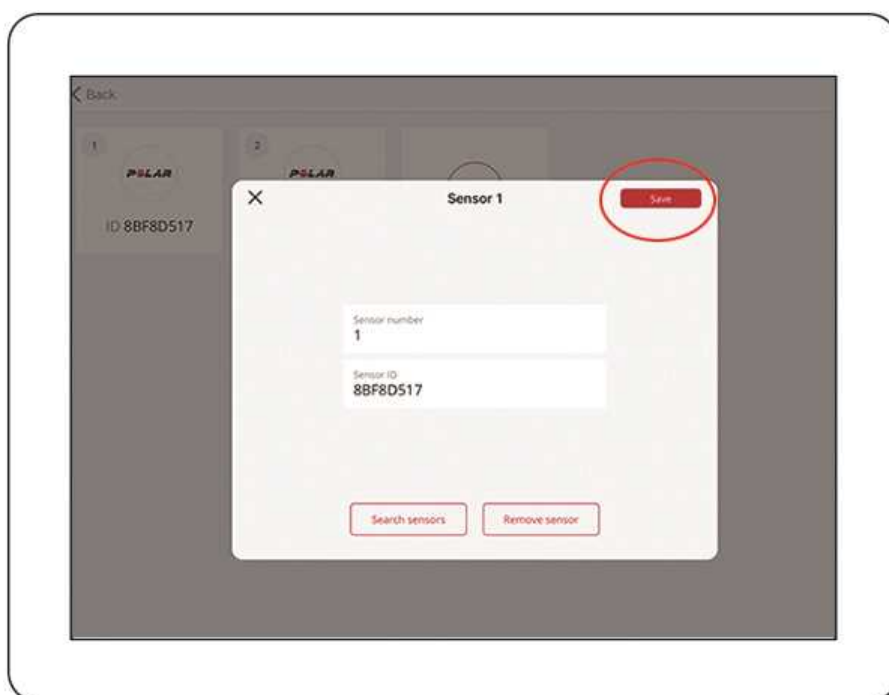
3. Polar Club-appen velger neste tilgjengelige nummer for sensoren, men du kan også endre nummeret hvis du ønsker det. Trykk på **Søk etter sensorer** og aktiver sensoren ved å berøre begge kontaktpunktene samtidig.




4. Når sensoren blir funnet, vises **sensor-ID-en**. Trykk på pilen for å fortsette.



5. Fest klistremerket med det tilhørende nummeret på sensoren, og trykk på **Lagre**.




 Polar Club bruker Bluetooth®-teknologi og er kompatibel med flere Polar pulssensorer og fitness-sporere. Se [listen over kompatible Polar pulssensorer og fitness-sporere](#) på brukerstøttesiden.

VEDLIKEHOLD AV PULSSENSOR

Løsne kontakten fra stroppen etter hver gangs bruk. Svette og fukt kan holde kontakten aktivert, så husk å tørke den. Rengjør kontakten med mildt såpevann ved behov. Bruk aldri alkohol eller stoff som sliper eller etser (f.eks. stålull eller rengjøringskjemikalier).

Skyll stroppen under rennende vann etter hver gangs bruk, og la den tørke hengende. Rengjør stroppen forsiktig med mildt såpevann ved behov. Ikke bruk fuktgivende såper som kan legge igjen rester på stroppen. Stroppen må ikke bløtlegges, strykes, renses eller blekes. Ikke strekk stroppen eller bøy elektrodeområdene hardt.

 *Les vaskeanvisningene på etiketten på stroppen.*

Tørk og oppbevar stroppen og kontakten på pulssensoren hver for seg for å maksimere levetiden på batteriet. Oppbevar pulssensoren på et tørt og kjølig sted. Ikke oppbevar pulssensoren i våt tilstand i materialer som ikke puster (f.eks. i en treningsbag) for å unngå oksidering. Pulssensoren må ikke utsettes for direkte sollys over lengre tid.

PULSSENSORBATTERIER

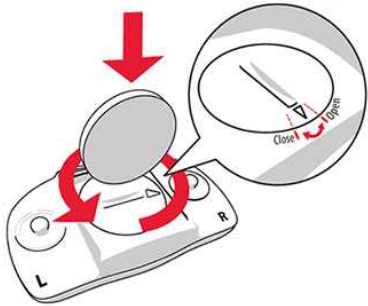
Polar H7 pulssensor har et batteri som brukeren selv kan skifte. For å skifte batteriet selv, må du følge instruksjonene under nøye:


Ved bytting av batteriet må du kontrollere at tetningsringen ikke er skadet. Hvis den er skadet, må den byttes ut med en ny. Sett med tetningsringer og batterier er tilgjengelige hos velutstyrte Polar-forhandlere og godkjente Polar-servicesentre. I USA og Canada er ekstra tetningsringer tilgjengelige hos godkjente Polar-servicesentre. I USA kan sett med tetningsringer og batterier også kjøpes fra www.shoppolar.com.

Unngå klemmekontakt (dvs. samtidig kontakt fra begge sider) med metallverktøy eller elektrisk ledende verktøy, f.eks. pinsett, ved håndtering av et nytt, fullt oppladet batteri. Dette kan kortslutte batteriet, slik at det lades ut raskere. Kortslutning skader vanligvis ikke batteriet, men det kan redusere batteriets kapasitet og levetid.

Oppbevar batteriene utilgjengelig for barn. Ta øyeblikkelig kontakt med lege hvis de svelges. Batterier skal avhendes på forsvarlig måte i henhold til lokale forskrifter.

1. Bruk en mynt til å åpne batteridekselet ved å dreie det mot klokken til OPEN.
2. Sett batteriet (CR 2025) inn i dekselet slik at (+)-siden vender mot dekselet. Pass på at tetningsringen sitter på plass i sporet for å sikre vanntetthet.
3. Trykk dekselet tilbake på plass.
4. Bruk mynten til å dreie dekselet med klokken til CLOSE.



 Eksplosjonsfare kan oppstå hvis batteriet skiftes ut med feil type.

CLUB-SAMFUNNET

Slik åpner du samfunnssiden til klubben din

- i Polar Club-appen går du til **Mer**-menyen og velger **Klubben din i Polar Flow**,
- i Polar Club-nettjenesten åpner du klubbens samfunnsside ved å klikke på snarveien på hjemmesiden din, eller
- du kan finne klubbens samfunnsside i Flow-nettjenesten på polar.com/flow ved å gå til **Samfunn**-fanen og deretter velge **Klubber**. Søk etter klubben din ved å bruke følgende søkekriteria: sport, klubbens lokalisering eller fritekstsøkt.

KAMPANJER

Kampanjefunksjonen på klubbens samfunnsside i Flow-nettjenesten er et godt verktøy for å motivere klubbmedlemmene til å være ekstra aktive i løpet av en bestemt tidsperiode. I løpet av kampanjer kan klubbmedlemmene konkurrere mot hverandre ved å akkumulere treningsminutter i Polar Club-klassene dine.

LAG EN NY KAMPANJE

Velg **Ny kampanje** på klubbens samfunnsside, og fyll ut følgende informasjon:

- **Navn:** Gi et navn til kampanjen.
- **Beskrivelse:** Definer kampanjeregulene, for eksempel hva vinneren får og hva som skjer ved uavgjort resultat.
- **Starter / Slutter:** Velg start- og sluttdato for kampanjen. Kampanjen starter kl. 0:00 på startdagen og slutter kl. 23:59 på sluttdagen.

The screenshot shows the Polar Flow interface for a club named 'Fitness express'. A modal dialog box titled 'Start a new campaign' is open, allowing the user to create a new campaign. The dialog box contains the following fields:

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

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

Når du har laget en kampanje, vises det et varsel om den kommende kampanjen på klubbens samfunnsside. Varselet med følgende informasjon er synlig for alle som har en Polar Flow-konto:

- Kampanjenavn, start- og sluttdato

 **Rediger**-knappen vises bare for Club-administratoren og instruktørene.

- Beskrivelse
- Hvor mange dager som gjenstår til kampanjen starter

Club Superfit sommer 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 iPad mini! In case of a tie, the winner is randomly selected by the staff...

More



50 days to campaign start

Share

I LØPET AV KAMPANJEN

Når kampanjen starter, vil alle klubbmedlemmer som har en Polar Flow-konto, automatisk delta i kampanjen når de melder seg på en Polar Club-klasse i klubben din. Bare treningsminutter fra Polar Club-klasser blir regnet med i kampanjen.

Klubbmedlemmene kan følge med på rangeringene sine og kampanjens fremgang fra klubbens samfunnsside. Følgende informasjon vises i kampanjevareselet når kampanjen er i gang:

- Kampanjenavn, start- og sluttdato
- Beskrivelse
- Antall dager som gjenstår i kampanjen og totalt antall treningsminutter som alle deltakere har akkumulert.
- **Poengoversikt** for de fem beste deltakerne i kampanjen. Poengoversikten viser hvor mange treningsminutter de fem beste deltakerne har akkumulert. Hvis to eller flere medlemmer har akkumulert samme antall treningsminutter, vil rekkefølgen i poengoversikten påvirkes av antallet belønninger som mottas i løpet av klassene. Medlemmene vil også se sine egne rangeringer, selv om de ikke er blant de fem beste.

Club Superfit sommer 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 iPad mini! In case of a tie, the winner is randomly selected by the staff...

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

Når kampanjen er over, blir de tre beste deltakerne rangert som gull, sølv og bronse.

Club Superfit sommer 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

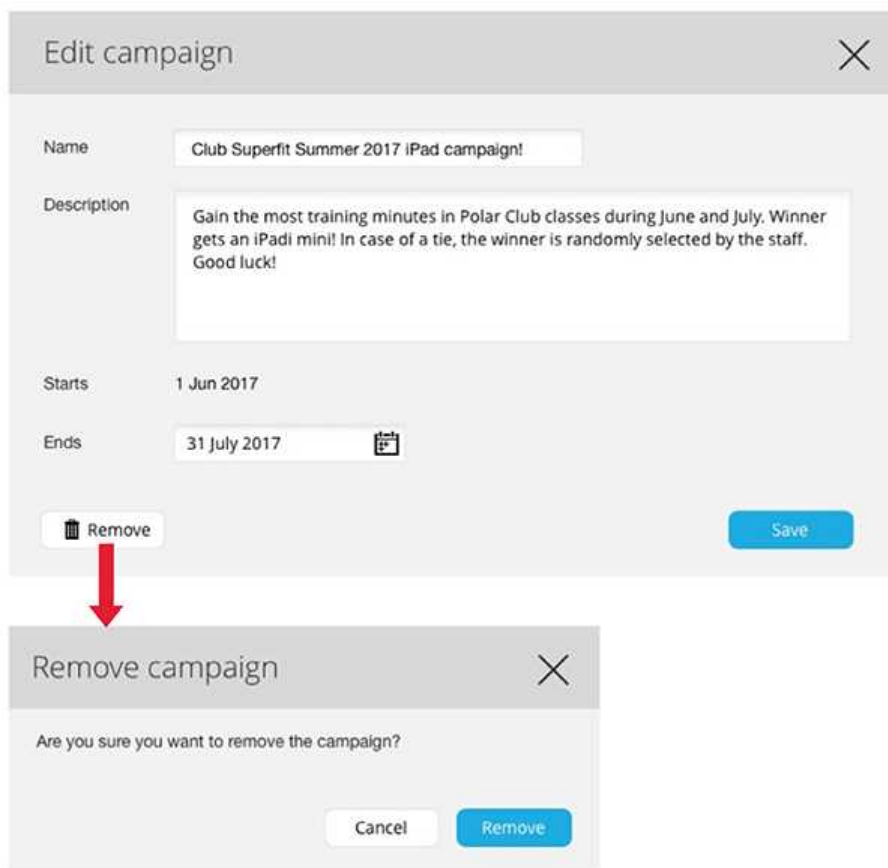
REDIGER ELLER FJERN KAMPANJEN

Du kan redigere informasjonen som du fylte ut da du laget kampanjen. Klikk på **Rediger**-knappen ved siden av kampanjenavnet for å redigere kampanjen. Klikk på **Lagre** når du er ferdig med redigeringen.




Kampanjens startdato kan ikke endres hvis kampanjen allerede har startet.

Kampanjeresultatene vises på klubbens samfunnsside til du lager en ny kampanje eller fjerner kampanjen. For å fjerne kampanjen klikker du på **Fjern**, og deretter bekrefter du ved å klikke én gang til på **Fjern**.



OFTE STILTE SPØRSMÅL OM SYSTEMVEDLIKEHOLD ER DET MULIG Å BRUKE SAMME IPAD FOR KUNDEINNLOGGING OG FOR Å DRIVE KLASSENE?

Ja, det er mulig å legge deltagere til før klassen med samme iPad som brukes for å drive klassen. Du kan også legge til deltagere enkelt under en klasse ved å trykke  -knappen øverst på displayet, og deretter trykke **Logg inn**.

KAN KLUBBMEDLEMMER BRUKE SINE EGNE PULSSENSORER?

Klubbmedlemmene dine kan bruke sine personlige Polar pulssensorer eller fitness-sporere. De kan også bruke sine pulssensorer i sin egen trening med en kompatibel Polar treningsenhet eller treningsutstyr. All data lagres i Flow-nettjenesten og i Polar Beat mobilapp.

HVILKE PULSSENSORER ER KOMPATIBLE MED POLAR CLUB?

Polar Club bruker Bluetooth®-teknologi og er kompatibel med flere Polar pulssensorer og fitness-sporere. Se [listen over compatible Polar pulssensorer og fitness-sporere](#) på brukerstøttesiden.

ER POLAR CLUB KOMPATIBEL MED PULSSENSORER FRA ANDRE PRODUSENTER?

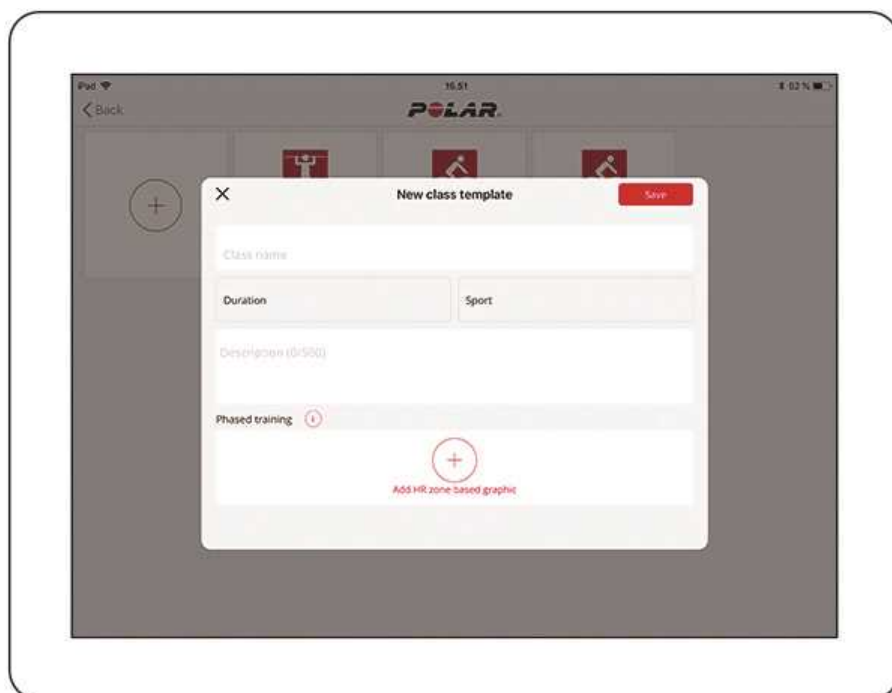
Polar Club kan kun brukes med kompatible Polar pulssensorer og fitness-sporere.

KLASSER OG PLANER

ADMINISTRER KLASSEMALER

Du kan administrere klassene til klubben din i Polar Club-appen. Gå til **Administrer > Administrer klassemalere**, og opprett maler for all klassene du planlegger å kjøre med Polar Club. Polar Club kan brukes i forskjellige typer treninger, for eksempel kardio- og styrketrening, høyintensitetstrening og fitness-dans.

Du oppretter en ny klassemal ved å trykke på plussikonet og fylle ut klasseinformasjonen:



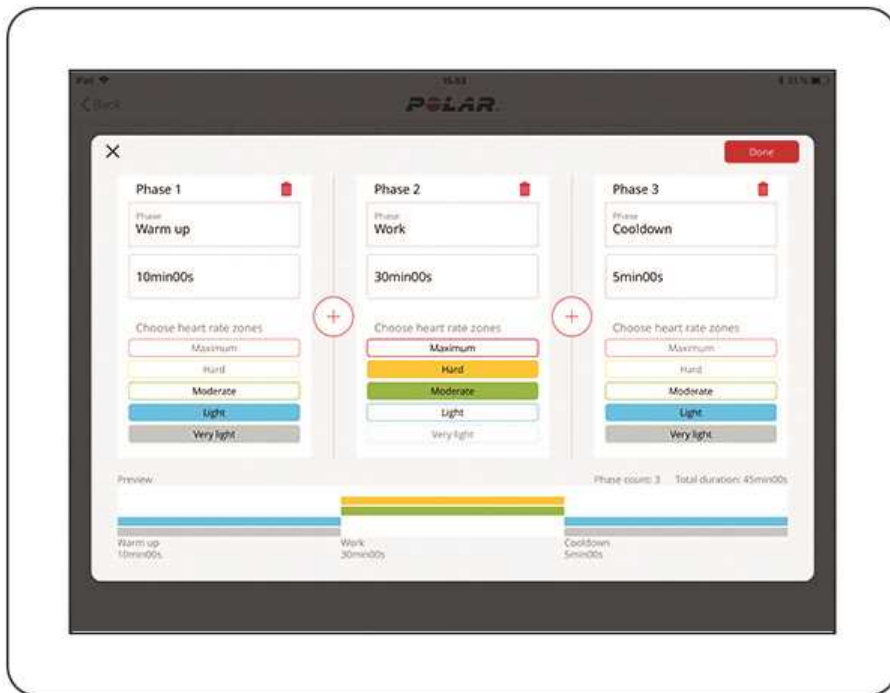
Klassenavn, f.eks. HIIT Sirkel

Varighet, f.eks. 30 min


Sport, f.eks. SIRKELTRENING

Beskrivelse, f.eks. høyintensitets intervalltrening

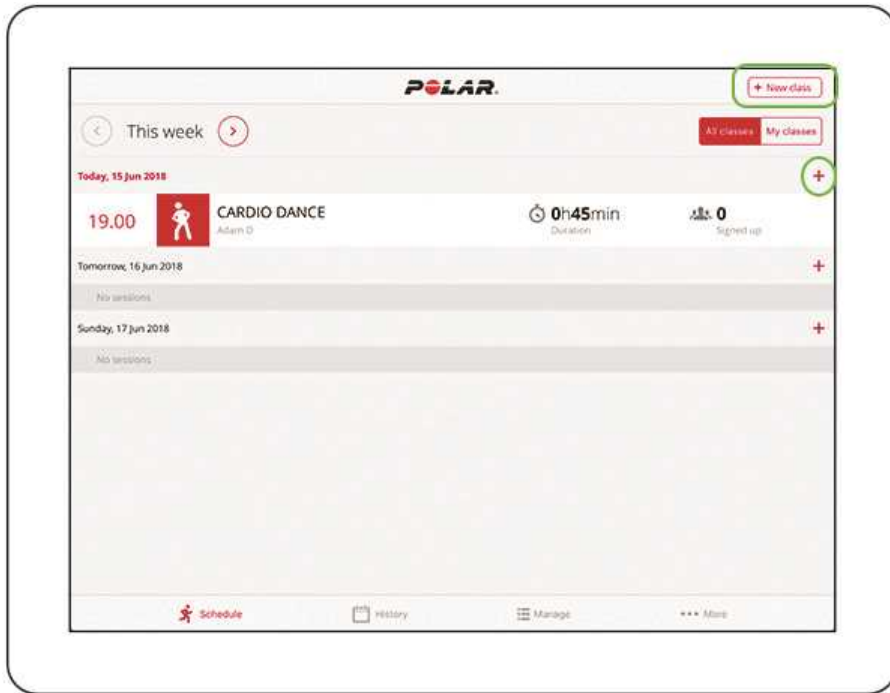
Fasetrening: Planlegg klassen din i detalj ved å legge til pulssonebaserte faser. Trykk på plussikonet. Legg til navn, varighet og målhjertefrekvenssone for hver fase. Du kan legge til flere faser ved å trykke på plussikonene.



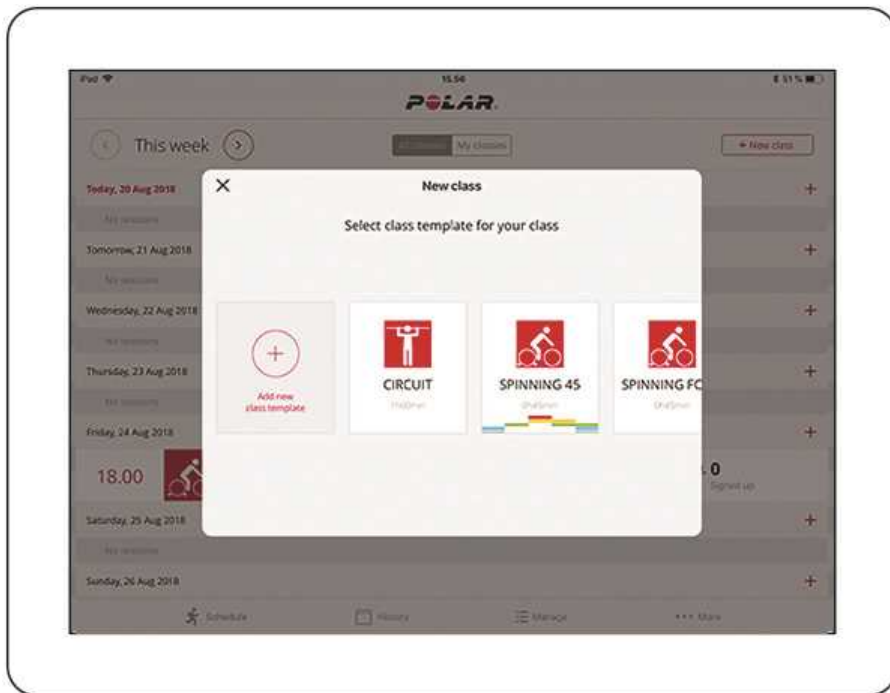
PLANLEGG KLASSER

 Før du kan planlegge klasser i Polar Club-appen, må du opprette klassemaler under **Administrer** > **Administrer klassemal**er.

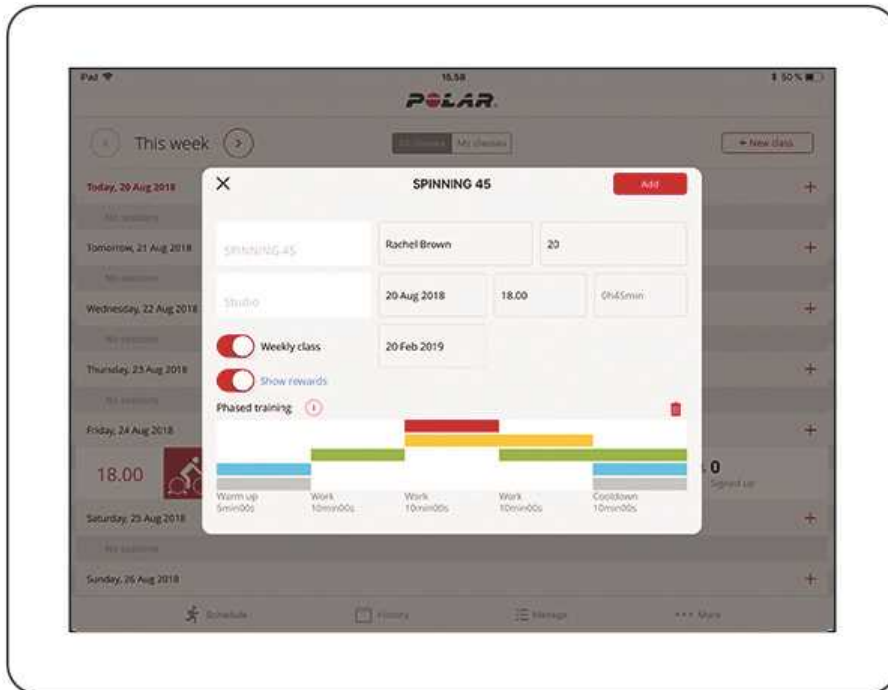
1. Gå til **Timeplan** og trykk på **Ny klasse** øverst til høyre på skjermen, eller trykk på plussikonet for å planlegge en klasse for en bestemt dag.



2. Velg klassemal for klassen Sveip over skjermen for å se gjennom malene.



3. Fyll ut klasseinformasjonen: **Klassenavn, Studio, Instruktør**, Dato og klokkeslett, **Maks. deltakere**. Flere felter er allerede utfyllt fra malen, men du kan endre alle sammen. Hvis du valgte en mal med treningsfaser, kan du redigere fasene ved å trykke på fasetreningsgrafikken. Modifikasjonene lagres bare for gjeldende klasse.



Hvis du vil legge til en klasse som skal gjentas (f.eks. hver mandag til en bestemt tid), velger du **Ukentlig klasse**, og deretter legger du til sluttdatoen for den gjentagende klassen.

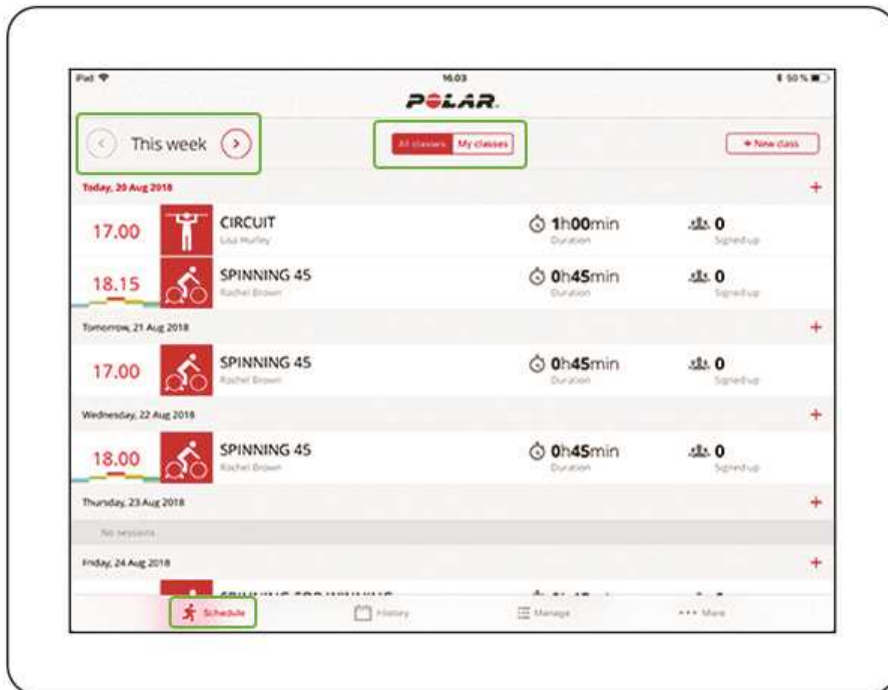
Hvis du slår på funksjonen **Vis premiering**, kan deltakerne tildeles følgende premier i sammendragsvisningen når økten er slutt:

- **Cooldown Champion:** Denne belønningen går til deltageren med raskest tid for gjenvinning av hjerterefrekvens.
- **Zone Mates:** Disse to deltagerne fullførte klassen med mest lik sonedistribusjon av hjerterefrekvens.
- **Zone Master:** Denne deltageren tilbrakte lengst tid i hjerterefrekvenssone gruppen trente mest i.
- **Phase Master:** Denne utmerkelsen tildeles deltakeren som har holdt seg nærmest de planlagte pulssonene i løpet av en fasebasert treningsøkt.
- **Range Ruler:** Denne deltageren nådde størst intervall mellom laveste og høyeste hjerterefrekvens. Beregningen tar ikke hensyn til de første og siste 5 minuttene av økten.

TIMEPLAN-VISNING

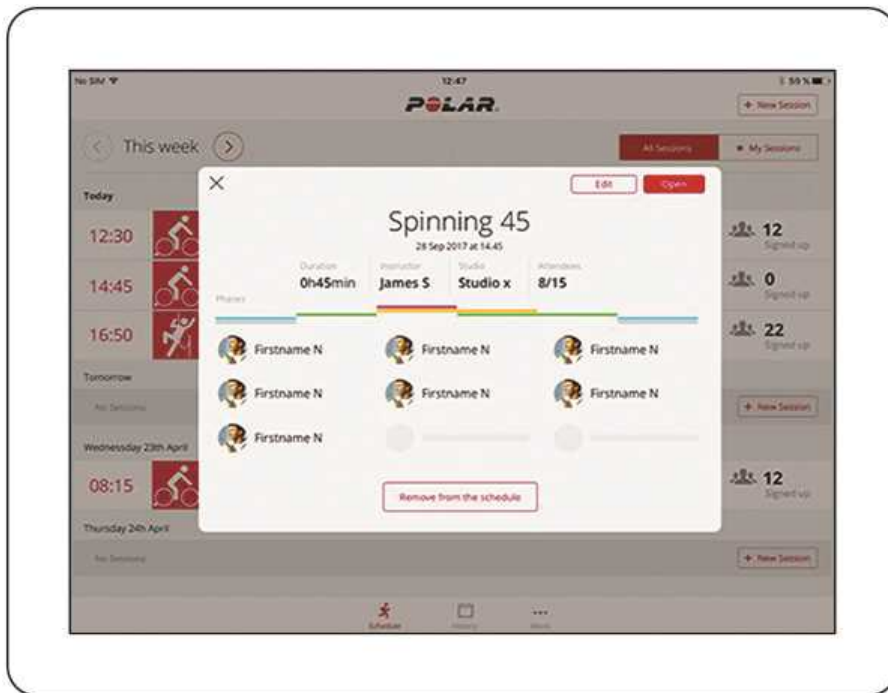
Du kan se alle planlagte Polar Club-klasser i **Timeplan**-visningen.

- Klassene for inneværende uke vises som standard. Trykk på venstre eller høyre pilknapp for å veksle mellom uker.
- Du kan velge å vise **Alle klasser** eller **Mine klasser**.



Trykk på en klasse for å vise klasseinformasjonen. I denne visningen kan du

- redigere klasseinformasjonen,
- fjerne klassen fra timeplanen, eller
- åpne klassen for å starte klassen.



OFTE STILTE SPØRSMÅL OM KLASSER OG PLANER HVOR MANGE DELTAGERE KAN OVERVÅKES UNDER EN KLASSE?

Maksimalt 96 deltakere kan overvåkes under en klasse. Imidlertid anbefaler vi å overvåke maksimalt 40 deltagere samtidig for å sikre at dataene på skjermen er klart synlig.

HVOR MANGE ØKTER KAN KJØRE SAMTIDIG?

Antallet instruktører og samtidige økter er ikke begrenset. Imidlertid kan du kun kjøre en økt om gangen på en iPad.

HVA ER MAKSIMAL VARIGHET PÅ EN KLASSE?

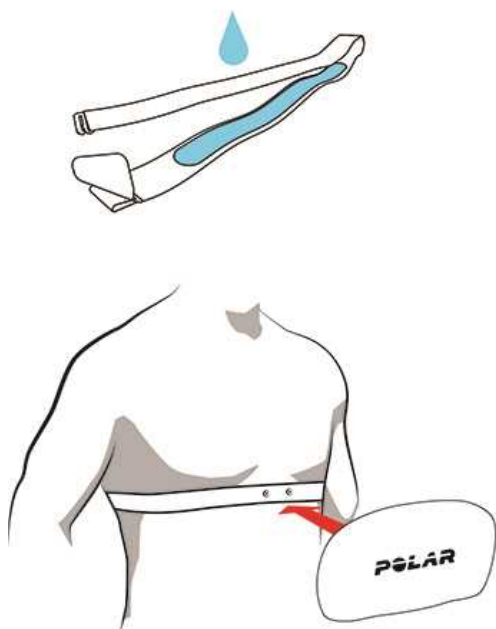
Ved oppretting av en klasse, kan lengden for klassen være maksimalt 24 timer. Merk at den faktiske lengden kan være forskjellig fra den definerte lengden i klasseinnstillingene, ettersom instruktøren starter og avslutter øktene manuelt. Klasser startes eller stoppes ikke automatisk.

TRENING

BRUKE PULSSENSOREN

Før treningsøkten starter, må du sørge for at alle har på seg sine pulssensorer. Følgende instruksjoner viser hvordan en pulssensor brukes korrekt.

1. Fukt elektrodeområdene på stroppen.
2. Fest kontakten til stroppen.
3. Juster lengden på stroppen slik at den sitter godt og er komfortabel. Fest stroppen rundt brystet, rett nedenfor brystmusklene, og fest hekten til den andre enden av stroppen.
4. Kontroller at de fuktige elektrodeområdene ligger godt mot huden og at Polar-logoen på kontakten står riktig vei, midt på brystet.



Etter treningsøkten:

Koble kontakten fra stroppen og skyll stroppen under rennende vann etter hver treningsøkt. Svette og fukt kan holde pulssensoren aktivert, så husk å tørke bort eventuell fukt.

REGISTRERING FOR KLASSER ONLINE INNMELDING I FLOW NETTJENESTE

Klubbmedlemmer må ha en Polar-konto for å kunne registrere seg for klassene. De kan opprette kontoene sine via Polar Flow-nettjenesten, på flow.polar.com. Ved oppretting av en konto må

medlemmene fyller ut personlig informasjon (kjønn, vekt, høyde). Disse opplysningene er nødvendige for å sikre korrekt beregning av kaloriforbruk og treningstilbakemelding.

1. Klubben din kan finnes i **Samfunn > Klubber**. Søk etter en klubb ved å bruke følgende søkekriterier: sport, klubbs lokalisering eller fritekstsøkt.

The screenshot shows the Polar Club website interface. At the top, there's a navigation bar with 'POLAR' logo and links for 'FLOW', 'FEED', 'EXPLORE', 'DIARY', 'PROGRESS', 'COMMUNITY', and 'PROGRAMS'. The 'COMMUNITY' link is highlighted. Below the navigation bar, there's a sub-navigation bar with 'Groups', 'Clubs', and 'Events'. The 'Clubs' link is highlighted. The main content area features a banner for 'POLAR CLUB' with a description: 'Polar Club is a heart rate based solution that brings gripping group exercise classes to fitness clubs.' Below the banner, there's a section titled 'Your clubs' with a message: 'You're not following any clubs yet. View class schedules from clubs and connect with your training buddies! Share your thoughts and training tips with them.' Below this, there's a section for 'All clubs' with search filters for 'Select sport', 'Club location', and 'Search clubs'. Five club cards are displayed, 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. Medlemmer kan velge en klasse de vil registrere seg for ved å klikke på klassen. De kan kansellere deltakelse i klassen ved å klikke på klassen igjen. Medlemmer kan registrere seg for

klasser gjennom nettjenesten opptil en uke på forhånd.

The screenshot shows the Polar Club website interface. At the top, there is a navigation bar with links for 'Polar Club', 'Polar Flow', 'Updates', and 'Polar.com'. Below this is a secondary navigation bar with 'FLOW', 'FEED', 'EXPLORE', 'DIARY', 'PROGRESS', 'COMMUNITY', and 'PROGRAMS'. The user 'John Doe' is logged in, as indicated by a profile icon and name in the top right.

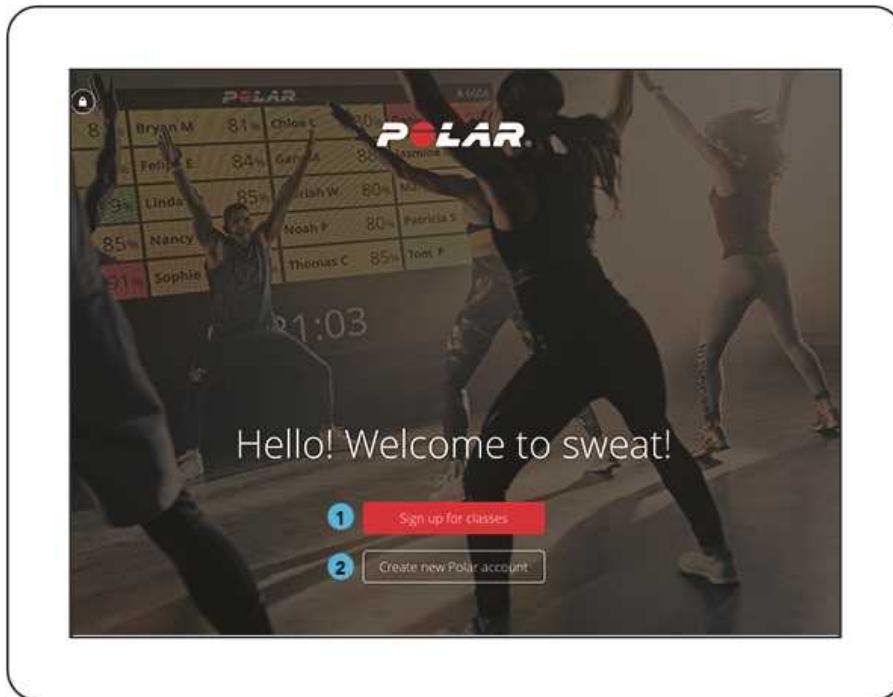
The main content area is titled 'Fitness express' and features a circular logo with 'FITNESS EXPRESS FE EST 2006'. Below the logo, it says 'Following' with a checkmark. There are 245 followers listed. The address is 'Professorintie 5, 90440 Kempete, Finland'. A map shows the location in Orilu, with nearby areas like Lumijoki, Liminka, and Tynäva marked. The website URL 'www.polar.com' is at the bottom left.

The 'This week's Polar Club classes' section is divided into 'Schedule' and 'Feed' tabs. The schedule table lists the following 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

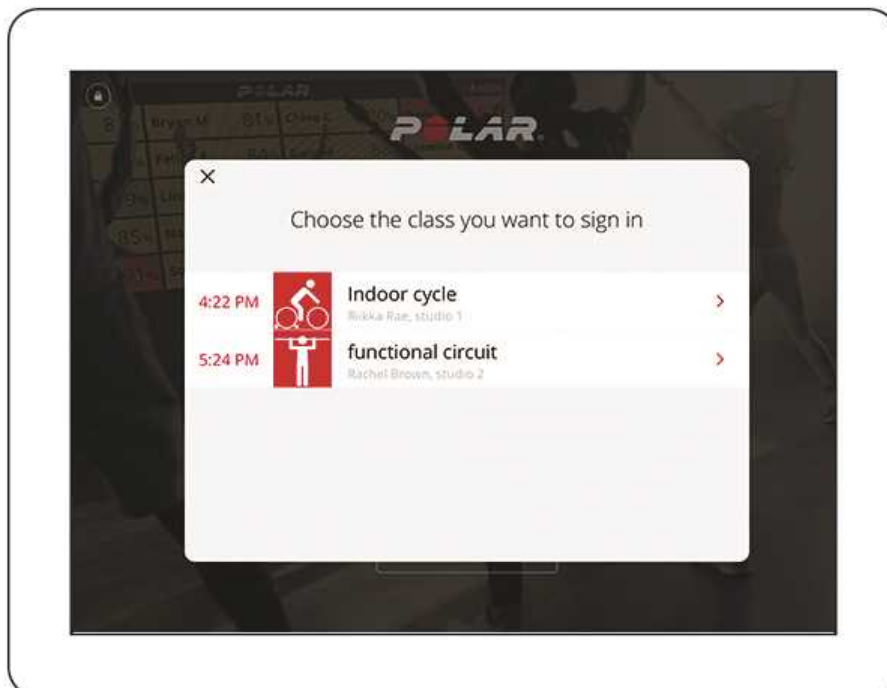
INNLOGGING GJENNOM APPEN

Gå til **Mer > Kundepålogging** i Polar Club-appen for å åpne **Kundepålogging**-siden.




ALTERNATIV 1: MELD DEG PÅ KLASSER

1. Hvis du trykker på **Meld deg på klasser**-knappen, får du opp listen over Polar Club-klasser for inneværende dag. Hvis en klasse er full og du ikke kan melde deg på, vises den uthevet i grått.



2. Klassen velges ved å trykke på den. Etter valg av klasse begynner Polar Club-appen å søke etter kompatible enheter.
 - **Medlemmer som har opprettet en tilkobling mellom enhetene sine og Polar Flow-kontoen, og som har på seg sensorene ved påmelding:** Når Polar Club-appen har funnet sensoren, blir medlemmet bedt om å velge kontoen sin fra listen. Når kontoen er valgt, er påloggingen ferdig.
 - **Medlemmer som har på seg enhetene sine, men som ennå ikke har opprettet en tilkobling mellom enhetene og Polar Flow-kontoen:** Polar Club-appen spør først om medlemmet vil koble enheten sin til Polar-kontoen for raskere pålogging neste gang, og ber deretter vedkommende om å logge seg på med Polar-kontoen. Når vedkommende har logget seg på med Polar-kontoen, er påloggingen ferdig.
 - **Medlemmer som må låne en pulssensor fra klubben:** Hvis du har [registrert lånbare pulssensorer](#) i Polar Club-appen, får du opp en liste over tilgjengelige sensorer når du trykker på **Lån sensor**. Medlemmene velger sensor ved å trykke. Polar Club-appen ber deretter medlemmet om å logge seg på med Polar-kontoen. Når vedkommende har logget seg på med Polar-kontoen, er påloggingen ferdig.

ALTERNATIV 2: OPPRETT EN NY POLAR-KONTO OG MELD DEG PÅ KLASSER

 *Vurder en separat iPad for klubbmedlemmer som trenger å opprette en Polar-konto før de melder seg på klasser. På denne måten unngår du kø i klubbresepsjonen, og gir medlemmene dine privatliv når de oppretter en konto.*

Klubbmedlemmene kan opprette Polar-kontoer via appen når de melder seg på en klasse for første gang. Medlemmet trykker på **Opprett en ny Polar-konto** på **Kundepålogging**-siden, og får da opp et skjema som må fylles ut.

- **Fødselsdato** er nødvendig for å beregne maksimal hjerterefrekvens. Maksimal hjerterefrekvens beregnes med en vanlig brukt formel: 220 minus alderen din. Verdien kan endres hvis nødvendig.
- Personlig informasjon - kjønn, vekt, høyde - er nødvendig for å sikre korrekt beregning av kaloriforbruk og treningstilbakemelding.

Etter oppretting av kontoen kan medlemmet velge klassen vedkommende vil melde seg på. Klassen velges ved å trykke på den. Etter valg av klasse begynner Polar Club-appen å søke etter kompatible enheter.

- **Medlemmer som har på seg enhetene sine, men som ennå ikke har opprettet en tilkobling mellom enhetene og Polar Flow-kontoen:** Polar Club-appen spør først om medlemmet vil koble enheten sin til Polar-kontoen for raskere pålogging neste gang, og ber deretter vedkommende om å logge seg på med Polar-kontoen. Når vedkommende har logget seg på med Polar-kontoen, er påloggingen ferdig.

- **Medlemmer som må låne en pulssensor fra klubben:** Hvis du har [registrert lånbare pulssensorer](#) i Polar Club-appen, får du opp en liste over tilgjengelige sensorer når du trykker på **Lån sensor**. Medlemmene velger sensor ved å trykke. Polar Club-appen ber deretter medlemmet om å logge seg på med Polar-kontoen. Når vedkommende har logget seg på med Polar-kontoen, er påloggingen ferdig.

AUTOMATISK PÅLOGGING

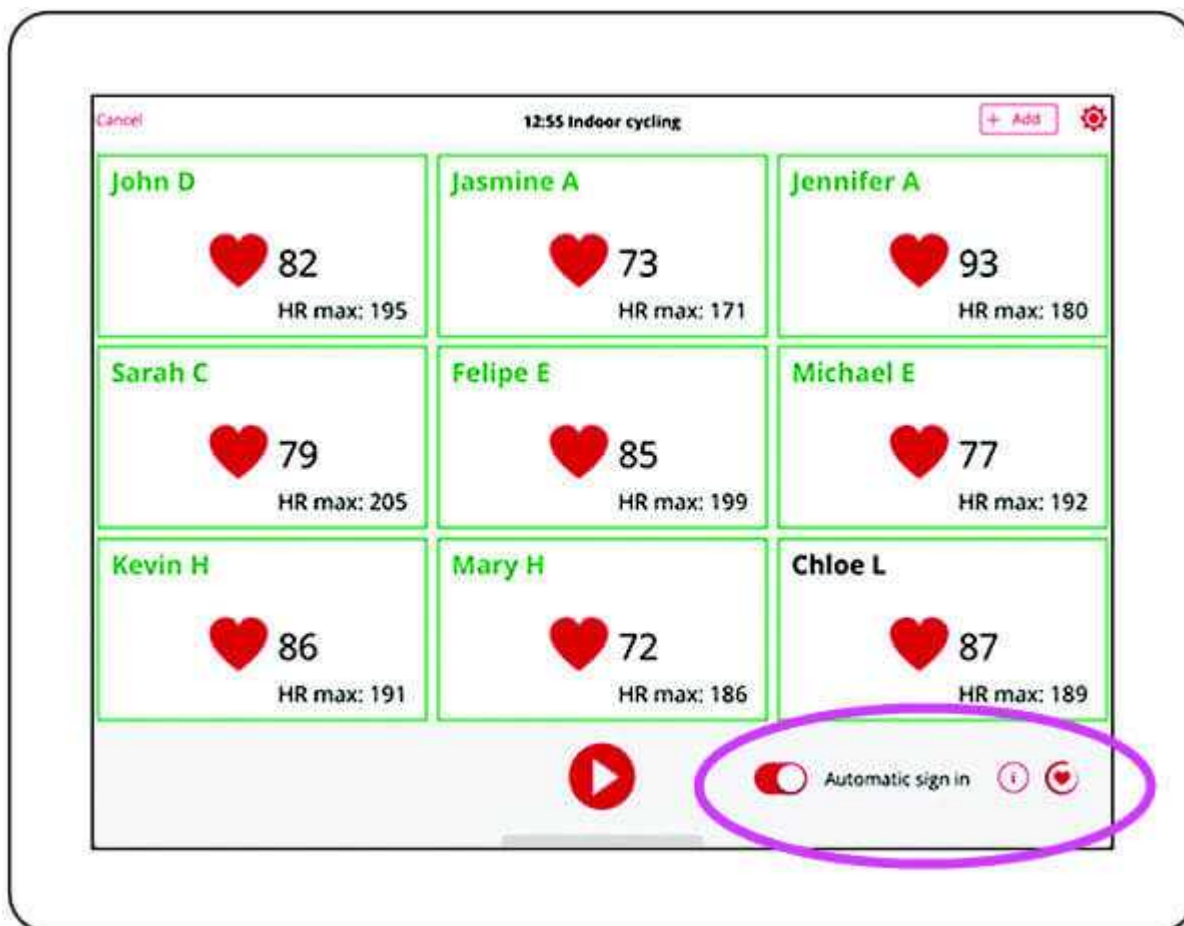
Den nye funksjonen for automatisk pålogging gir enkel pålogging for medlemmer som bruker sine egne Polar-enheter og som minst én gang har registrert seg for en klasse på treningssenteret via Polar Club-appen. Alt deltakeren trenger å gjøre, er å ha på seg pulssensoren eller klokken. Hvis deltakeren bruker en klokke, må vedkommende velge en sportsprofil der **Puls synlig for andre enheter**-funksjonen er slått på (dette er en standardfunksjon i sportsprofilene for gruppetrening). Når deltakeren ankommer klassen, utføres påloggingen automatisk uten noen handling på iPad-en.

SLIK FUNGERER DET

Funksjonen for automatisk pålogging er slått på som standard og starter automatisk når du åpner deltakervisningen.



Animasjonen nederst til høyre på skjermen viser at automatisk pålogging pågår.



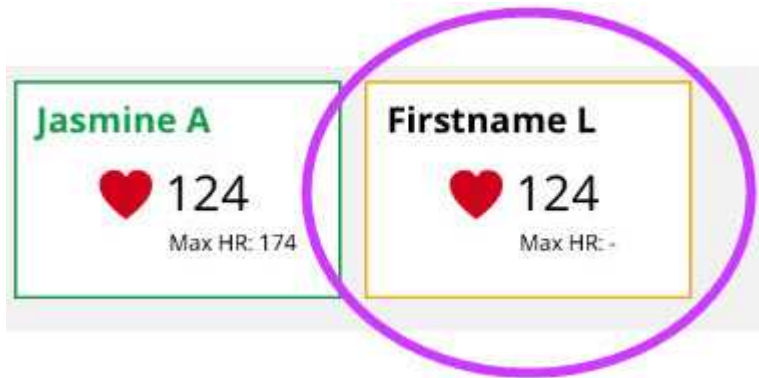
Deltakerne ser følgende melding på den eksterne skjermen mens automatisk pålogging pågår:



Automatisk pålogging pågår. Ser du ikke navnet ditt? Flytt deg nærmere eller kontakt instruktøren.

Det er fortsatt mulig å legge til deltakere manuelt, selv om automatisk pålogging er slått på. Hvis noen mangler på skjermen, inviterer du deltakeren nærmere og kontrollerer at vedkommende har tatt på seg enheten på riktig måte. Hvis personen fortsatt ikke vises, legger du til vedkommende ved å trykke på **Legg til > Legg til deltaker** og velger deretter sensor for personen.

Hvis du har en ny deltaker som bruker sin egen Polar-enhet, men som ikke har logget seg på en klasse via Polar Club-appen tidligere, kan Polar Club-appen fortsatt registrere pulssignalet fra vedkommendes enhet. Appen varsler deg om den nye deltakeren med følgende melding: **Ny deltaker! Be deltakeren om å komme nærmere, slik at du kan hjelpe til med påloggingen.**



Trykk på kortet for den nye deltakeren for å åpne en visning der deltakeren kan bekrefte påloggingen med kontoen sin, og du kan legge til deltakeren i klassen.

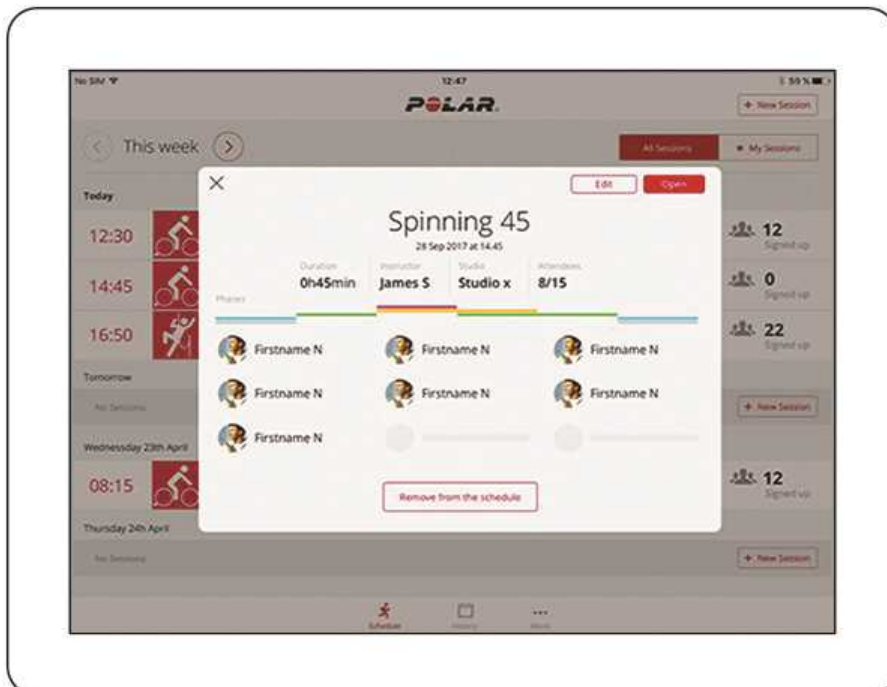
Hvis deltakeren ikke er lagt til, fjernes kortet når du starter klassen.

Automatisk pålogging fungerer bare når Polar Club-appen er i deltakervisningen. Når du har startet økten, kan du utelukkende legge til deltakere manuelt.

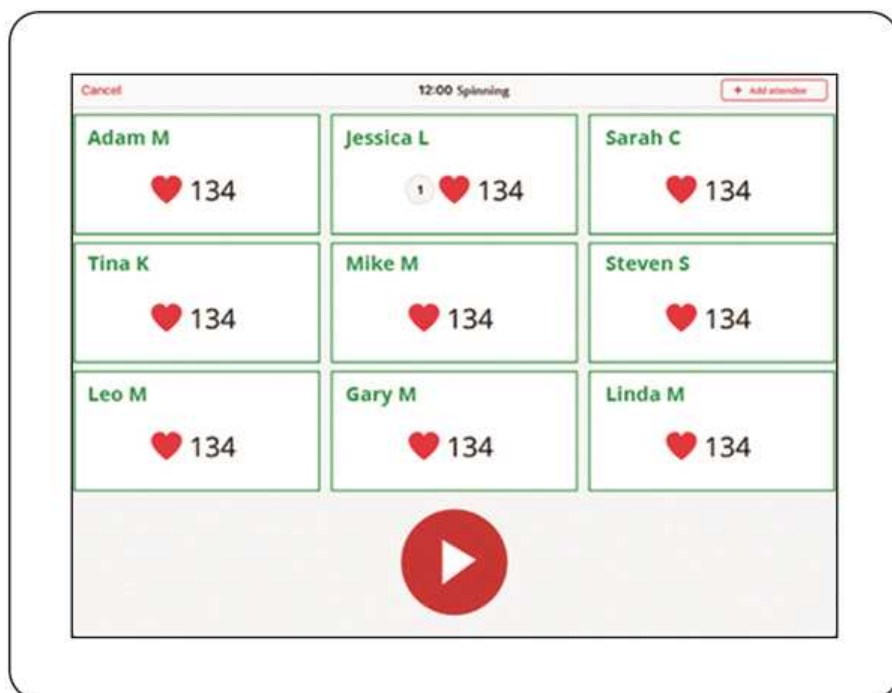
i Du kan slå funksjonen for automatisk pålogging på eller av ved å bruke glidebryteren i deltakervisningen. Hvis du slår funksjonen av, vil Polar Club-appen huske valget ditt neste gang du åpner samme klasse med samme iPad.

STARTE EN KLASSE MED POLAR CLUB-APPEN

Starte en klasse med Polar Club-appen. Du kan se alle planlagte klasser i **Timeplan**-visningen. Trykk på en klasse for å vise klasseinformasjonen:




Trykk på **Åpne** i visningen av klasseinformasjon for å få opp deltakervisningen:

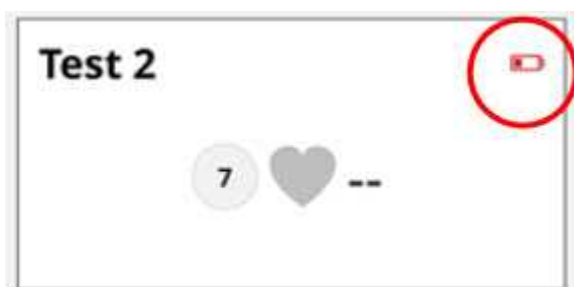


I deltakervisningen kan du gjøre følgende:

- Legg til deltakere før du starter klassen ved å trykke på **Legg til** > **Legg til deltaker**, og velg deretter sensoren for deltakeren.
- Legg til gjester før du starter klassen ved å trykke på **Legg til** > **Legg til gjest**, og velg deretter sensoren for gjesten. Denne funksjonen er nyttig for eksempel i situasjoner der du raskt vil legge til gjester for å vise dem fordelene ved å trene med Polar Club. Treningsdataene fra gjestene vises ikke i rapportene i Polar Club-nettjenesten, men det er mulig å knytte gjestens treningsdata til vedkommendes Polar Flow-konto etter økten, i **Historikk-visningen**.
- Rediger den maksimale pulsverdien for en deltaker ved å trykke på kortet for deltakeren og velge **Rediger deltaker / Rediger gjest**. Når du har redigert den maksimale pulsverdien, trykker du på **Lagre**. Når du redigerer den maksimale pulsverdien for en deltaker som bruker en Polar-konto, må deltakeren bekrefte endringen med påloggingsinformasjonen for kontoen.
- Start klassen ved å trykke på .

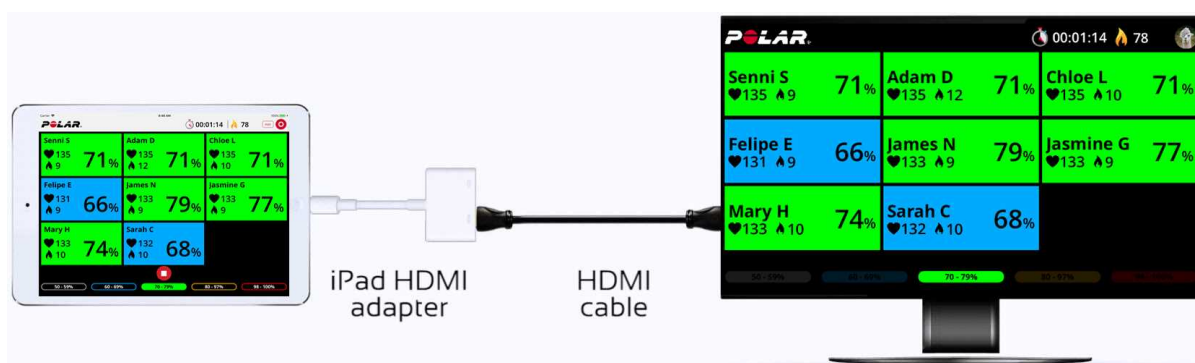
Før du starter en klasse, kontrollerer du at pulssymbolet vises for hver deltager. Symbolet indikerer at hjerterefrekvensen er mottatt fra hver deltager. Hvis symbolet ikke vises, trykker du på deltakerens navn og velger **Lån sensor** for å låne dem en pulssensor eller **Endre enhet** for å bruke en annen sensor.

 Hvis symbolet for lavt batterinivå vises, betyr det at pulssensorens batteriladenivå er lavt. Du trenger imidlertid ikke å bekymre deg for at batteriet skal gå tomt med en gang. Det er fremdeles nok strøm i batteriet til å avslutte klassen. Batteriet bør imidlertid lades opp så raskt som mulig.



Koble iPaden til et eksternt display

Du må ha et passende AV-adapter og en kabel for å koble iPaden til en videoprojektør eller TV. Etter at iPaden er koblet til et eksternt display blir iPadens skjerm automatisk avspeilet på den andre skjermen.



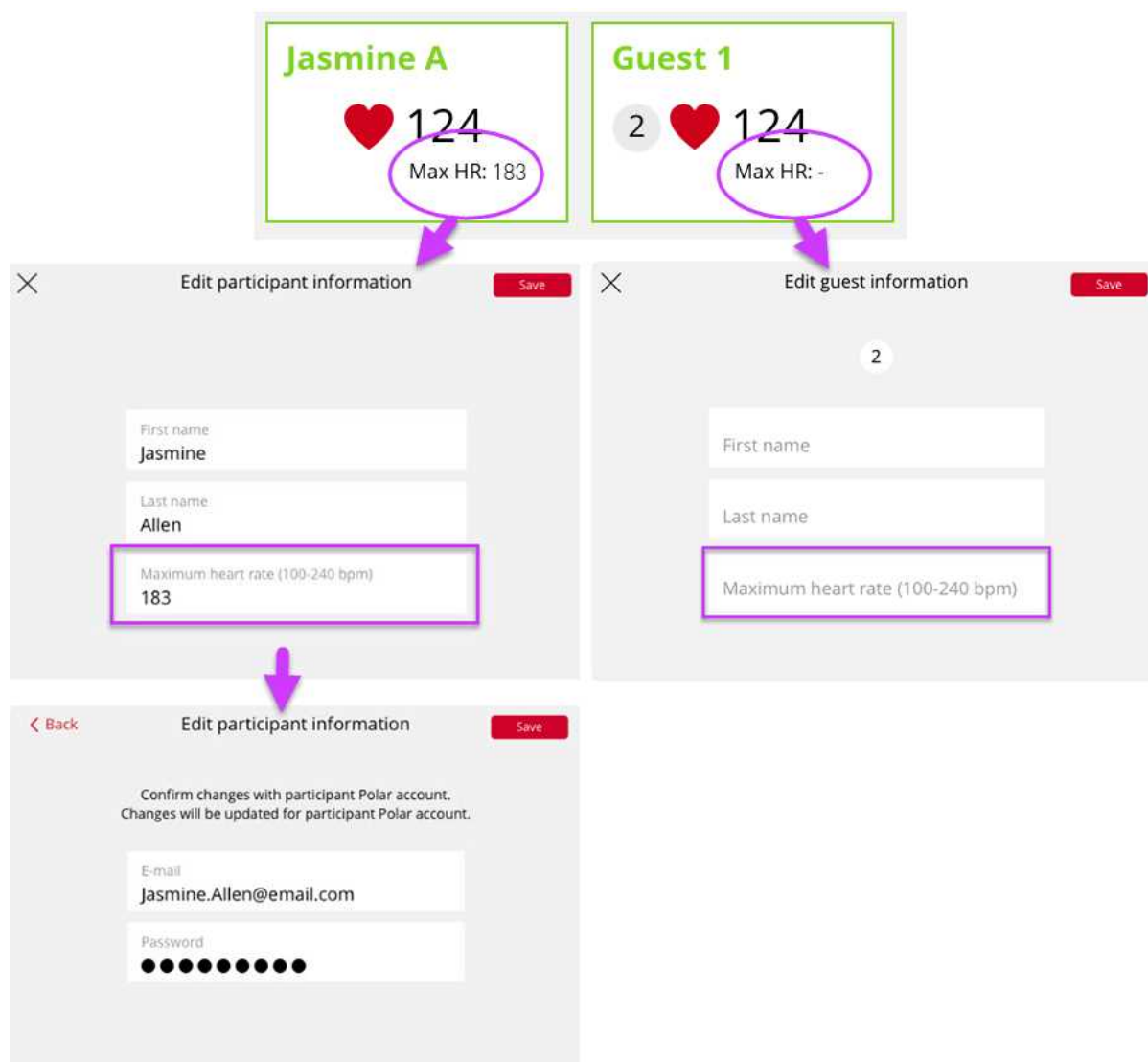
REDIGERE DEN MAKSIMALE PULSVERDIEN FOR EN DELTAKER

Deltakerens maksimale pulsverdier vises i deltakervisningen på iPad-en hvis informasjonen mottas fra de fysiske innstillingene i vedkommendes Polar-konto. Hvis du må gjøre justeringer i deltakerens maksimale pulsverdier, kan du gjøre dem direkte fra appen før du starter klassen. Den nye maksimale pulsverdien oppdateres direkte i deltakerens fysiske innstillinger i Polar-kontoen. Du kan også legge til en maksimal pulsverdi når verdien mangler, for eksempel hvis det gjelder en gjestedeltaker.

REDIGERE MAKSIMUMSPULSEN FOR EN DELTAKER FØR KLASSEN

Hvis du vil redigere den maksimale pulsverdien for en deltaker eller en gjest før du starter klassen, trykker du på kortet for deltakeren i deltakervisningen og velger **Rediger deltaker** / **Rediger gjest**.

Informasjonen for deltakeren eller gjesten vises, og du kan redigere den maksimale pulsverdien. Trykk på **Lagre** etter redigeringen. Når du redigerer den maksimale pulsverdien for en deltaker som bruker en Polar-konto, må deltakeren bekrefte endringen med påloggingsinformasjonen for kontoen.

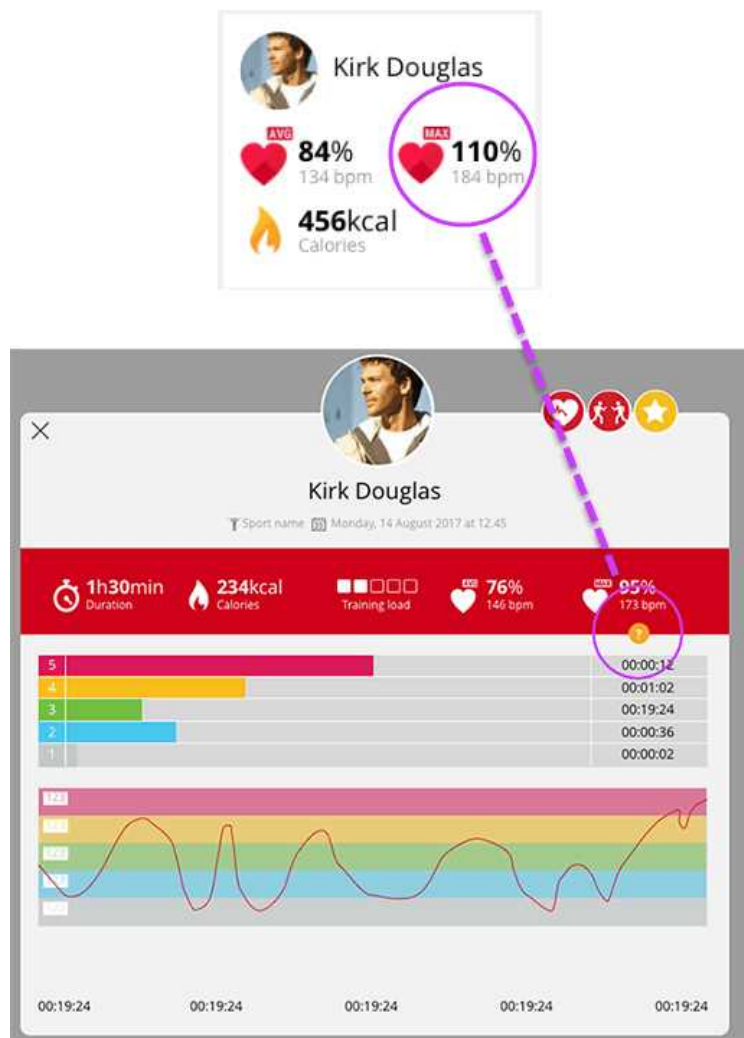


OPPDATERE MAKSIMUMSPULSEN FOR EN DELTAKER ETTER KLASSEN

Hvis pulsen til en deltaker overskrider den angitte maksimale pulsverdien i løpet av en klasse, ber Polar Club-appen deg om å oppdatere den maksimale pulsverdien når du åpner øktsammendraget i Historikk-visningen. Følgende varsel vises på skjermen:

Det ser ut til at deltakeren din har oppnådd sin høyeste pulsverdi hittil! Oppdater verdien i vedkommendes Polar-konto.

For å oppdatere deltakerens maksimale pulsverdi i **Historikk**-visningen trykker du på kortet for deltakeren for å åpne det individuelle øktsammendraget, og deretter trykker du på søkeikonet for å åpne visningen der pulsen kan oppdateres. Deltakeren må bekrefte oppdateringen av den maksimale pulsverdien med påloggingsinformasjonen for kontoen. Den nye maksimale pulsverdien oppdateres direkte i deltakerens fysiske innstillinger i Polar-kontoen.



FUNKSJONER UNDER EN KLASSE

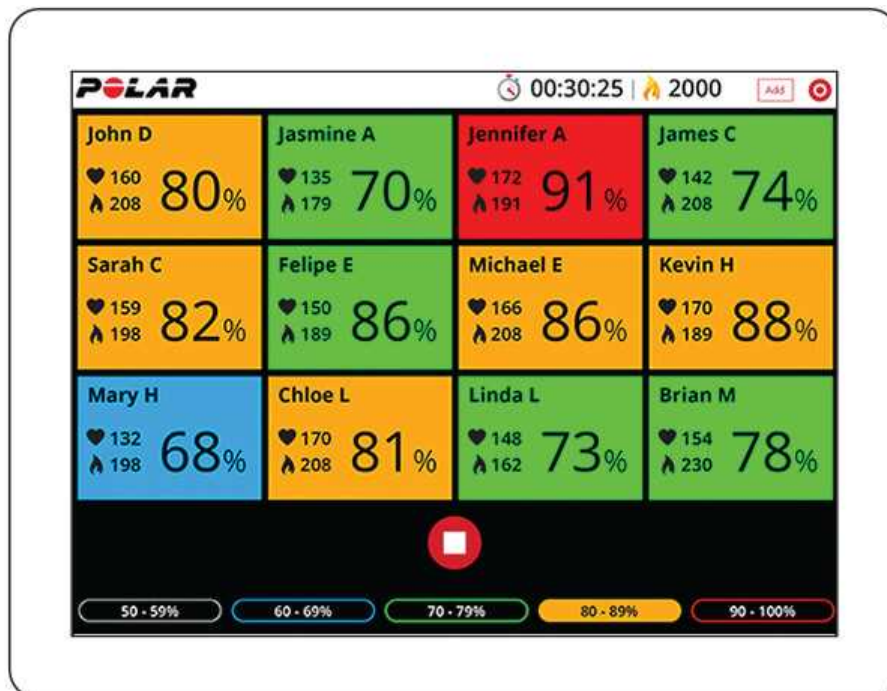
Å se deltagerens hjertefrekvens på skjermen gjør at man slipper å gjette hvordan det går, og man kan gi personlig veiledning. Med sanntids tilbakemelding på din classes intensitet kan du følge alles

fremgang og føre dem i rett retning.

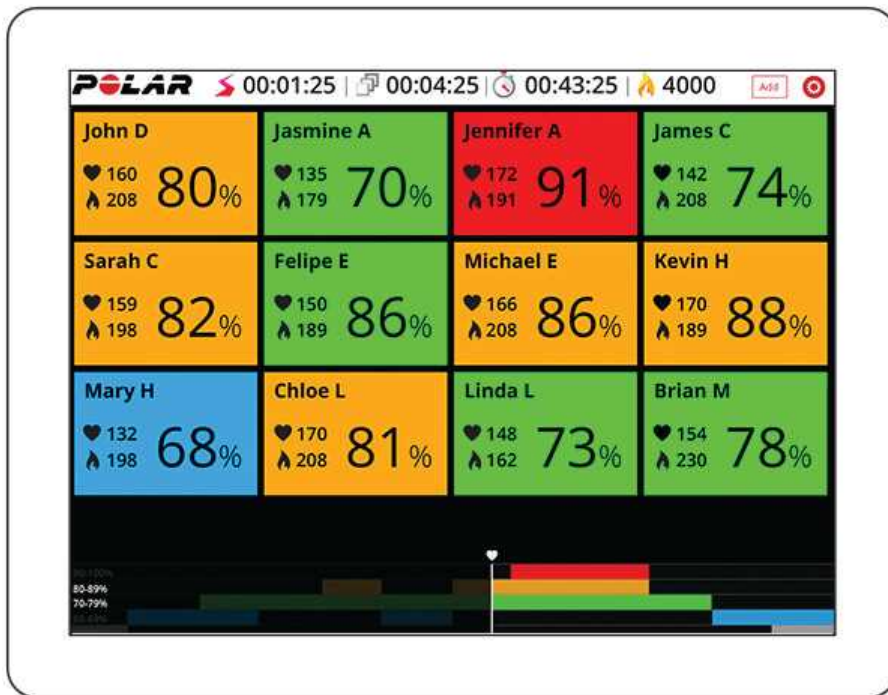
Når alle ser hjertefrekvensen sin på den store skjermen, inspirerer og veileder det dem mot å oppnå individuelle treningsmål sammen. Og ved slutten av klassen ser gruppen et sammendrag av hvordan de klarte seg.

DIREKTE VISNING

Dette er den direkte visningen av hjertefrekvensdataene fra alle i klassen.



Dette er den direkte visningen av hjertefrekvensdataene fra alle i klassen med treningsfaser.



I direkte visning kan du se:

- Klassens varighet
- Sonetid samlet * (felles sonetid som alle deltakere har tilbrakt samtidig i samme HR-sone.)
- Sonetidsanimasjon* som vises hver gang deltakere når samme sone (f.eks. gul)
- Hjerterefrekvens (slag per minutt (bpm) og % av maksimum) og kaloriinformasjon for hver deltager
- Totalt kaloriforbruk og opptjente kaloritrofeer* (deltagerne vil få et kaloritrofe for hver 1000 kalorier forbrukt.)*


I tillegg til elementene ovenfor kan du se følgende i den direkte visningen av en klasse med treningsfaser:

- Nedtellingstidtaker for gjeldende fase.
- Forhåndsvisning av klassen nederst på skjermen som en liten graf.
- Sveip til venstre på skjermen for å vise forhåndsvisningen av klassen i en større graf.

*Sonetid samlet, sonetidsanimasjon og kaloritrofeer vises bare hvis du slår på funksjonen **Vis gruppepremiering**.

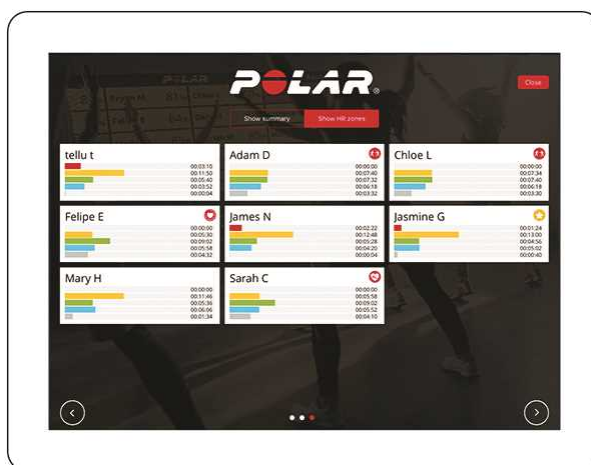
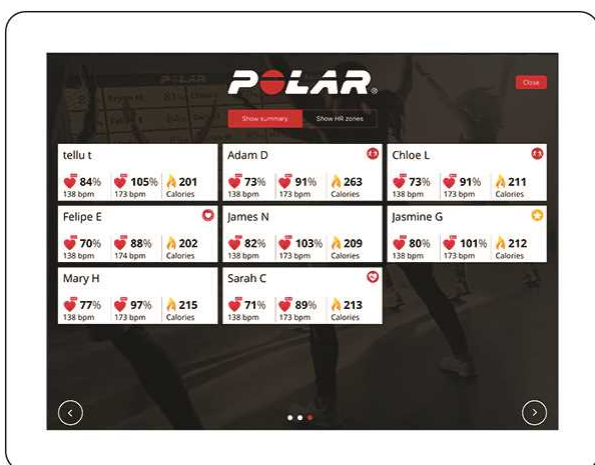
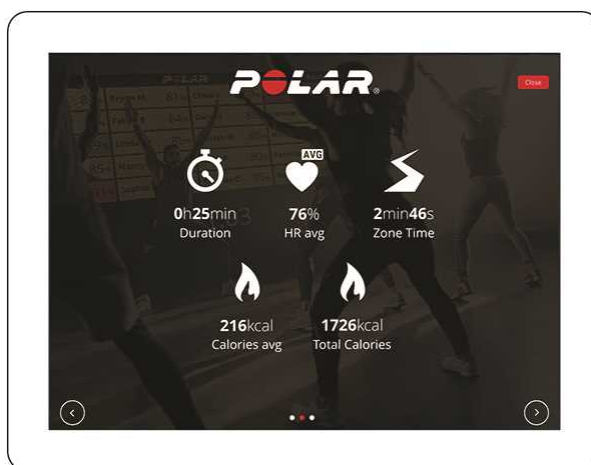
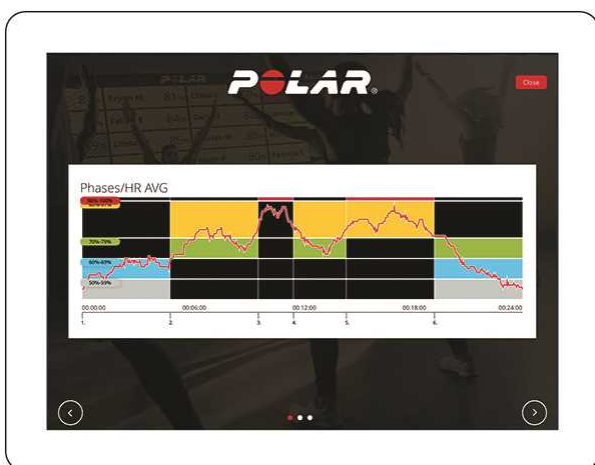
I direkte visning kan du:

- Legg til deltakere ved å trykke på **Legg til > Legg til deltaker**, og velg deretter sensoren for deltakeren.

- Legg til gjester ved å trykke på **Legg til** > **Legg til gjest**, og velg deretter sensoren for gjesten.
- Avslutt klassen ved å trykke på .
- Fjern deltakere ved å trykke på deltakerens navn og velge **Fjern deltaker**.
- Bytt deltagers pulssensor ved å trykke på deltagerens navn. Velg **Lån sensor** og velg en annen sensor fra listen.
- Slå funksjonen **Vis gruppepremiering** på eller av fra tannhjulsmenyen øverst til høyre på skjermen.
- Hvis du ikke har lagt til faser i klassen, kan du angi en målhjertefrekvenssone ved å trykke i ett av soneområdene nederst i iPad-visningen. Hvis du trykker i soneområdet igjen, fjernes valget.

TRENINGSSAMMENDRAG

Ved slutten av klassen muliggjør sammendragsvisningene sammenligning av treningsmål og følelser. Du kan se gjennomsnittlig hjertefrekvens for deltakerne som en kurve og sammenligne den med de planlagte hjertefrekvensbaserte fasene. Hver deltagers personlige treningsdata er også automatisk synlig i deres Flow-konto. Deltakerne kan for eksempel sammenligne pulskurvene sine med de planlagte pulsbaserte fasene i Flow.

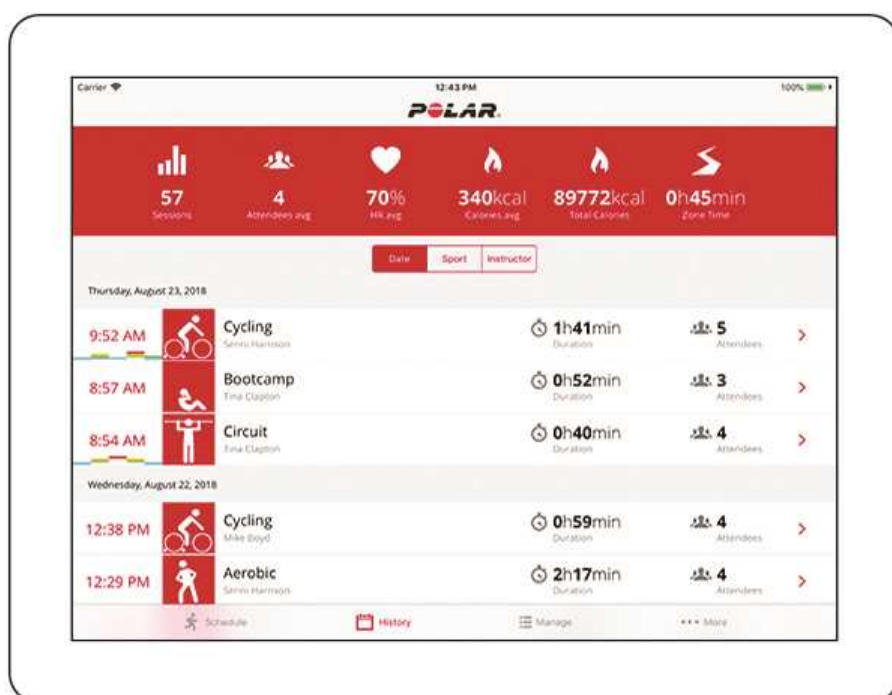


Hvis du har valgt innstillingen **Vis premiering** ved oppretting av klassen, kan deltakerne tildeles følgende premier i sammendragsvisningen:

- **Cooldown Champion:** Denne belønningen går til deltageren med raskest tid for gjenvinning av hjerterefrekvens.
- **Zone Mates:** Disse to deltagerne fullførte klassen med mest lik sonedistribusjon av hjerterefrekvens.
- **Zone Master:** Denne deltageren tilbrakte lengst tid i hjerterefrekvenssone gruppen trente mest i.
- **Phase Master:** Denne utmerkelsen tildeles deltakeren som har holdt seg nærmest de planlagte pulssonene i løpet av en fasebasert treningsøkt.
- **Range Ruler:** Denne deltageren nådde størst intervall mellom laveste og høyeste hjerterefrekvens. Beregningen tar ikke hensyn til de første og siste 5 minuttene av økten.

TRENINGSHISTORIKK

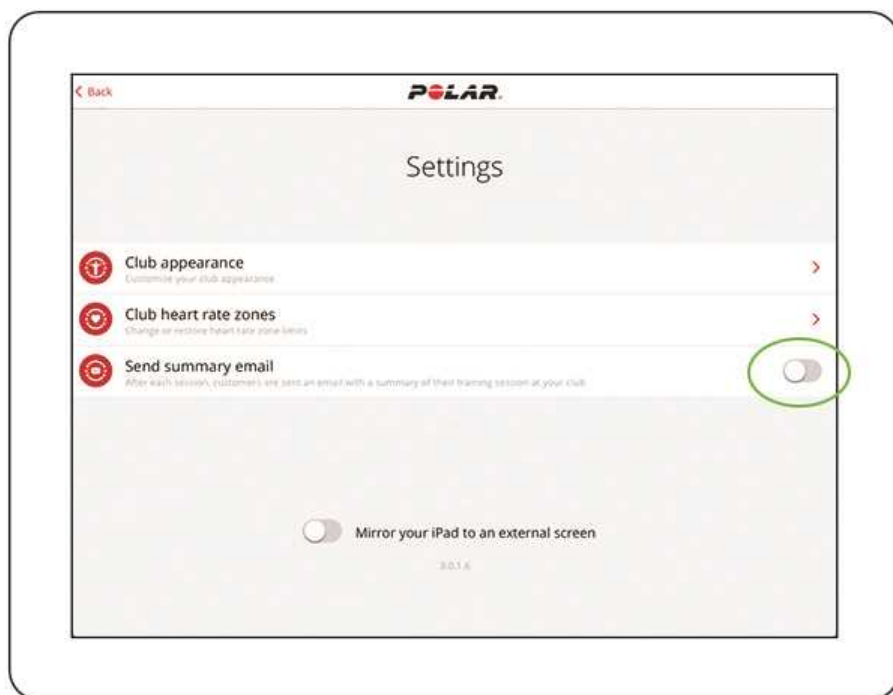
I **Historie**-visningen finner du sammendrag og øktrapporter for de siste 30 dagene. Treningsdata lagres også til hvert klubbmedlems personlige Polar Flow-konto, hvor de kan se den når som helst.



TRENINGSSAMMENDRAG PÅ E-POST

Med de automatiske trenings sammendragene på e-post får klubbmedlemmene en rask oversikt over treningsresultatene sine etter hver Polar Club-treningsøkt de har deltatt i.


Du kan slå på denne funksjonen i Polar Club-appen. Gå til **Mer**-menyen og velg **Innstillinger**. Bruk glidebryteren til å slå funksjonen **Send sammendrag på e-post** på eller av.



i For å få trenings sammendrag på e-post, må klubbmedlemmene godta Polar Club-kommunikasjon på Polar Flow-kontoen sin (**Innstillinger** > **Personvern**).

Følgende treningsresultater tas med i e-posten:

- Varighet
- Gjennomsnittspuls
- Maksimumspuls
- Kalorier
- Opptjente belønninger (vises bare hvis mottakeren gjorde seg fortjent til belønninger i løpet av økten)
- Klikk på **Gå til Polar Flow for mer informasjon** for å åpne treningen i Flow-analysevisningen.

 Klubbmedlemmer kan når som helst frabe seg mottak av trenings sammendrag på e-post ved å klikke på linken i e-postene eller logge seg på Flow-kontoen og fjerne avmerkingen i **Polar Club-kommunikasjon**-ruten i **Innstillinger** > **Personverninnstillinger**.

OFTE STILTE SPØRSMÅL OM TRENING

HVA GJØR JEG HVIS INTERNETTLIKOBLINGEN FALLER UT UNDER EN KLASSE?

Ingen grunn til bekymring, fortsett treningen til klassen er ferdig. Treningsdataene lagres på iPaden under klasser. Så snart klassen har blitt avsluttet og internettilkoblingen fungerer igjen, lagres treningsdataene i Polar Flow-nettjenesten. Å lukke appen påvirker ikke dataoverføringen.

KAN VI BRUKE POLAR CLUB OFFLINE?

Bruk av Polar Club krever en internettilkobling. Hvis internettilkoblingen faller ut under en klasse, kan klassen fullføres uten tilkoblingen. Så snart klassen har blitt avsluttet, internettilkoblingen fungerer igjen og administrator/instruktør logger inn igjen, sendes treningsdataene til Polar Flow-nettjenesten. Ellers kan ikke Polar Club brukes offline.

POLAR OG PERSONVERN

POLAR OG PERSONVERN

POLAR CLUB – INSTRUKSJONER FOR TRENINGSENTERE

Når et treningssenter kjøper Polar Club-produktet, inngås en avtale med Polar. I denne avtalen fungerer Polar som en dataprosessor som har ansvaret for å lagre og administrere informasjonen som lastes opp til Polar Club-tjenesten. Treningssenteret fungerer som en datakontroller, og har ansvaret for dataene som lastes opp til tjenesten og hvordan dataene behandles. Treningssenteret har også ansvaret for gyldigheten av brukernes informasjon, og det har i tillegg ansvaret for håndtering av forespørsler om databehandling fra individuelle brukere (sletting av informasjon osv.). Mer informasjon om Polar og databeskyttelse er tilgjengelig på <https://www.polar.com/nb/legal/privacy-notice>.

Treningssenteret skal veilede kundene sine vedrørende muligheter til å delta i gruppetreningsklasser. Treningssenteret skal også fortelle kundene sine at de bør sette av nok tid når de oppretter en Polar-konto, ettersom visse vilkår må godtas, og at personer under 13 år må ha godkjenning fra en foresatt. Om nødvendig skal deltakeren inviteres til å bruke en gjestekonto.

Deltakernes treningsinformasjon lagres i Club-tjenesten og på treningssenterets iPad. Denne informasjonen slettes fra treningsklubbens iPad etter 30 dager. Ingen personopplysninger lagres i Polar Club-tjenesten eller på treningssenterets iPad.

POLAR CLUB – INSTRUKSJONER FOR TRENINGSENTØVERE

Informasjonen fra Polar Club-klasser lagres på treningssenterets iPad i én måned. Informasjonen som lagres, inkluderer deltakerens treningsinformasjon samt den elektriske ID-en for tilkobling av Flow-kontoen som benyttes ved pålogging, til Polar Flow-databasen. Den faktiske Polar Flow-kontoen lagres ikke på iPad-en. Alle brukeropplysninger som er knyttet til Polar Flow-kontoen, lagres i Polar Flow-tjenesten, og treningssenteret har ikke tilgang til disse opplysningene. Opplysningene i Polar Flow-tjenesten lagres på servere som tilhører Polars tjenesteleverandører. Serverne befinner seg i EU eller utenfor EU.

En kunde kan delta i en Polar Club-klasse ved å bruke en eksisterende Polar Flow-konto, ved å opprette en ny Polar Flow-konto ved pålogging eller ved å bruke en gjestekonto.

En kunde som bruker en Polar Flow-konto:

Brukeren logger seg på for en Polar Club-klasse ved å bruke en eksisterende Flow-konto eller ved å opprette en ny konto ved pålogging. Ingen personopplysninger lagres på treningssenterets iPad ved oppretting av en Polar Flow-konto. Det eneste som lagres på iPad-en, er den elektriske ID-en for

tilkobling av Polar Flow-kontoen som benyttes ved pålogging, til Polar Flow-databasen, samt informasjonen om treningsøkten.

En kunde som bruker en gjestekonto:

Det er også mulig å logge seg på for en Polar Club-klasse som gjest. Deltakeren bruker da et valgfritt navn for visning på skjermen i løpet av klassen. Ingen personopplysninger blir innhentet eller lagret. Hvis en deltaker som har brukt en gjestekonto, ønsker å lagre informasjonen sin etter klassen, kan vedkommende gjøre dette ved å opprette en ny Polar Flow-konto eller ved å bruke en eksisterende Polar Flow-konto.

Mer informasjon om Polar og databeskyttelse er tilgjengelig på <https://www.polar.com/nb/legal/privacy-notice>.