

# POLAR CLUB



# ÍNDICE

<b>Índice</b> .....	<b>2</b>
<b>COMEÇAR</b> .....	<b>6</b>
Introdução ao Polar Club .....	6
Aplicação Polar Club .....	6
Serviço Web Polar Club .....	6
Ecossistema Polar .....	7
Requisitos e configuração recomendada .....	7
Subscrever o Polar Club .....	8
FAQs da conta Club .....	9
Onde está disponível a aplicação Polar Club? .....	9
Não quero usar a comunidade Club. O que faço? .....	9
<b>MANUTENÇÃO DO SISTEMA</b> .....	<b>10</b>
Definições na aplicação Polar Club .....	10
Espelhar o seu iPad num ecrã externo .....	11
Aspeto do clube .....	11
Zonas de frequência cardíaca do clube .....	12
Enviar e-mail de resumo .....	13
Vista de ecrã externo .....	13
Gerir instrutores .....	13

Convidar instrutores para o clube .....	13
Remover instrutores .....	14
Adicionar um sensor de frequência cardíaca ou um monitor de fitness .....	15
Registrar sensores de frequência cardíaca a emprestar .....	15
Manutenção dos sensores de frequência cardíaca .....	19
Pilhas dos sensores de frequência cardíaca .....	19
Comunidade Club .....	20
Campanhas .....	20
Criar uma nova campanha .....	21
Durante a campanha .....	22
Editar ou remover a campanha .....	23
FAQs da manutenção do sistema .....	24
É possível usar o mesmo iPad para início de sessão dos clientes e para gerir as aulas? .....	24
Os membros do clube podem usar os seus próprios sensores de frequência cardíaca? .....	24
Que sensores de frequência cardíaca são compatíveis com Polar Club? .....	25
A Polar Club é compatível com sensores de frequência cardíaca de outros fabricantes? .....	25
<b>AULAS E AGENDAMENTOS .....</b>	<b>26</b>
Gerir modelos de aulas .....	26
Agendar aulas .....	27
Vista Agenda .....	30
FAQs das aulas e agendamentos .....	31

Quantos praticantes podem ser monitorizados durante uma aula? .....	31
Quantas sessões podem decorrer simultaneamente? .....	31
Qual é a duração máxima de uma aula? .....	31
<b>TREINO .....</b>	<b>32</b>
Colocar o sensor de frequência cardíaca. ....	32
Efetuar o registo em aulas .....	33
Registo online no serviço Web Flow .....	33
Iniciar sessão através da aplicação .....	34
Opção 1: Efetuar o registo em aulas .....	35
Opção 2: Criar uma nova conta Polar e registar-se para aulas .....	36
Iniciar sessão automaticamente .....	37
Como funciona .....	37
Iniciar uma aula .....	39
Editar o valor da frequência cardíaca máxima de um participante .....	41
Editar o valor da frequência cardíaca máxima de um participante antes da aula .....	42
Atualizar a frequência cardíaca máxima de um participante depois da aula .....	43
Funções durante uma aula .....	44
Vista em direto .....	44
Resumo do treino .....	46
Histórico de treino .....	48
E-mails resumo do treino .....	48

FAQs do treino .....	50
O que devo fazer se durante uma aula a ligação à Internet deixar de funcionar? .....	50
Podemos usar a Polar Club offline? .....	50
<b>Privacidade Polar .....</b>	<b>51</b>
Privacidade Polar .....	51
Polar Club - Instruções do Clube de Fitness .....	51
Polar Club - Instruções do participante .....	51

# COMEÇAR

## INTRODUÇÃO AO POLAR CLUB

Polar Club é uma solução de fitness baseada na frequência cardíaca que leva aos clubes de fitness aulas empolgantes de exercício em grupo. Com treino de frequência cardíaca e recompensas divertidas como centro da Polar Club, os membros do seu clube esforçar-se-ão mais, sentir-se-ão motivados e voltarão para mais.

Funcionalidades chave:

- Aplicação fácil de utilizar para aulas de exercício de corrida em grupo.
- Com reações em tempo real sobre a intensidade das suas aulas, os instrutores têm a hipótese de orientar os praticantes de modo individual e em grupo.
- Um modo fácil de ajudar os praticantes a entenderem as vantagens do treino baseado na frequência cardíaca a várias intensidades e a atingirem os seus objetivos de treino.
- Motiva os praticante com recompensas em grupo e individuais, como troféus tempo na zona ou calorias.
- Permite o agendamento eficaz de aulas de exercício em grupo e o planeamento ideal da carga de trabalho, maximizando a produtividade dos funcionários.
- A aplicação Polar Club é compatível com vários sensores de frequência cardíaca e monitores de fitness Polar. Consulte na página de suporte [a lista de sensores de frequência cardíaca e monitores de fitness Polar compatíveis](#).

## APLICAÇÃO POLAR CLUB

A Aplicação Polar Club torna fácil gerir as suas aulas. Com a orientação em tempo real baseada na frequência cardíaca, o instrutor pode ver facilmente quem acompanha a aula e orientar o grupo na direção certa. No fim da aula, o grupo vê um resumo do modo como se comportaram.

Na aplicação Polar Club, pode configurar as definições do clube, agendar aulas e convidar instrutores.

Comece por procurar e transferir a aplicação Polar Club do App Store. Abra a aplicação e inicie sessão com o nome de utilizador e palavra-passe da sua conta Polar Club.

## SERVIÇO WEB POLAR CLUB

Na página inicial do serviço Web Polar Club poderá encontrar ligações úteis que o irão ajudar a obter informações e a aproveitar ao máximo o seu Polar Club. Na página da conta do clube, poderá ver e editar os dados da sua conta no clube. Inicie sessão com a sua conta Polar em [polar.com/club](https://polar.com/club).

## ECOSSISTEMA POLAR

Para além da Polar Club, o nosso ecossistema Flow oferece-lhe uma solução completa e aos seus instrutores e ainda aos membros do clube para que concretizem os seus sonhos de fitness.

- **Serviço Web Polar Flow:** No serviço Web Polar Flow em [polar.com/flow](https://polar.com/flow), os membros do seu clube podem, convenientemente, ver os seus dados pessoais de treino e acompanhar a sua evolução.
- **Monitores de Fitness Polar:** Oferecemos uma linha completa de monitores de fitness com ligação à Internet para ajudar os membros do seu clube a atingir os seus objetivos, da perda de peso ao treino para um evento.
- **Polar Coach:** O serviço gratuito Polar Coach torna ainda mais fácil a treinadores pessoais gerirem e orientarem os seus clientes para o êxito. Com a ajuda de Polar Coach e dos monitores de fitness Polar, treinadores pessoais têm acesso permanente aos dados de atividade dos seus clientes. Para mais informações, consulte [flow.polar.com/coach](https://flow.polar.com/coach).

## REQUISITOS E CONFIGURAÇÃO RECOMENDADA

Aqui fica uma visão geral do que é necessário para gerir aulas com Polar Club:

- Conta Polar Club
- Um computador com ligação à Internet para aceder ao serviço Web Polar Club e ao serviço Web Polar Flow
- iPad Air com iOS 14 ou posterior e uma ligação fiável e rápida de dados móveis ou Wi-Fi
- Aplicação Polar Club, transferível do App Store
- Sensores de frequência cardíaca Polar compatíveis e tiras elásticas. A aplicação Polar Club é compatível com vários sensores de frequência cardíaca e monitores de fitness Polar. Consulte na página de suporte [a lista de sensores de frequência cardíaca e monitores de fitness Polar compatíveis](#).

### Configuração recomendada

#### 1. iPad para uso do instrutor

Com este iPad, o instrutor dá início à sessão de treino. É também a janela do instrutor para as frequências cardíacas dos praticantes durante a sessão.

#### 2. Projetor de vídeo ou TV

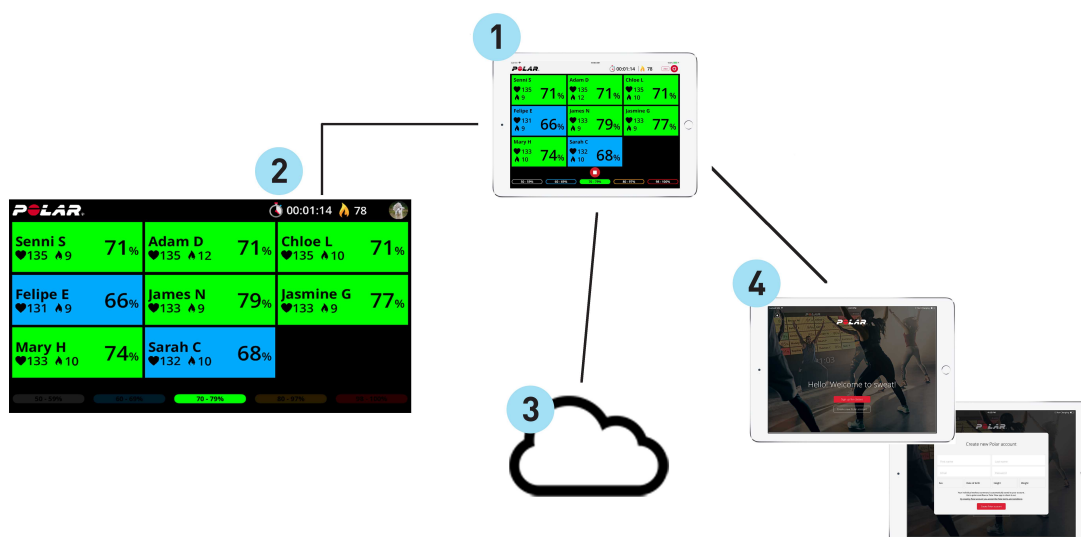
Se pretende que os praticantes vejam as suas frequências cardíacas durante o treino, ligue este iPad a um projetor de vídeo ou TV com um cabo compatível e/ou adaptador. Se pretende usar Apple TV e AirPlay, siga a orientação do iPad.

### 3. Registo online

O registo online permite aos membros a opção de se registarem para aulas através do serviço Web Flow até uma semana antes. Pode ativar/desativar a opção de inscrição online no serviço Web Polar Club, nas definições do clube.

### 4. Um ou dois iPads para o início de sessão dos clientes na receção do clube:

Pense em ter iPads separados para os membros que já têm uma conta Polar e para os que têm de criar uma conta Polar antes de iniciarem sessão nas aulas. Evitará assim filas na receção do clube e dará mais privacidade aos membros para criarem a sua conta.



5.

## SUBSCREVER O POLAR CLUB

1. Comece por encomendar a conta Polar Club na página Web [polar.com/club](http://polar.com/club). A subscrição começa com um período de experiência gratuito de 30 dias. Pode cancelar a sua subscrição



- em qualquer altura durante o período de experiência, sem custos.
2. Escolha a localização do seu clube e selecione **Registar clube**.
  3. Crie uma conta Polar ou inicie a sessão, caso já tenha uma conta. Se já criou uma conta ao registar-se para um dos serviços Web ou aplicações móveis Polar ou ao colocar a uso o seu produto, o seu nome de utilizador e palavra-passe também são válidos para o serviço Web Polar Club. Só se pode registar uma vez nos serviços Polar com o mesmo endereço de e-mail. O nome de utilizador é sempre o seu endereço de e-mail.
  4. **Informação do clube:** Preencha a informação do clube. O endereço de e-mail que usar aqui será usado por nós para lhe enviarmos faturas e outras informações respeitantes à sua subscrição.
  5. **Detalhes da subscrição:** Selecione o tipo de pagamento e preencha o endereço de faturação, caso este seja diferente do endereço do clube já preenchido. Leia os Termos de Utilização e aceite-os, marcando a caixa de verificação.
  6. **Pagamento:** Verifique o resumo e detalhes do pagamento. Tendo concluído a subscrição, ser-lhe-á mostrado uma página resumo da subscrição onde pode imprimir o resumo e seguir para a página inicial do seu clube.
  7. Será enviado um e-mail para o endereço de e-mail do clube, dando-lhe instruções sobre como começar. O período de experiência gratuito de 30 dias começa imediatamente.


## FAQS DA CONTA CLUB

### ONDE ESTÁ DISPONÍVEL A APLICAÇÃO POLAR CLUB?

Aceda a [polar.com/club](http://polar.com/club) para subscrever Polar Club. Durante o processo de subscrição, escolherá a localização numa lista pendente. Será notificado de que o Polar Club ainda não está disponível no seu país.

### NÃO QUERO USAR A COMUNIDADE CLUB. O QUE FAÇO?

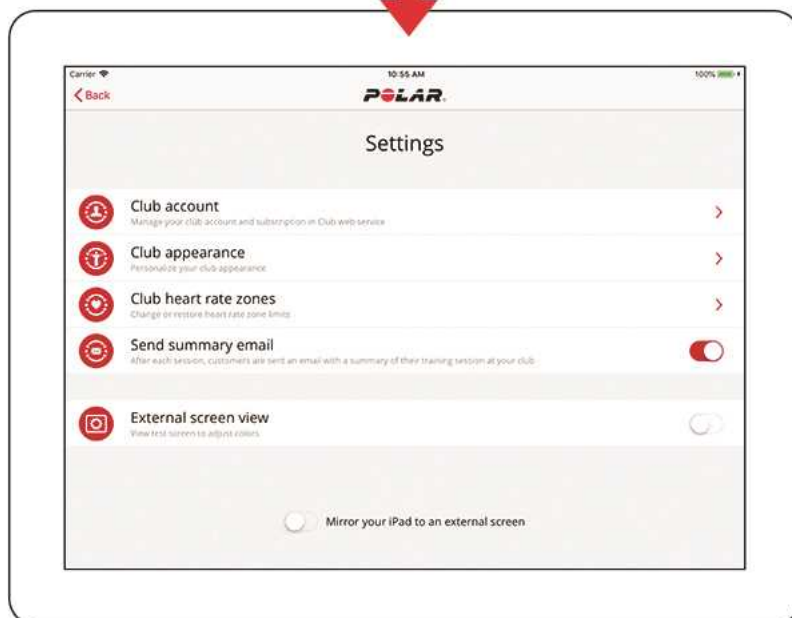
Como administrador do clube, pode remover a comunidade do seu clube através da página da comunidade. A remoção da comunidade impede também inscrições online, mas pode continuar a usar o serviço inscrevendo praticantes com a aplicação Polar Club (iPad).

 **A remoção da comunidade é permanente.** *Se remover a comunidade do seu clube, não poderá voltar a utilizá-la sem ativar uma nova conta com um outro nome.*

# MANUTENÇÃO DO SISTEMA

## DEFINIÇÕES NA APLICAÇÃO POLAR CLUB

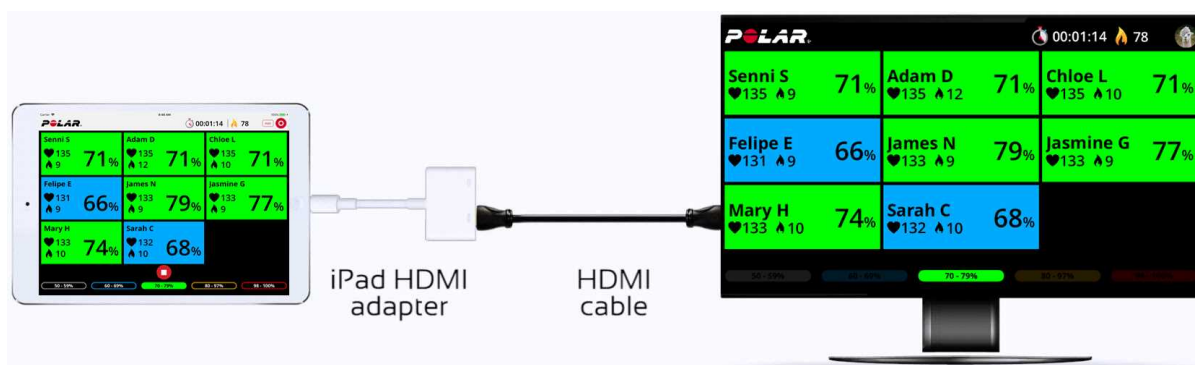
Na aplicação Polar Club, aceda ao menu **Mais** e escolha **Definições**.



## ESPELHAR O SEU IPAD NUM ECRÃ EXTERNO

Utilize o deslizador no fundo da visualização **Definições** para ativar ou desativar o espelhamento do ecrã do seu iPad. Quando o espelhamento está ativado, o conteúdo do ecrã mostrado no seu iPad é espelhado automaticamente para um ecrã externo quando ligar o iPad a um projetor de vídeo ou a uma TV.

 *Precisa de um adaptador CA e de um cabo adequados para ligar o iPad a um projetor de vídeo ou TV.*

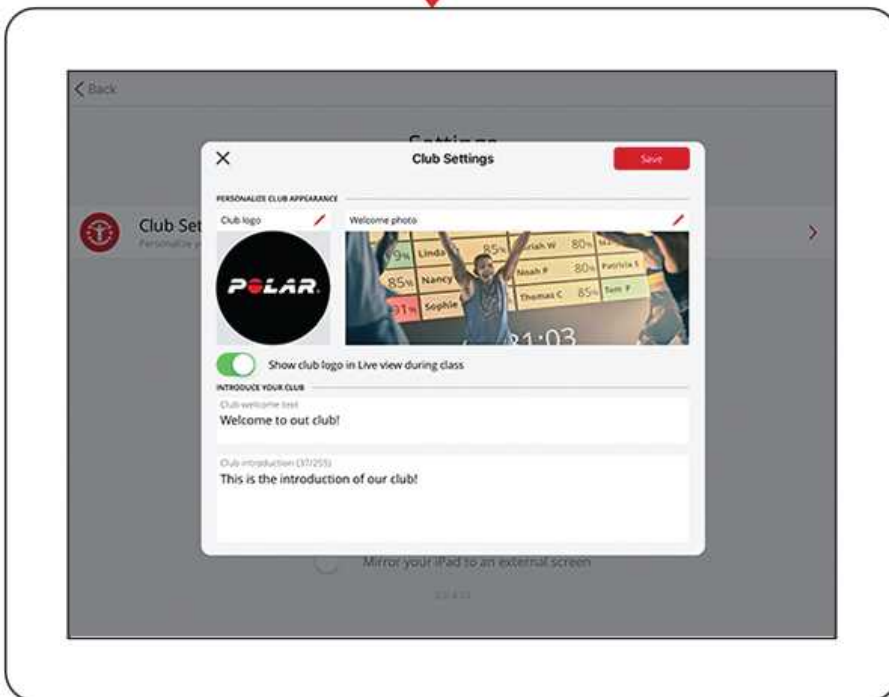
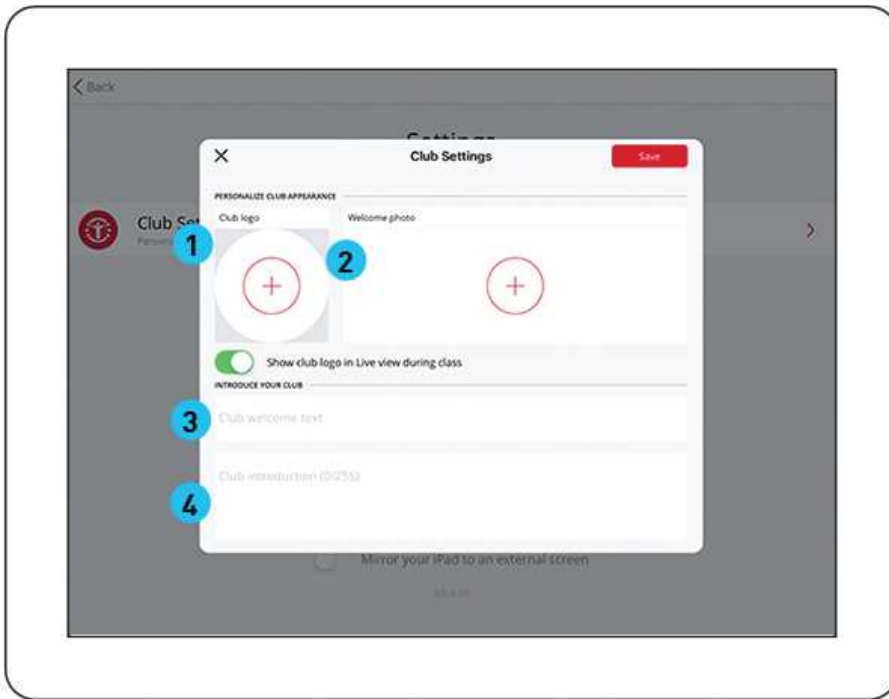


## ASPECTO DO CLUBE

Na aplicação Polar Club, aceda ao menu **Mais** e escolha **Definições > Aspetto do clube**.


 *As definições de aspeto do clube são visíveis apenas para o administrador do clube.*

1. **Adicionar logótipo do clube:** O logótipo do clube é mostrado na página da comunidade do seu clube no serviço Web Polar Flow. Também pode optar por mostrar o logótipo do clube na visualização em direto durante as aulas. Na visualização em direto, os instrutores do seu clube podem ativar ou desativar o logótipo a partir do menu de engrenagem, localizado no canto superior direito do ecrã.
2. **Adicionar foto de boas-vindas:** Torne bem sua a página da comunidade adicionando-lhe uma foto específica do seu clube.
3. **Texto de boas-vindas do clube:** Escreva um texto de boas-vindas para os membros do clube. Verão este texto na página de iniciar sessão da aplicação Polar Club iPad quando se inscrevem para aulas.
4. **Apresentação do clube:** Escreva uma apresentação do seu clube. Este texto aparece na página da comunidade do seu clube no serviço Web Polar Flow.



## ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA DO CLUBE

Altere ou restaure as zonas de frequência cardíaca. Esta definição afeta o modo como cores / percentagens da frequência cardíaca são mostradas durante a sessão de treino.

 As definições da zona de frequência cardíaca são visíveis apenas para o administrador do clube.

## ENVIAR E-MAIL DE RESUMO

Utilize o cursor para ativar ou desativar esta funcionalidade.

Com esta funcionalidade ativa, e se os membros do clube tiverem aceitado receber comunicações do Polar Club na respetiva conta do Polar Flow (**Definições > Privacidade**), os membros do clube receberão um **e-mail com um pequeno resumo do treino** sempre que participem numa sessão de treino do Polar Club

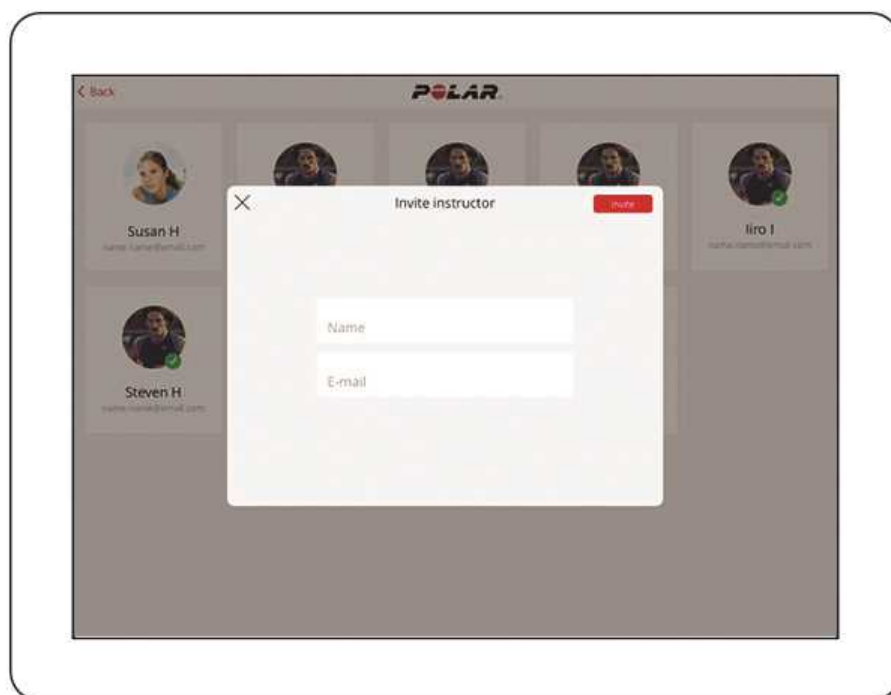
## VISTA DE ECRÃ EXTERNO

Visualize um ecrã de teste para ajustar as cores no ecrã externo.

# GERIR INSTRUTORES

## CONVIDAR INSTRUTORES PARA O CLUBE

1. Para convidar novos instrutores para o seu clube, aceda à vista **Gerir** na aplicação Polar Club e selecione **Gerir instrutores**.
2. Toque no ícone mais. Escreva os nomes dos instrutores e os respetivos endereços de e-mail e toque em **Convidar**.



3. Os instrutores receberão um e-mail de boas-vindas com instruções sobre como continuar. Precisam de fazer o seguinte:

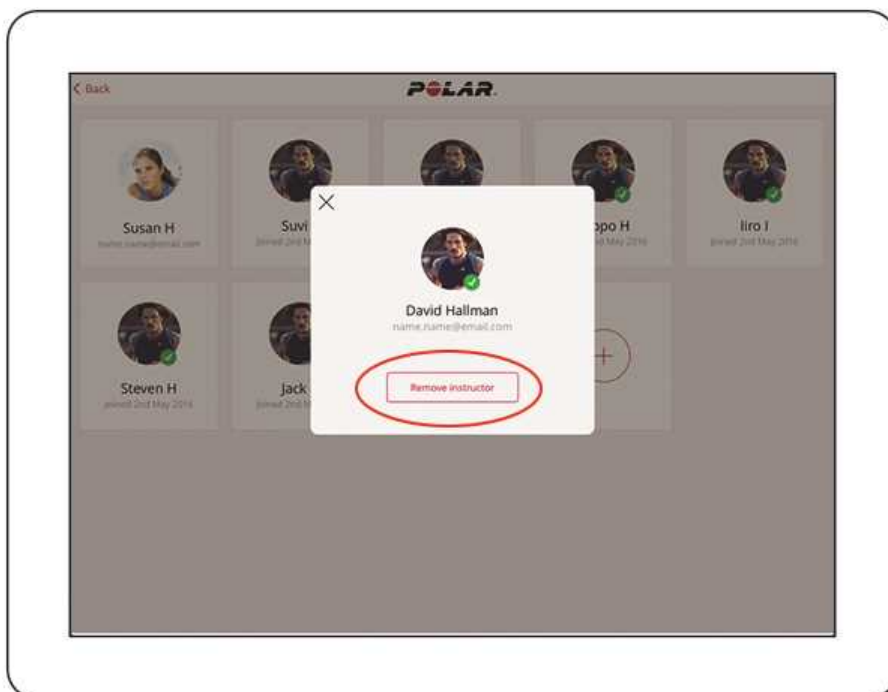
- Criar a sua própria conta Polar em [polar.com/club](http://polar.com/club) e aceitar o convite do seu clube

OU

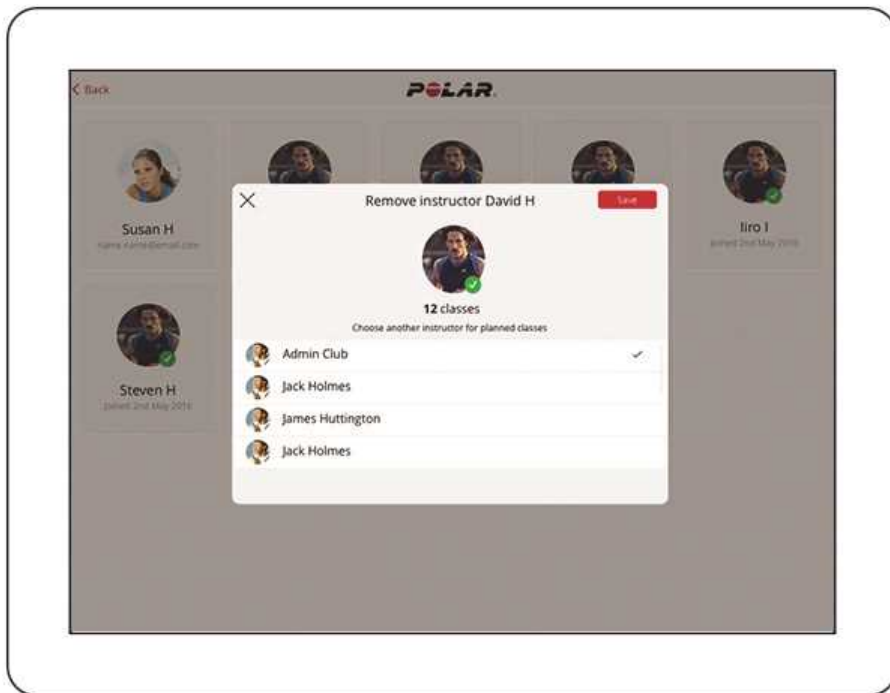
- Se já têm uma conta Polar (criada com o mesmo endereço de e-mail que foi usado no convite), iniciam sessão em [polar.com/club](http://polar.com/club) com a sua conta Polar já existente e aceitam o convite do seu clube.

## REMOVER INSTRUTORES

Como administrador do clube, pode remover instrutores do clube. Na vista **Gerir instrutores**, toque no cartão do instrutor e selecione **Remover instrutor**.



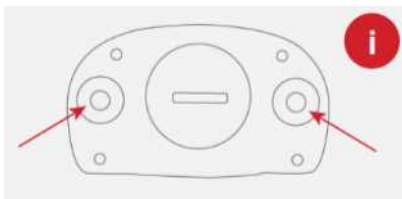
Se o instrutor tiver aulas agendadas, selecione outro instrutor para as aulas agendadas e toque em **Guardar**.



**i** Os instrutores podem remover-se a si próprios do clube tocando no respetivo cartão de instrutor e selecionando a opção **Remover instrutor**.

## ADICIONAR UM SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA OU UM MONITOR DE FITNESS

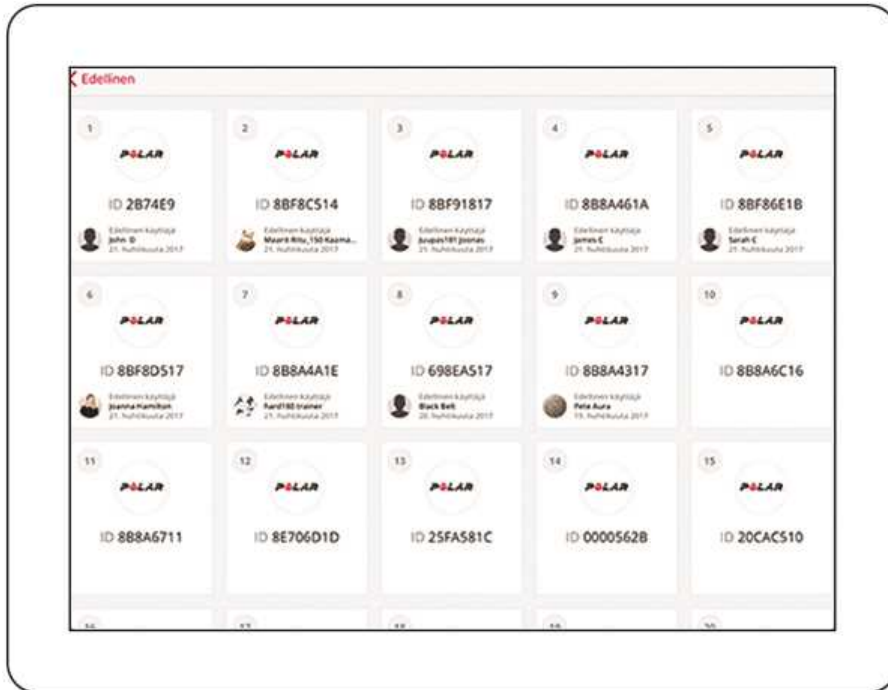
Pode adicionar um sensor de frequência cardíaca ou um monitor de fitness novos à sua conta Flow. Toque no cartão de instrutor e selecione **Adicionar sensor**. Ative o sensor com um toque simultâneo em ambos os pontos de contacto.



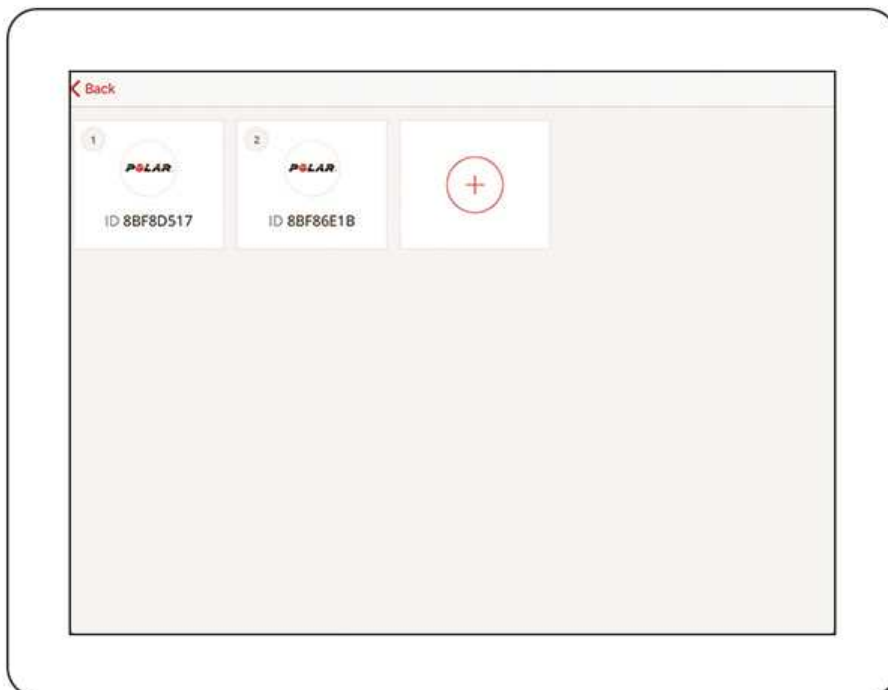
## REGISTRAR SENSORES DE FREQUÊNCIA CARDÍACA A EMPRESTAR

Para visualizarem a sua frequência cardíaca no ecrã, os praticantes têm de usar um sensor de frequência cardíaca ou monitor de fitness Polar compatível. Podem usar os seus dispositivos pessoais, mas pode também emprestar-lhes um sensor de frequência cardíaca. Caso planeie emprestar sensores aos praticantes, tem de registar os sensores na **aplicação Polar Club**.

1. Na aplicação Polar Club, aceda a **Mais > Gerir sensores**. Na vista **Gerir sensores**, pode adicionar e remover sensores emprestáveis e ver o último utilizador de cada sensor.

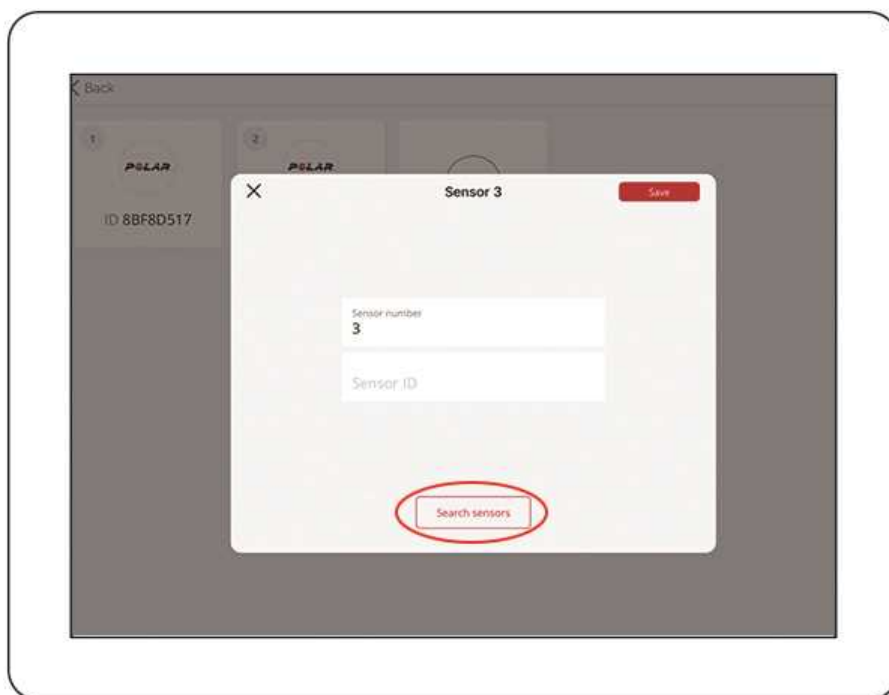


2. Para adicionar um novo sensor, toque no ícone mais.

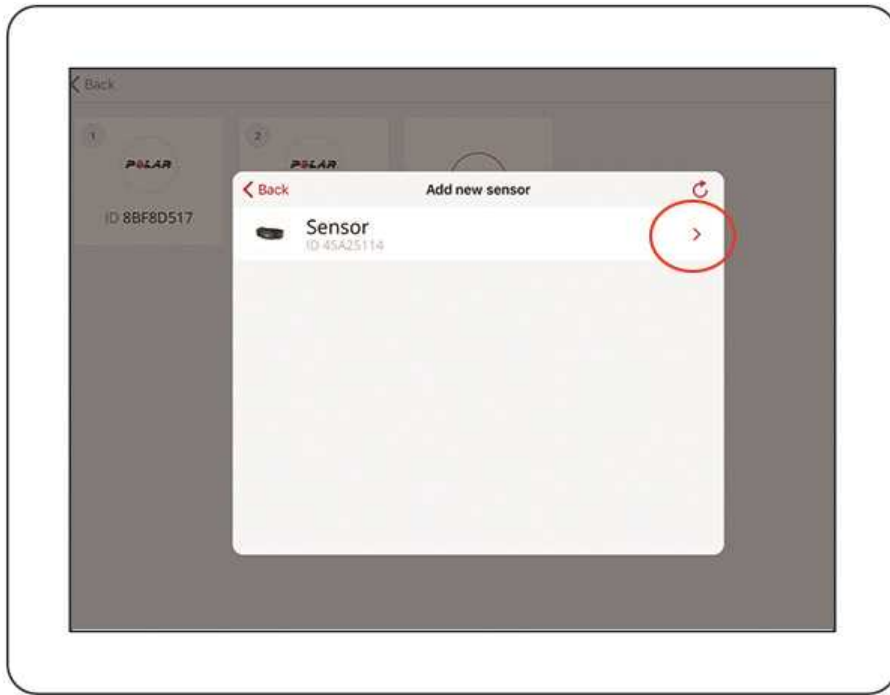




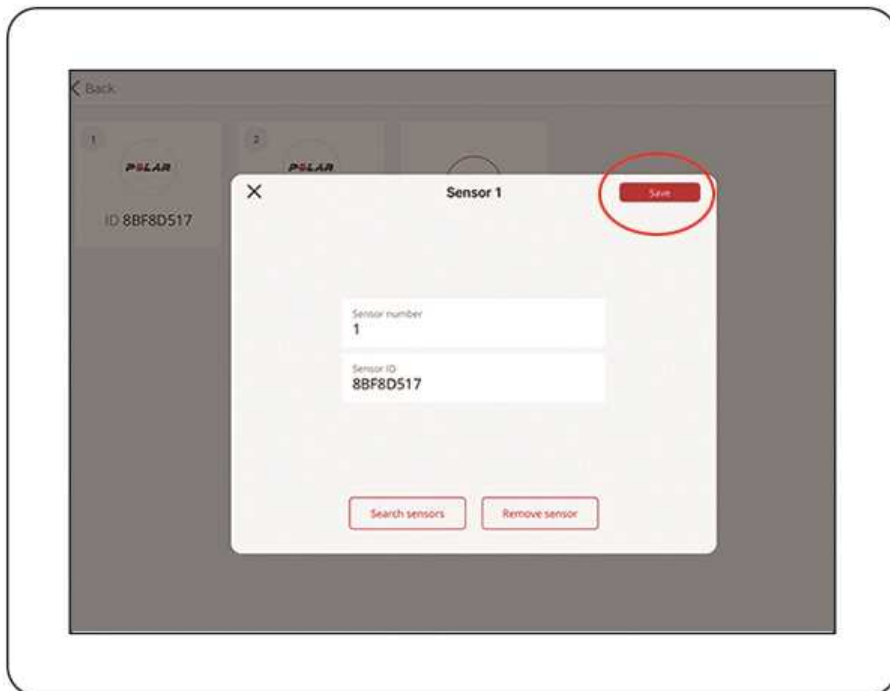
3. A aplicação Polar Club escolhe para o sensor o próximo número disponível, mas pode alterar esse número se quiser. Toque em **Procurar sensores** e ative o seu sensor com um toque simultâneo em ambos os pontos de contacto.




4. Uma vez encontrado o sensor, aparece a indicação **ID do sensor**. Toque na seta para continuar.



5. Anexe ao sensor o autocolante com o respetivo número e toque em **Guardar**.



 A Polar Club usa tecnologia Bluetooth® e é compatível com vários sensores de frequência cardíaca e monitores de fitness Polar. Consulte na página de suporte [a lista de sensores de frequência cardíaca e monitores de fitness Polar compatíveis](#).

## MANUTENÇÃO DOS SENSORES DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Retire o conector da tira depois de cada utilização. O suor e a humidade podem manter o conector ativado, por isso não se esqueça de o secar. Lave o conector com uma solução de água e sabão suave, sempre que for necessário. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (por exemplo, palha-de-aço ou químicos de limpeza).

Enxague a tira em água corrente depois de cada utilização e pendure-a para secar. Lave cuidadosamente a tira com uma solução de água e sabão suave, sempre que for necessário. Não utilize sabão hidratante pois pode deixar resíduos na tira. Não deixe de molho, não engome, não limpe a seco nem lave a tira com lixívia. Não estique a tira nem dobre acentuadamente as zonas com eléctrodos.

 *Verifique as instruções de lavagem na etiqueta da tira elástica.*

Seque e guarde a tira elástica do sensor de frequência cardíaca e o conector separadamente, para maximizar a duração da pilha. Mantenha o sensor de frequência cardíaca num local fresco e seco. Para evitar a oxidação do fecho, não armazene o sensor de frequência cardíaca molhado dentro de materiais que impeçam a respiração, como um saco de desporto. Não exponha o sensor de frequência cardíaca à luz solar direta durante períodos prolongados.

## PILHAS DOS SENSORES DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

O sensor de frequência cardíaca Polar H7 utiliza uma pilha que pode ser substituída pelo utilizador. Para mudar a pilha, siga cuidadosamente as instruções abaixo:

Quando substituir a pilha, certifique-se de que o anel vedante está intacto. Se estiver danificado, deverá substituí-lo por um novo. Pode obter conjuntos adicionais de anéis vedantes/pilhas em retalhistas Polar que mantenham um bom stock de materiais e em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e Canadá, os anéis vedantes adicionais estão disponíveis em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA, os conjuntos anel vedante/pilha também estão disponíveis em [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

Ao manusear uma pilha nova, totalmente carregada, evite estabelecer o contacto entre os dois polos com ferramentas metálicas ou condutoras, como pinças. Se isso acontecer, pode curto-circuitar a pilha fazendo-a descarregar mais rapidamente. Tipicamente, um curto-circuito não danifica a pilha, mas pode diminuir a respetiva capacidade e duração.

Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Em caso de ingestão, contacte imediatamente um médico. As pilhas devem ser eliminadas de acordo com as leis locais.

1. Com a ajuda de uma moeda, abra a tampa do compartimento da pilha rodando-a para a direita, para OPEN (ABERTO).
2. Insira a pilha (CR 2025) no respetivo compartimento, com o lado positivo (+) contra a tampa. Verifique se o anel vedante está na ranhura, para garantir a resistência à água.
3. Prima a tampa para a colocar no conector.
4. Com a ajuda da moeda, rode a tampa para a esquerda, para CLOSE (FECHADO).



 Perigo de explosão se utilizar uma pilha do tipo errado.

## COMUNIDADE CLUB

Para abrir a página da comunidade do seu clube

- na aplicação Polar Club, aceda ao menu **Mais** e escolha **O seu clube no Polar Flow**,
- no serviço Web Polar Club, abra a página da comunidade do seu clube clicando no atalho na sua página inicial, ou
- no serviço Web Polar Flow em [polar.com/flow](https://polar.com/flow), também pode encontrar a página da comunidade do seu clube indo ao separador **Comunidade** e selecionando depois **Clubes**. Procure o seu clube usando um dos seguintes critérios de busca: desporto, localização do clube ou pesquisa de texto livre.

## CAMPANHAS

A funcionalidade campanha na página da comunidade do seu clube no serviço Web Flow é uma ferramenta ótima para motivar os membros do seu clube a terem uma atividade extra durante um período fixo. Durante as campanhas, os membros do seu clube competem uns contra os outros recolhendo minutos de treino nas aulas do seu Polar Club.

## CRIAR UMA NOVA CAMPANHA


Na página da comunidade do seu clube, selecione **Nova campanha** e preencha as seguintes informações:

- **Nome:** Dê um nome à sua campanha.
- **Descrição:** Defina as regras da sua campanha, por exemplo, o prêmio entregue ao vencedor e o procedimento a adotar em caso de empate.
- **Começa / Acaba:** Escolher as datas de início e fim da campanha. A campanha começa às 0:00 no dia do início e termina às 23:59 no dia em que acaba.

The screenshot displays the Polar Flow app interface for a club named 'Fitness express'. The club's profile includes a logo, 247 followers, and a location in Finland. A map shows the club's location in Oulu. The main content area features a 'Start a new campaign' section with a description: 'Campaigns are a great way to engage your customers and keep them excited about your club. During a campaign your customers compete against each other to get the most training minutes in your Polar Club classes.' A modal form titled 'Start a new campaign' is open, containing 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 the date '29-09-2017'), and 'Ends' (with the placeholder 'Choose end date'). A 'Create' button is at the bottom right of the form. A 'New campaign' button is also visible in the top right of the modal.

Uma vez criada a campanha, aparecerá na página da comunidade do seu clube uma notificação respeitante à campanha futura. A notificação, com as seguintes informações, está visível para todos com uma conta Polar Flow:

- Nome da campanha, datas de início e fim

 O botão **Editar** aparece apenas para administradores e instrutores do clube.

- Descrição
- Dias que faltam até ao início da campanha

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 iPad mini! In case of a tie, the winner is randomly selected by the staff... [More](#)



50 days to campaign start

Share

## DURANTE A CAMPANHA

Quando a campanha começa, os membros do seu clube com uma conta Polar Club participarão automaticamente na campanha quando aderem a uma aula Polar Club no seu clube. Só são levados em conta para a campanha os minutos de treino em aulas Polar Club.

Os membros do clube podem acompanhar as suas classificações e a evolução da campanha na página da comunidade do clube. As seguintes informações aparecem na notificação da campanha durante o seu decurso:







- Nome da campanha, datas de início e fim
- Descrição
- Dias que restam na campanha e o número total de minutos que todos os participantes recolheram
- **Classificação** dos 5 melhores participantes na campanha. A classificação mostra quantos minutos de treino os 5 melhores participantes recolheram. Se dois ou mais membros recolheram o mesmo número de minutos de treino, o número de recompensas recebidas durante as aulas afetará a ordem na classificação. Os membros verão também a sua classificação, mesmo que não estejam entre os 5 melhores.

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 iPad mini! In case of a tie, the winner is randomly selected by the staff... [More](#)

### 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

25 days remaining

---


🕒 7213 min total  
all participants


Share

Uma vez concluída a campanha, os 3 melhores participantes serão classificados como ouro, prata e bronze.

















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**

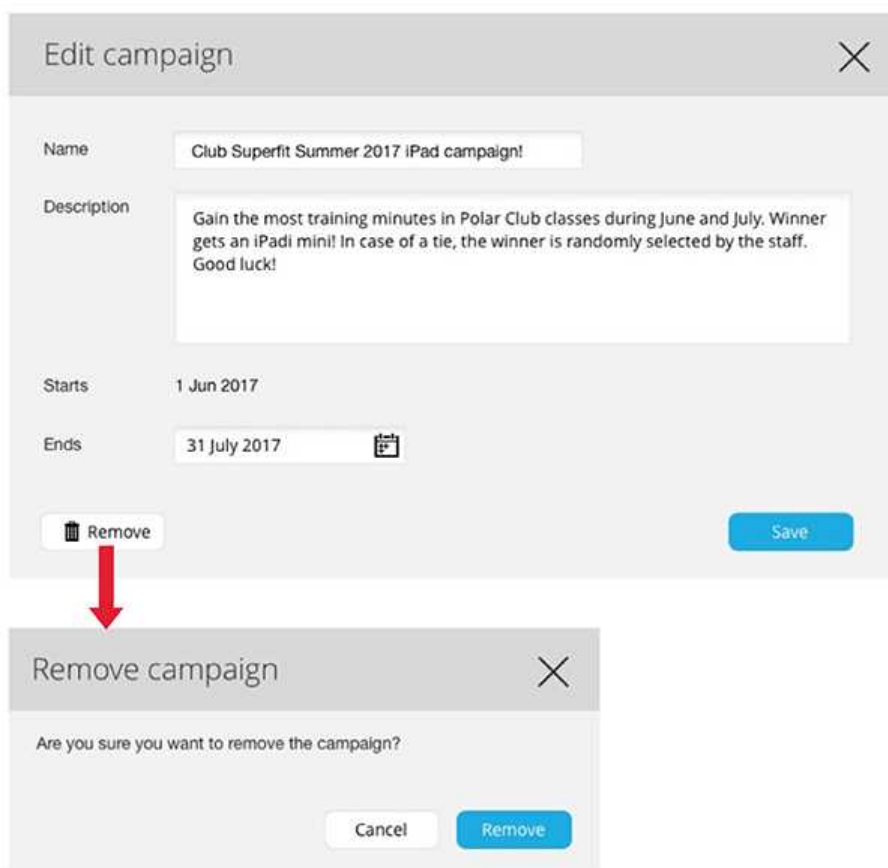
1	 Mario A	 250 min  6
2	 Keijo R	 101 min  6
3	 Anna A	 101 min  3
4	 Kaija K	 67 min  0
5	 Carl M	 55 min  0
...		
27	 <b>You</b>	 3 min  1

## EDITAR OU REMOVER A CAMPANHA

Pode editar as informações que preencheu quando criou a campanha. Para editar a campanha, clique no botão **Editar** junto ao nome da campanha. Terminada a edição, clique em **Guardar**.

 *A data de início da campanha não pode ser alterada se a campanha já começou.*


Os resultados da campanha aparecem na página da comunidade da campanha até que crie uma nova campanha ou remova a campanha. Se quiser remover a campanha, clique em **Remover** e confirme depois clicando de novo em **Remover**.



## FAQS DA MANUTENÇÃO DO SISTEMA

### É POSSÍVEL USAR O MESMO IPAD PARA INÍCIO DE SESSÃO DOS CLIENTES E PARA GERIR AS AULAS?

Sim, é possível adicionar praticantes antes da aula usando o mesmo iPad usado para gerir a aula.

Pode também adicionar facilmente praticantes durante uma aula tocando no botão  no topo do ecrã e tocando depois em **Iniciar sessão**.

### OS MEMBROS DO CLUBE PODEM USAR OS SEUS PRÓPRIOS SENSORES DE FREQUÊNCIA CARDÍACA?

Os membros do seu clube podem usar os seus próprios sensores de frequência cardíaca ou monitores de fitness Polar. Podem também usar os seus sensores de frequência cardíaca no seu próprio treino com um dispositivo de treino Polar ou equipamento de ginásio compatível. Todos os dados são guardados no serviço Web Flow e na aplicação móvel Polar Beat.



## **QUE SENSORES DE FREQUÊNCIA CARDÍACA SÃO COMPATÍVEIS COM POLAR CLUB?**

A Polar Club usa tecnologia Bluetooth® e é compatível com vários sensores de frequência cardíaca e monitores de fitness Polar. Consulte na página de suporte [a lista de sensores de frequência cardíaca e monitores de fitness Polar compatíveis](#).

## **A POLAR CLUB É COMPATÍVEL COM SENSORES DE FREQUÊNCIA CARDÍACA DE OUTROS FABRICANTES?**

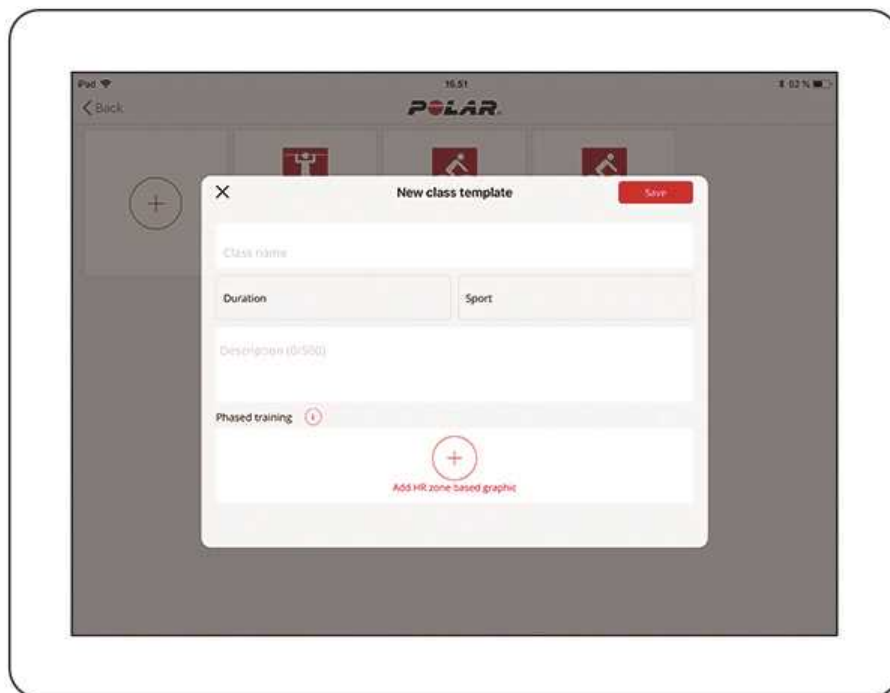
A Polar Club só pode ser usada com sensores de frequência cardíaca e monitores de fitness Polar compatíveis.

# AULAS E AGENDAMENTOS

## GERIR MODELOS DE AULAS

Pode gerir as aulas do seu clube na aplicação Polar Club. Aceda a **Gerir > Gerir modelos de aulas** e crie modelos para todas as aulas que planeia gerir com o Polar Club. Polar Club pode ser usado em vários tipos de exercícios, por exemplo, cardiovascular e treino de força, treino de intensidade elevada e dança fitness.

Para criar um novo modelo de aula, toque no ícone mais e preencha as informações da aula:



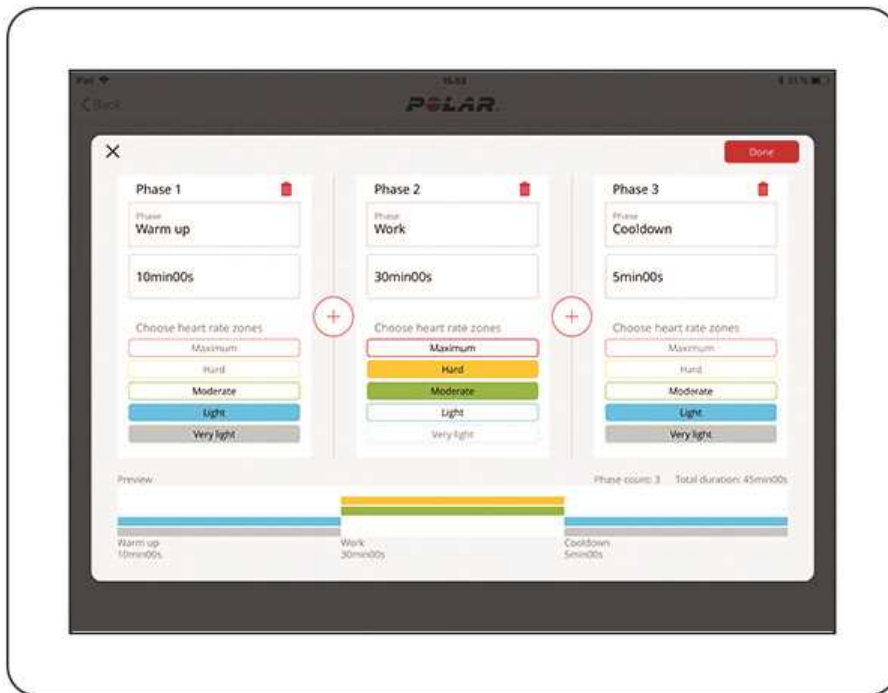
**Nome da aula**, por exemplo, Circuito HIIT

**Duração**, por exemplo, 30 min.

**Desporto**, por exemplo, TREINO EM CIRCUITO

**Descrição**, por exemplo, Treino intervalado de intensidade elevada

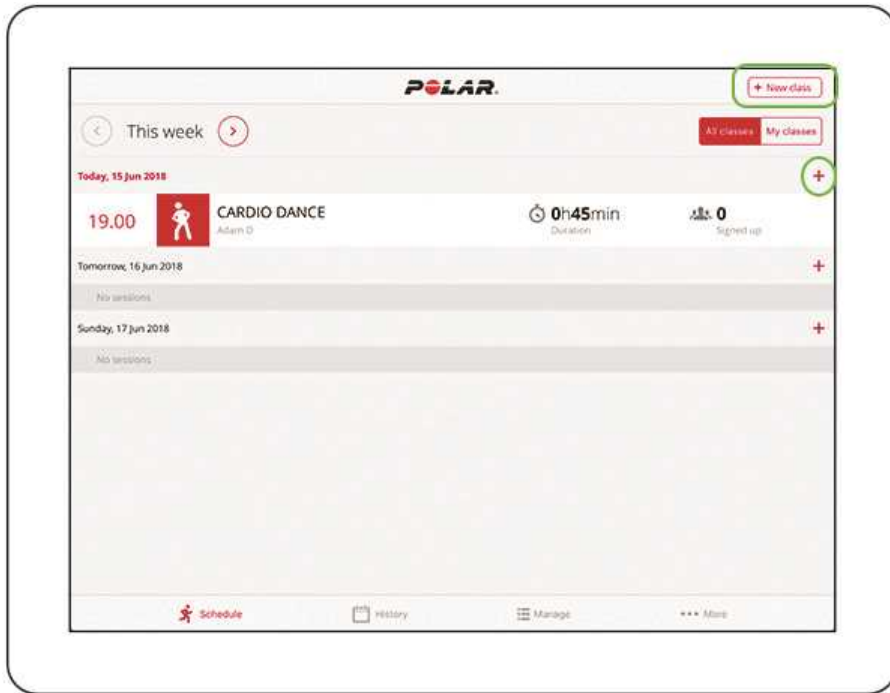
**Treino faseado:** Planeie detalhadamente a sua aula adicionando fases baseadas em zonas de frequência cardíaca. Toque no ícone mais. Adicione nome, duração e zona de frequência cardíaca para cada fase. Pode adicionar mais fases tocando nos ícones mais.



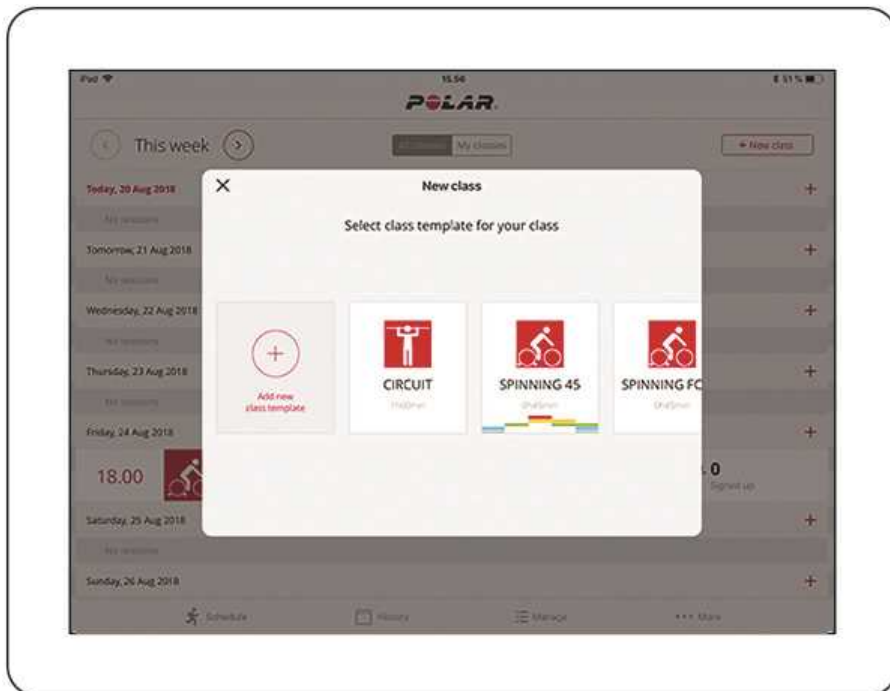
## AGENDAR AULAS

 Antes de poder agendar aulas na aplicação Polar Club, é necessário criar modelos de aulas em **Gerir** > **Gerir modelos de aulas**.

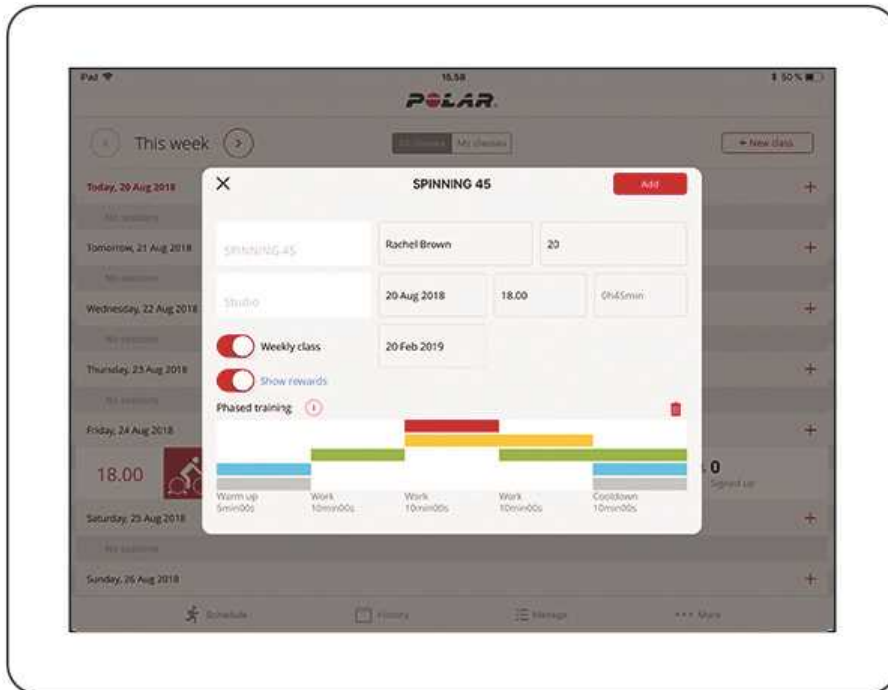
1. Aceda a **Agenda** e toque em **Nova aula** no canto superior direito do ecrã, ou toque no ícone mais para agendar uma aula para um determinado dia.



2. Selecione um modelo de aula para a sua aula. Deslize o ecrã para percorrer os modelos.



3. Preencha as informações da aula: **Nome da aula, Estúdio, Instrutor, Data e hora, Número máximo de participantes**. Alguns campos já vêm preenchidos do modelo, mas é possível editar todos os campos. Se selecionou um modelo com fases de treino, pode editar as fases tocando no gráfico de treino faseado. As modificações são guardadas apenas na aula atual.



Para adicionar uma aula recorrente (por exemplo, todas as Segundas à mesma hora), selecione **Aula semanal** e adicione a data final da aula recorrente.

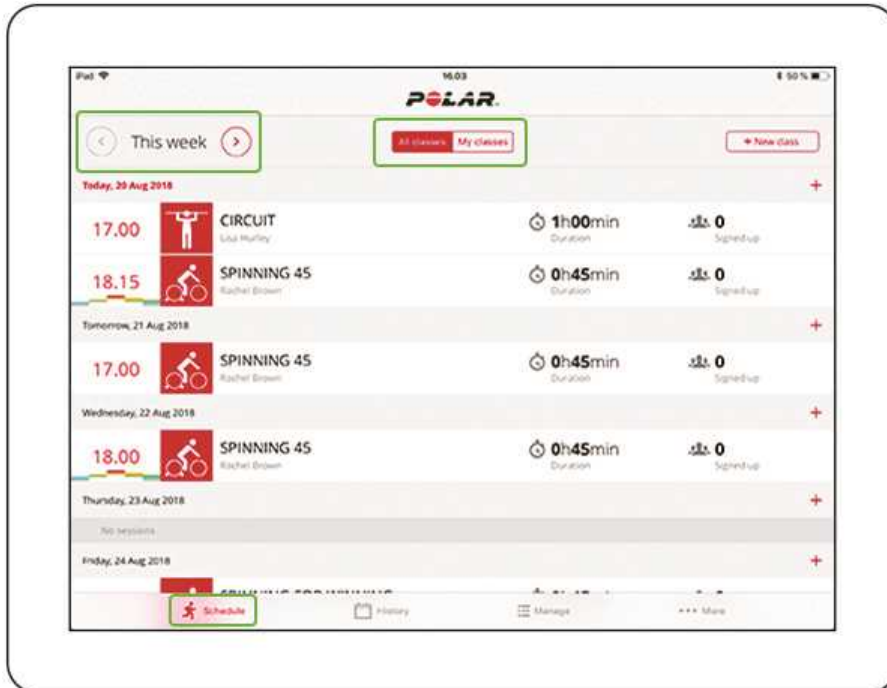
Se tiver ativado a definição **Mostrar recompensas**, após a aula, os praticantes irão receber as seguintes recompensas na vista resumo:

- **Campeão da Recuperação:** Este prémio vai para o praticante com os tempos de recuperação da frequência cardíaca mais rápidos.
- **Parceiros de Zona:** Estes dois praticantes concluíram a aula com a distribuição de zonas de frequência cardíaca mais similar.
- **Senhor da Zona:** Este praticante foi o que passou mais tempo na zona em que o grupo treinou mais tempo.
- **Senhor da Fase:** Esta recompensa vai para o praticante que se manteve mais próximo das zonas de frequência cardíaca planeadas durante uma sessão de treino faseada.
- **Mestre do Intervalo:** Este praticante conseguiu o maior intervalo entre a frequência cardíaca mais baixa e a mais alta. O cálculo não leva em conta os primeiros e os últimos 5 minutos da sessão.

## VISTA AGENDA

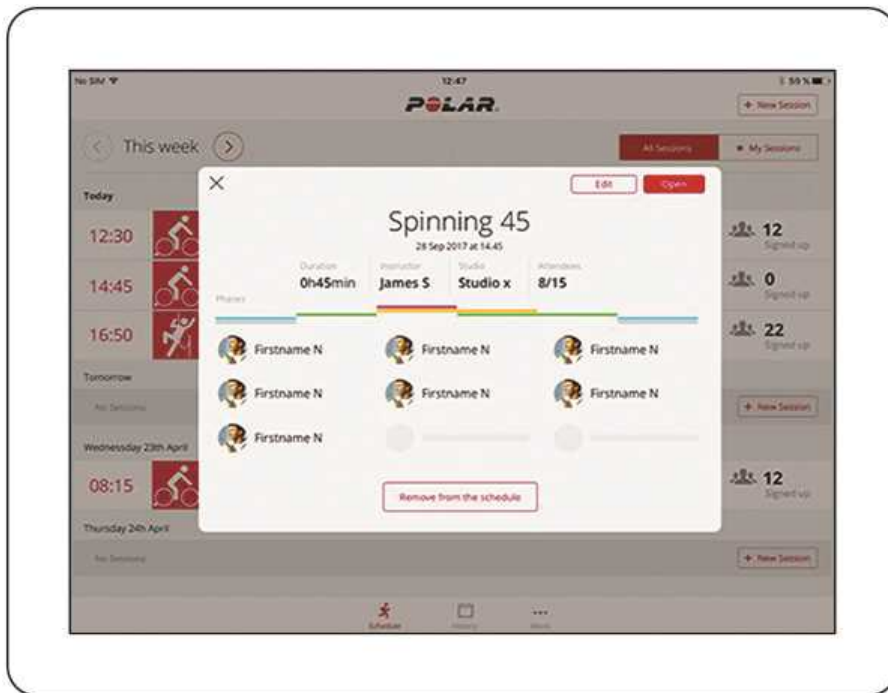
Poderá ver todas as aulas do Polar Club agendadas na vista **Agenda**.

- Por predefinição, são apresentadas as aulas da semana em curso. Toque no botão de seta para a esquerda ou para a direita para alternar entre semanas.
- Pode optar por ver **Todas as aulas** ou **As minhas aulas**.



Um toque sobre uma aula abre os detalhes dessa aula. Nesta vista, pode:

- editar as informações da aula,
- remover a aula da agenda, ou
- abrir a aula para iniciar a aula.



## **FAQS DAS AULAS E AGENDAMENTOS**

### **QUANTOS PRATICANTES PODEM SER MONITORIZADOS DURANTE UMA AULA?**

Durante uma aula podem ser monitorizados no máximo 96 praticantes. Recomendamos, no entanto, a monitorização de no máximo 40 praticantes de cada vez para garantir que os dados no ecrã são claramente visíveis.

### **QUANTAS SESSÕES PODEM DECORRER SIMULTANEAMENTE?**

O número de instrutores e de sessões simultâneas não está limitado. Só pode, no entanto, executar uma sessão de cada vez num iPad.

### **QUAL É A DURAÇÃO MÁXIMA DE UMA AULA?**

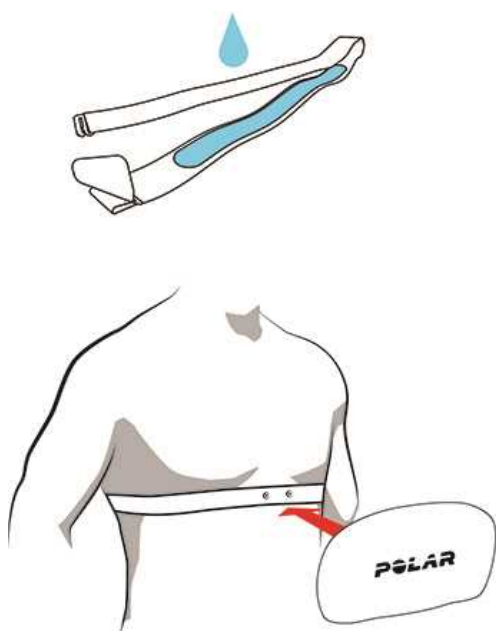
Quando cria uma aula, a duração de uma classe pode ser no máximo 24 horas. Tenha em conta que a duração real pode ser diferente da duração definida nas definições da aula, uma vez que o instrutor inicia e termina as sessões manualmente. As aulas não começam nem paradas automaticamente.

# TREINO

## COLOCAR O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA.

Antes de iniciar a sessão de treino, verifique se todos estão a usar os seus sensores de frequência cardíaca. As instruções que se seguem mostram como colocar corretamente um sensor de frequência cardíaca.

1. Humedeça as zonas dos elétrodos da tira elástica.
2. Aplique o conector na tira elástica.
3. Ajuste o comprimento da tira para que fique justa, mas confortável. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais e prenda o gancho à outra extremidade.
4. Verifique se as zonas húmidas dos elétrodos ficam bem chegadas à pele e se o logótipo Polar do conector fica centrado e direito.



### Depois da sessão de treino:

Retire o conector da tira e lave-a em água corrente depois de cada sessão de treino. O suor e a humidade podem manter o sensor de frequência cardíaca ativado, por isso não se esqueça de o secar.



## EFETUAR O REGISTO EM AULAS REGISTO ONLINE NO SERVIÇO WEB FLOW

Para se poderem inscrever nas aulas, membros do clube têm de ter uma conta Polar. Podem criar as suas contas no serviço Web Polar Flow em [flow.polar.com](http://flow.polar.com). Ao criarem uma conta, os membros podem preencher as suas informações pessoais (sexo, peso, altura), que são necessárias para garantir um cálculo correto do consumo de calorias e comentários de treino.

1. Pode encontrar o seu clube em **Comunidade > Clubes**. Procure um clube usando um dos seguintes critérios de busca: desporto, localização do clube ou pesquisa de texto livre.

The screenshot shows the Polar Flow website interface. At the top, there is a navigation bar with 'Polar Club', 'Polar Flow', 'Updates', and 'Polar.com'. Below this, there are tabs for 'Groups', 'Clubs', and 'Events'. 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 is a section titled 'Your clubs' with the message 'You're not following any clubs yet.' and a search bar for 'All clubs' with filters for 'Select sport' and 'Club location'. The search results show five clubs: High Ener (Miami, United States), Irish Altitude Chambers (Dublin, Australia), Redzone fitness Coral Gables (Coral Gables, United States), STRIDE (Pasadena, United States), and Sproing Sport LLC (Chicago, United States). Each club card includes a logo, name, location, and a member count.

2. Membros podem escolher uma aula para se inscreverem clicando-lhe. Podem cancelar a sua participação na aula voltando a clicar-lhe. Os membros podem inscrever-se para aulas através

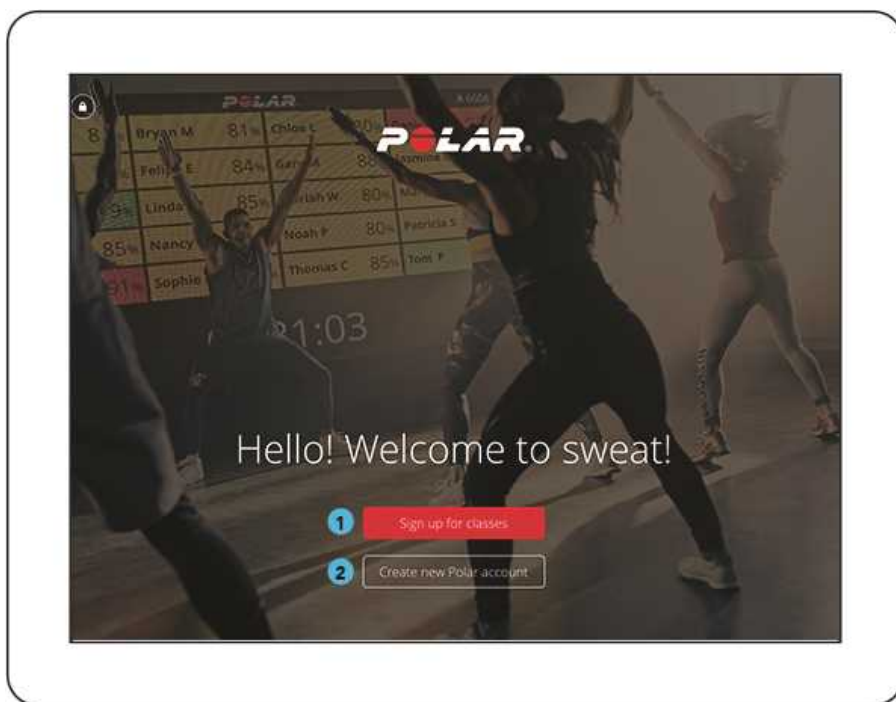
do serviço Web até uma semana antes.

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 user 'John Doe' is logged in. The main content area is for the 'Fitness express' club, which has 245 followers and is located at Professorintie 5, 90440 Kempela, Finland. A map shows the location in Oulu. The club's schedule for the week of October 5-6, 2017, is as follows:

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

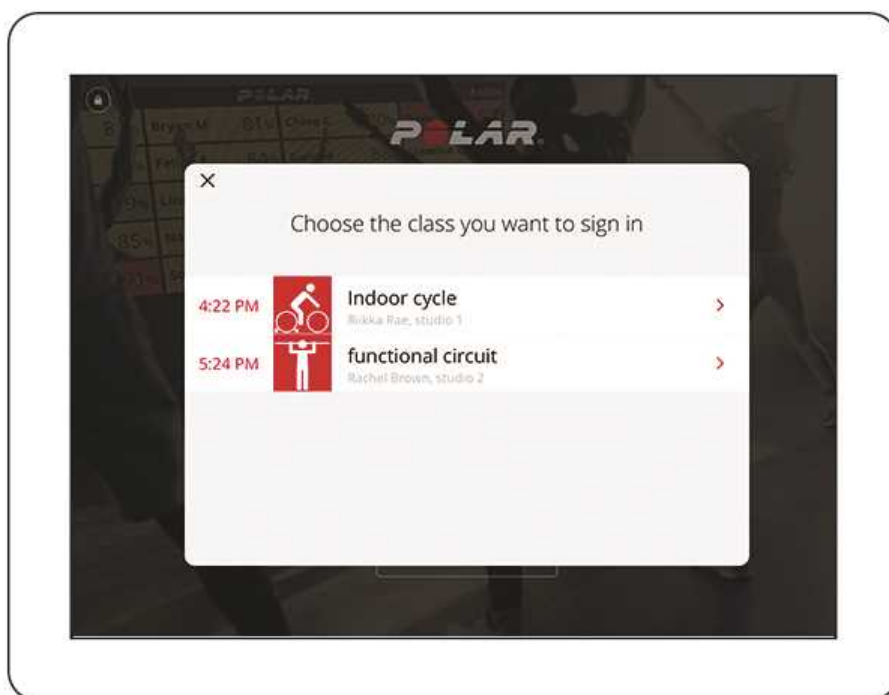
## INICIAR SESSÃO ATRAVÉS DA APLICAÇÃO

Na aplicação Polar Club, aceda a **Mais > Início de sessão de cliente** para abrir a página **Início de sessão de cliente**.



## OPÇÃO 1: EFETUAR O REGISTO EM AULAS


1. Tocar no botão **Registo em aulas** abre a lista de aulas Polar Club para o dia atual. Se a aula estiver cheia e não for possível aderir, aparece a cinzento.



2. Escolhe-se a aula tocando-lhe. Escolhida a aula, a aplicação Polar Club começa a procurar dispositivos compatíveis.

- **Membros que emparelharam um dispositivo seu com a sua conta Polar Flow e que estão a usar o seu sensor quando se registam:** Assim que a aplicação Polar Club encontrar o sensor, é pedido ao membro que selecione a sua conta na lista. Uma vez selecionada a conta, o início de sessão está concluído.
- **Membros que estão a usar o seu próprio dispositivo, mas que ainda não o emparelharam com a sua conta Polar Flow:** A aplicação Polar Club começa por perguntar se o membro pretende ligar o seu dispositivo à sua conta Polar para um início de sessão mais rápido da próxima vez e pede-lhe depois que inicie sessão com a sua conta Polar. Uma vez iniciada a sessão com a sua conta Polar, o início de sessão está concluído.
- **Membros que precisam de pedir emprestado um sensor de frequência do clube:** Se [registou sensores de frequência cardíaca emprestáveis](#) na aplicação Polar Club, tocar em **Pedir um sensor emprestado** abre uma lista de sensores disponíveis. Os membros podem selecionar o sensor tocando-lhe. A aplicação Polar Club pede-lhes então que iniciem sessão com a sua conta Polar. Uma vez iniciada a sessão com a sua conta Polar, o início de sessão está concluído.

## OPÇÃO 2: CRIAR UMA NOVA CONTA POLAR E REGISTAR-SE PARA AULAS

 *Pense em ter um iPad separado para os membros do clube que precisam de criar uma conta Polar antes de iniciarem sessão nas aulas. Evitará assim filas na receção do clube e dará mais privacidade aos membros para criarem a sua conta.*

Os membros do seu clube também podem criar a sua conta Polar através da aplicação quando iniciam sessão pela primeira vez numa aula. Tocar em **Criar uma nova conta Polar** na página **Início de sessão de cliente** abre um formulário que o membro tem de preencher.

- A **Data de nascimento** é necessária para estimar a sua frequência cardíaca máxima. Estima-se a frequência cardíaca máxima usando a fórmula de uso comum: 220 menos a vossa idade. O valor pode ser alterado, se necessário.
- As informações pessoais - sexo, peso, altura - são necessárias para garantir um cálculo correto do consumo de calorias e comentários de treino.

Uma vez concluída a criação da conta, o membro pode escolher uma aula para se inscrever. Escolhe-se a aula tocando-lhe. Escolhida a aula, a aplicação Polar Club começa a procurar dispositivos compatíveis.

- **Membros que estão a usar o seu próprio dispositivo, mas que ainda não o emparelharam com a sua conta Polar Flow:** A aplicação Polar Club começa por perguntar se o membro pretende ligar o seu dispositivo à sua conta Polar para um início de sessão mais rápido da próxima vez e pede-lhe depois que inicie sessão com a sua conta Polar. Uma vez

iniciada a sessão com a sua conta Polar, o início de sessão está concluído.

- **Membros que precisam de pedir emprestado um sensor de frequência do clube:** Se [registou sensores de frequência cardíaca emprestáveis](#) na aplicação Polar Club, tocar em **Pedir um sensor emprestado** abre uma lista de sensores disponíveis. Os membros podem selecionar o sensor tocando-lhe. A aplicação Polar Club pede-lhes então que iniciem sessão com a sua conta Polar. Uma vez iniciada a sessão com a sua conta Polar, o início de sessão está concluído.

## INICIAR SESSÃO AUTOMATICAMENTE

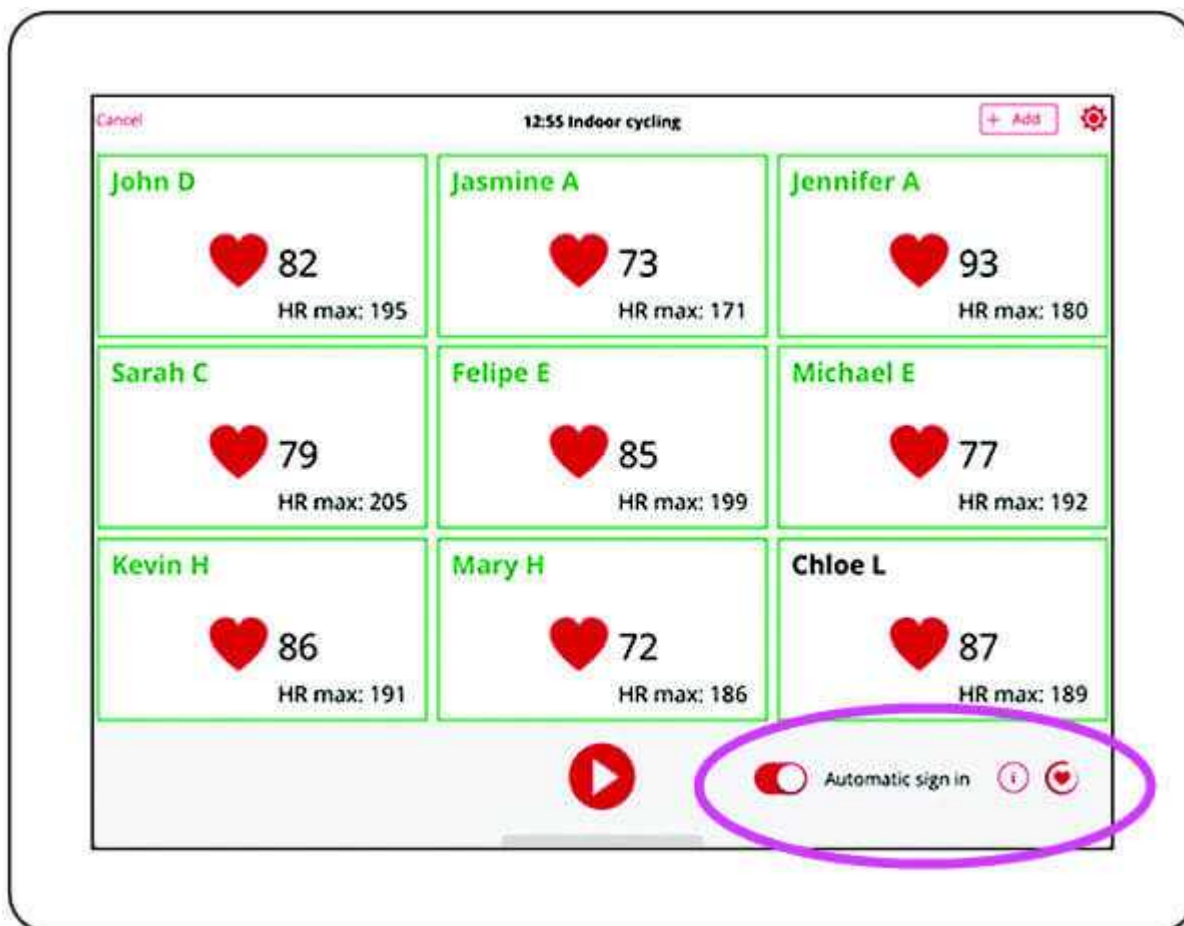
A nova funcionalidade de início de sessão automático facilita muito iniciar sessão numa aula para membros que usam o seu próprio dispositivo Polar e que se inscreveram pelo menos uma vez numa aula do clube através da aplicação Polar Club. Precisam apenas de colocar o seu sensor de frequência cardíaca ou dispositivo de pulso e, caso usem um dispositivo de pulso, escolher um perfil de desporto que tenha ativada a funcionalidade **Frequência cardíaca visível para outros dispositivos** (é uma funcionalidade predefinida nos perfis de desporto de exercício em grupo). Quando chegam a uma aula, ficam automaticamente com a sessão iniciada sem precisarem de fazer qualquer ação no iPad.

### COMO FUNCIONA

A funcionalidade início de sessão automático está ativada por predefinição e arrancará automaticamente quando abrir a vista do praticante.



A animação no canto inferior direito do ecrã indica que o início de sessão automático está a decorrer.



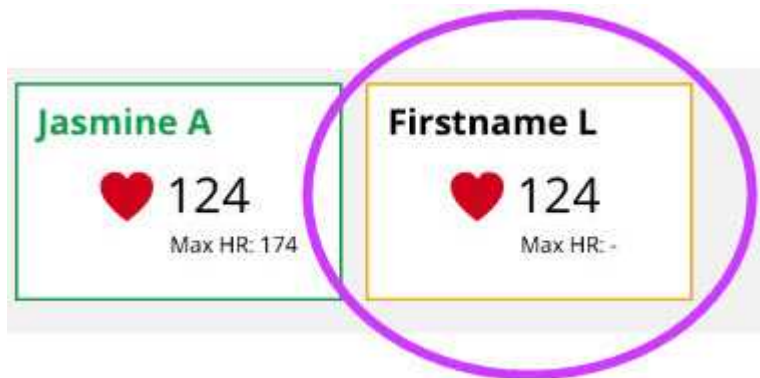
Os participantes verão a seguinte mensagem no ecrã externo quando o início de sessão automático está a decorrer:



**O início de sessão automático está em curso. Não consegue ver o seu nome? Tente aproximar-se mais ou contacte o instrutor.**

Mesmo com o início de sessão automático ativado, pode também adicionar participantes manualmente. Se faltar alguém no ecrã, convide o participante a aproximar-se mais e verifique se ele está a usar corretamente o seu dispositivo. Se continuarem em falta, pode adicioná-los tocando em **Adicionar** > **Adicionar participante** e escolhendo o sensor para eles.

Se houver um novo participante que usa o seu próprio dispositivo Polar mas que nunca se registou anteriormente num aula através da aplicação Polar Club, a aplicação Polar Club consegue à mesma detetar o sinal da frequência cardíaca do dispositivo dele. A aplicação notificá-lo-á do novo participante com a seguinte mensagem: **Novo participante! Solicite ao participante que se aproxime um pouco mais para que o possa ajudar a iniciar sessão.**



Toque no cartão do novo participante para abrir uma vista onde o participante pode confirmar o início de sessão com a sua conta e o responsável pode adicionar o participante à aula.

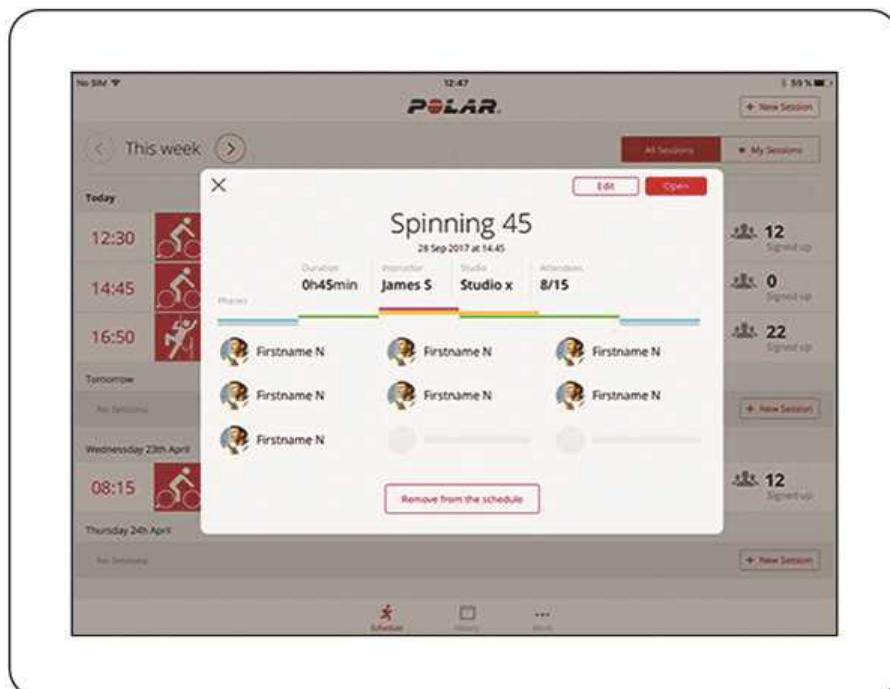
Se o participante não for adicionado, o cartão será removido quando iniciar a aula.

O início de sessão automático só funciona quando a aplicação Polar Club está na vista do praticante. Uma vez iniciada a sessão, já só pode adicionar participantes manualmente.

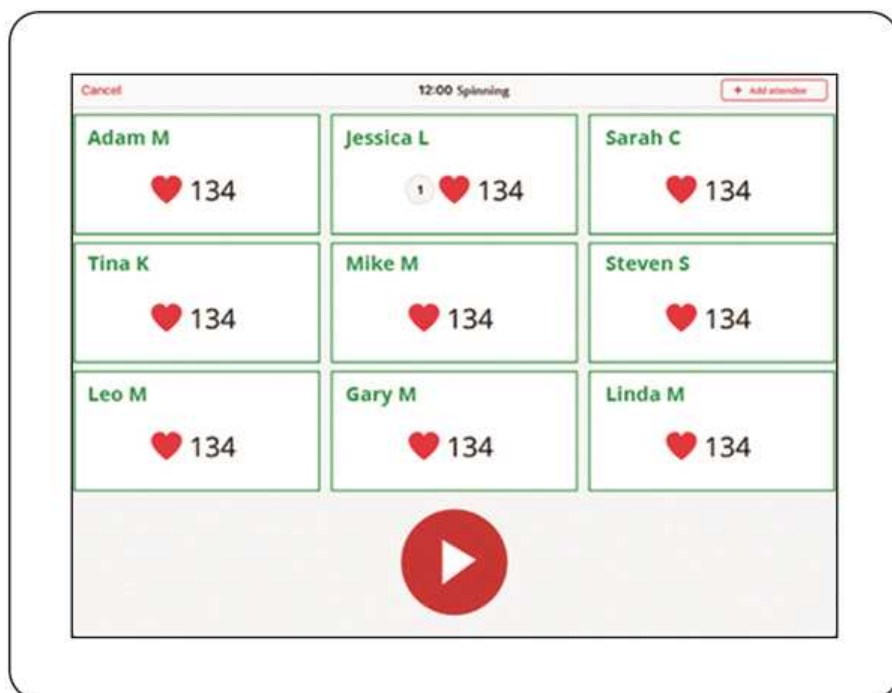
**i** *Pode ativar ou desativar a funcionalidade início de sessão automático usando o cursor na vista do praticante. Se desativar a funcionalidade, da próxima vez que abrir a mesma aula com o mesmo iPad, a aplicação Polar Club lembrar-se-á da sua escolha.*

## INICIAR UMA AULA


Inicie uma aula com a aplicação Polar Club. Poderá ver todas as aulas agendadas na vista **Agenda**. Um toque sobre uma aula abre os detalhes dessa aula:



Um toque sobre **Abrir** na vista de informações da aula abre a vista praticantes:



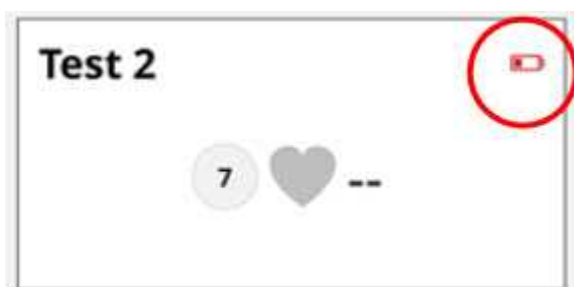
Na vista praticantes, pode:

- Adicionar participantes antes de iniciar a aula, tocando em **Adicionar > Adicionar participante** e selecionando depois o sensor para o participante.
- Adicionar convidados antes de iniciar a aula, tocando em **Adicionar > Adicionar convidado** e selecionando depois o sensor para o convidado. Esta funcionalidade é útil, por exemplo, em ocasiões em que pretende adicionar rapidamente convidados para lhes mostrar os benefícios de treinar com Polar Club. Os dados de treino dos convidados não aparecem nos relatórios dos serviços Web Polar Club, mas é possível associar os dados de treino do convidado à sua conta Polar Club depois da sessão, na **Vista histórico**.
- Edite o valor da frequência cardíaca máxima de um participante tocando no seu cartão e selecionando **Editar participante/Editar convidado**. Depois de editar o valor da frequência cardíaca máxima, toque em **Guardar**. Quando editar o valor da frequência cardíaca máxima de um participante por meio de uma conta Polar, o participante tem de confirmar a alteração com as credenciais da sua conta.
- Iniciar a aula com um toque em .

**Antes de iniciar uma aula**, verifique se o símbolo de frequência cardíaca aparece para todos os participantes. O símbolo indica que está a ser recebida a frequência cardíaca do praticante. Se o símbolo não aparece, toque no nome do praticante e selecione **Pedir um sensor emprestado** para lhe emprestar um sensor de frequência cardíaca ou **Alterar dispositivo** para usar um outro sensor.

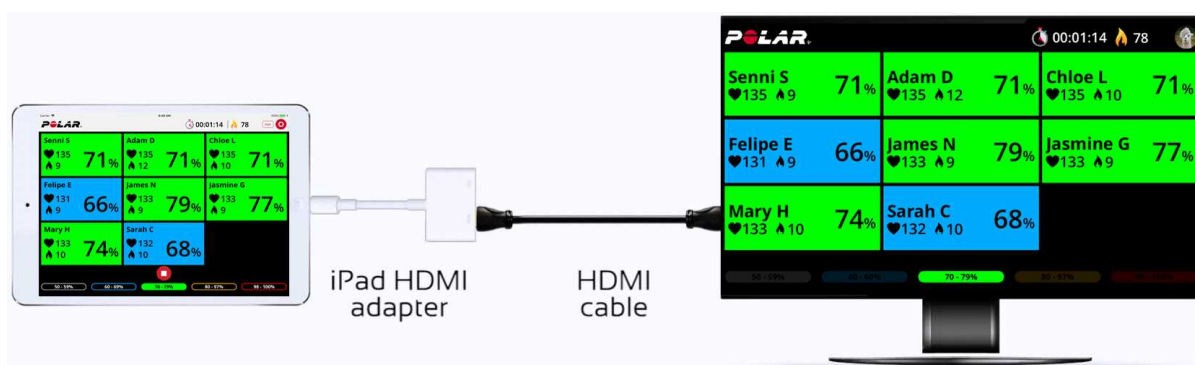


**i** Se aparecer o símbolo de pilha fraca, o nível da pilha do sensor de frequência cardíaca desceu. Não precisa de se preocupar com ficar sem pilha imediatamente. A pilha ainda tem carga suficiente para terminar a aula. Mas deve mudar a pilha o mais depressa possível.



### Ligar o iPad a um ecrã externo

Precisa de um adaptador CA e de um cabo adequados para ligar o iPad a um projetor de vídeo ou TV. Depois de ligar o iPad a um ecrã externo, o ecrã do iPad é automaticamente espelhado no segundo ecrã.

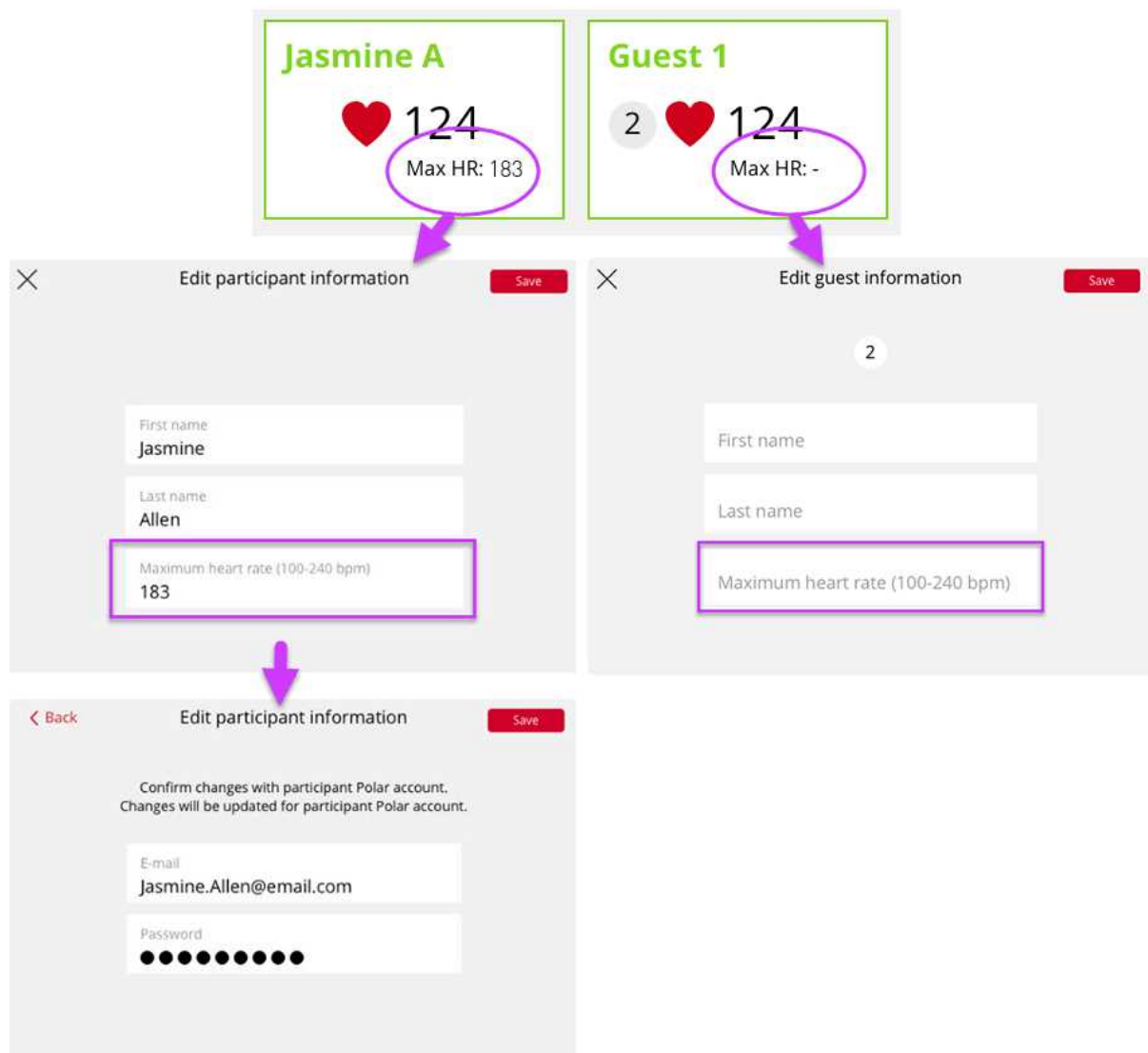


## EDITAR O VALOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA DE UM PARTICIPANTE

Os valores da frequência cardíaca máxima dos participantes aparecem na vista de praticantes do iPad se a informação for recebida das definições físicas da sua conta Polar. Se for necessário ajustar os valores da sua frequência cardíaca máxima, pode fazer diretamente esses ajustes na aplicação antes do início da aula. O novo valor da frequência cardíaca máxima será atualizado diretamente para as definições físicas do participante na sua conta Polar. Pode também adicionar um valor de frequência cardíaca máxima quando este está em falta, por exemplo, no caso de um participante convidado.

## EDITAR O VALOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA DE UM PARTICIPANTE ANTES DA AULA

Para editar o valor da frequência cardíaca máxima de um participante ou de um convidado antes do início da aula, toque no seu cartão na vista de praticante e selecione **Editar participante/Editar convidado**. É mostrada a informação do participante ou do convidado e pode editar o valor da sua frequência cardíaca máxima. Após editar, toque em **Guardar**. Quando editar o valor da frequência cardíaca máxima de um participante por meio de uma conta Polar, o participante tem de confirmar a alteração com as credenciais da sua conta.

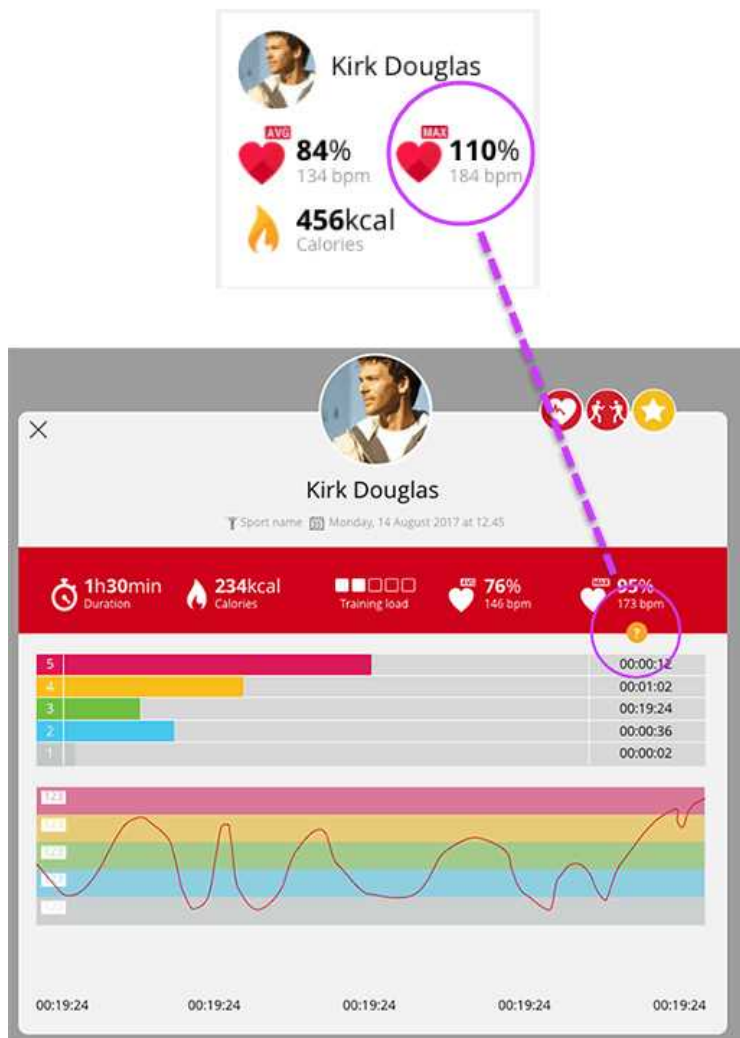


## **ATUALIZAR A FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA DE UM PARTICIPANTE DEPOIS DA AULA**

Se durante uma aula a frequência cardíaca de um participante excede o valor introduzido para frequência cardíaca máxima, a aplicação Polar Club pede-lhe a si que atualize o valor da frequência cardíaca máxima quando abre o resumo da sessão na vista Histórico. É mostrada no ecrã a seguinte notificação:

**Parece que o seu participante atingiu a respetiva FC máxima até agora! Atualize-a na respetiva conta Polar.**

Para atualizar o valor da frequência cardíaca máxima do participante na vista **Histórico**, toque no cartão do participante para abrir o seu resumo individual da sessão e toque depois no ícone consulta para abrir a vista onde pode ser atualizada a frequência cardíaca. O participante tem de confirmar a atualização do valor da frequência cardíaca máxima com as suas credenciais da conta. O novo valor da frequência cardíaca máxima será atualizado diretamente para as definições físicas do participante na sua conta Polar.



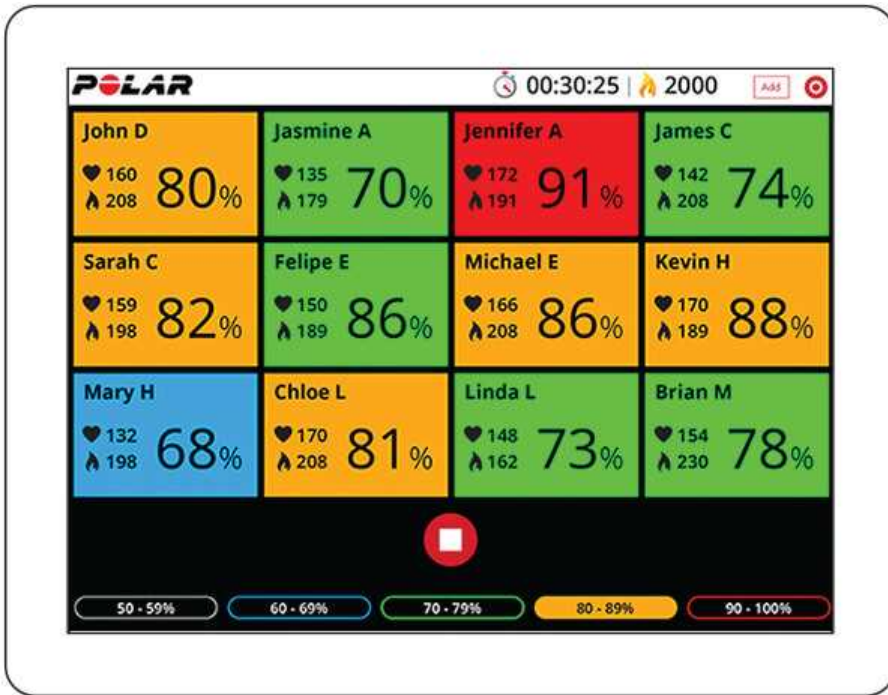
## FUNÇÕES DURANTE UMA AULA

Ver as frequências cardíacas no ecrã retira a incerteza quando ao modo como todos se estão a comportar e permite uma orientação pessoal. Com reações em tempo real à intensidade da aula, pode acompanhar a evolução de todos e orientá-los na direção certa.

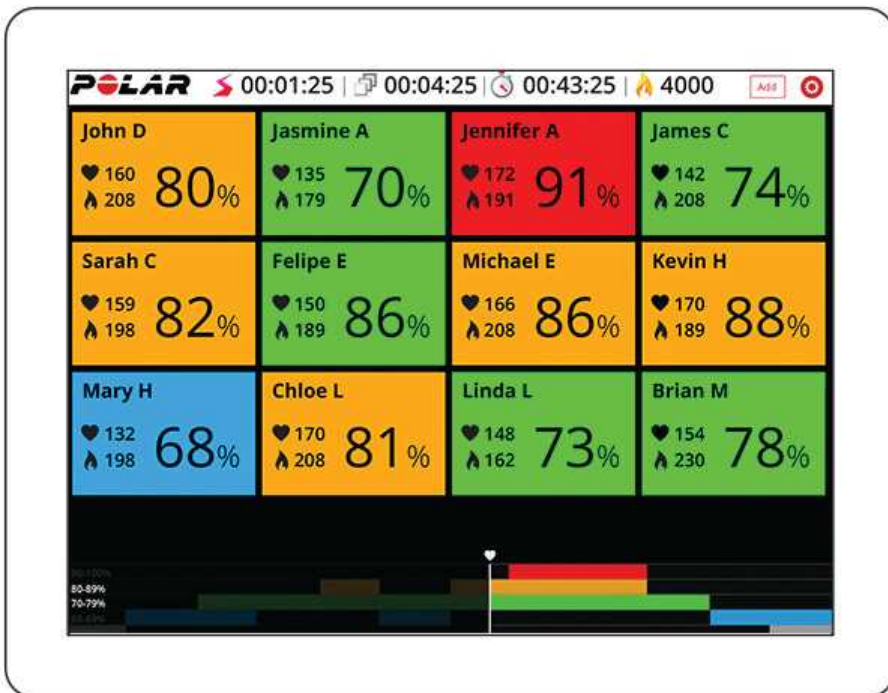
Quando todos vêem a sua frequência cardíaca no grande ecrã, isso inspira-os e orienta-os para atingirem juntos objetivos individuais de treino. E no fim da aula, o grupo vê um resumo do modo como se comportaram.

## VISTA EM DIRETO

Esta é a vista em direto dos dados de frequência cardíaca de todos na aula.



Esta é a vista em direto dos dados de frequência cardíaca de todos na aula com fases de treino.



Na vista em direto pode ver:


- Duração da aula
- Tempo na Zona recolhido\* (tempo na zona comum, que todos os praticantes gastaram simultaneamente na mesma zona FC).
- Animação tempo na zona\*, que aparece sempre que os praticantes atingem a mesma zona (amarelo, por exemplo).
- Frequência cardíaca (batimentos por minuto (bpm) e % do máximo) e informação sobre calorias para cada praticante.
- Consumo total de calorias e troféus de calorias ganhos\* (os praticantes ganharão um troféu de calorias por cada 1000 calorias queimadas) \*.

Para além do que foi listado acima, na vista em direto de uma aula com fases de treino poderá ver:

- Temporizador decrescente da fase atual.
- Pré-visualização da aula no fundo do ecrã, como um pequeno gráfico.
- Deslocar o ecrã para a esquerda mostra a pré-visualização num gráfico maior.

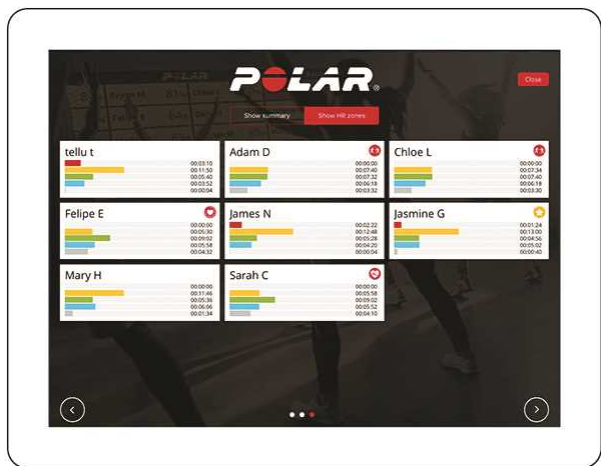
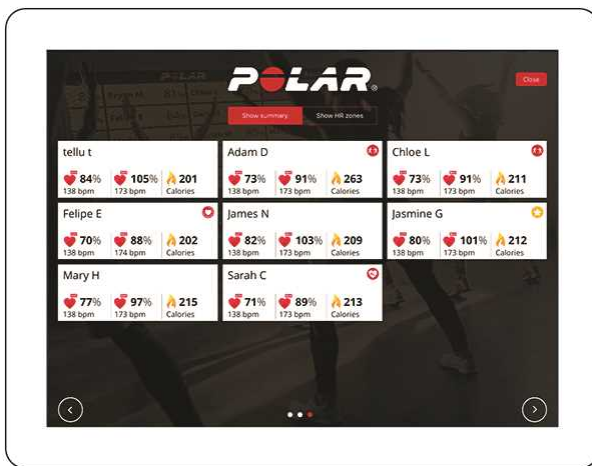
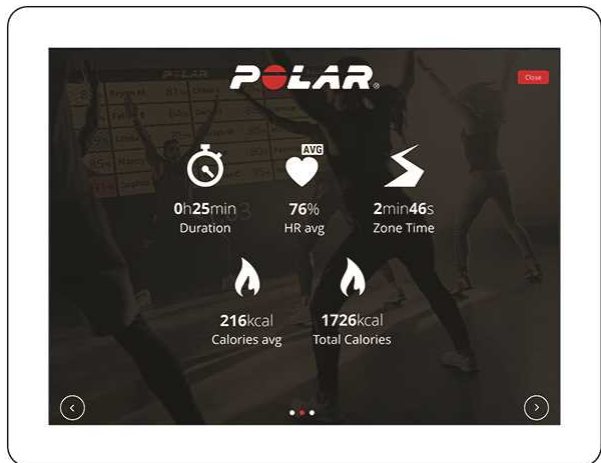
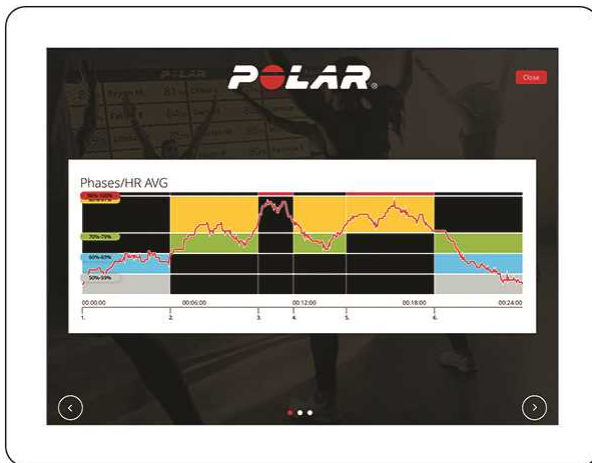
\*Tempo na zona recolhido, animação tempo na zona e troféus de calorias só aparecem se ativar a funcionalidade **Mostrar recompensas de grupo**.

Na vista em direto pode:

- Adicione participantes tocando em **Adicionar > Adicionar participante** e selecionando depois o sensor para o participante.
- Adicione convidados tocando em **Adicionar > Adicionar convidado** e selecionando depois o sensor para o convidado.
- Termine a aula tocando em .
- Remova participantes tocando no nome do participante e selecionando **Remover participante**.
- Altere o sensor de frequência cardíaca do praticante tocando no nome do praticante. Selecione **Pedir um sensor emprestado**, e selecione depois outro sensor da lista.
- Ative ou desative a funcionalidade **Mostrar recompensas de grupo** a partir do menu de engrenagem, localizado no canto superior direito do ecrã.
- Se não adicionou fases à aula, pode definir uma zona alvo de frequência cardíaca tocando numa das áreas de zona no fundo da vista do iPad. Tocar novamente na área da zona liberta a seleção.

## RESUMO DO TREINO

No final da aula, as vistas de sumário permitem a comparação de objetivos de treino e sensações. Pode ver a frequência cardíaca média dos participantes da aula como uma curva e compará-la com fases baseadas na frequência cardíaca planeadas. Os dados de treino pessoais de cada praticante ficam também automaticamente visíveis na sua conta Flow. Podem, por exemplo, comparar no Flow a sua curva de frequência cardíaca com as fases baseadas na frequência cardíaca planeadas.

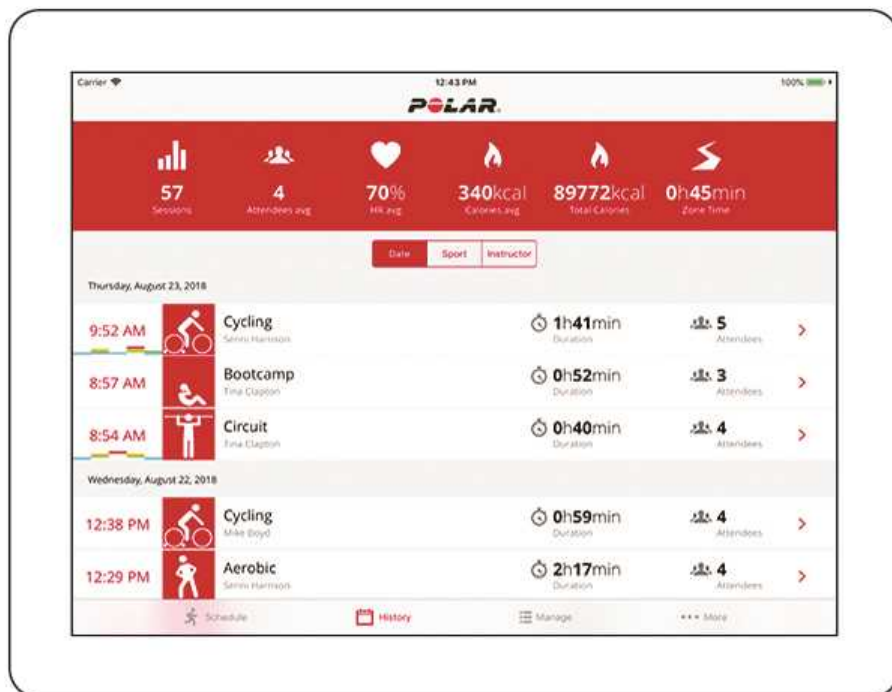


Se escolheu a definição **Mostrar recompensas** quando criou a aula, os praticantes recebem as seguintes recompensas na vista resumo:

- **Campeão da Recuperação:** Este prêmio vai para o praticante com os tempos de recuperação da frequência cardíaca mais rápidos.
- **Parceiros de Zona:** Estes dois praticantes concluíram a aula com a distribuição de zonas de frequência cardíaca mais similar.
- **Senhor da Zona:** Este praticante foi o que passou mais tempo na zona em que o grupo treinou mais tempo.
- **Senhor da Fase:** Esta recompensa vai para o praticante que se manteve mais próximo das zonas de frequência cardíaca planeadas durante uma sessão de treino faseada.
- **Mestre do Intervalo:** Este praticante conseguiu o maior intervalo entre a frequência cardíaca mais baixa e a mais alta. O cálculo não leva em conta os primeiros e os últimos 5 minutos da sessão.

## HISTÓRICO DE TREINO

Na vista **Histórico**, pode ver resumos e relatórios das sessões dos últimos 30 dias. Os dados de treino também são guardados na conta Polar Flow pessoal dos membros do clube, onde os podem ver em qualquer altura.

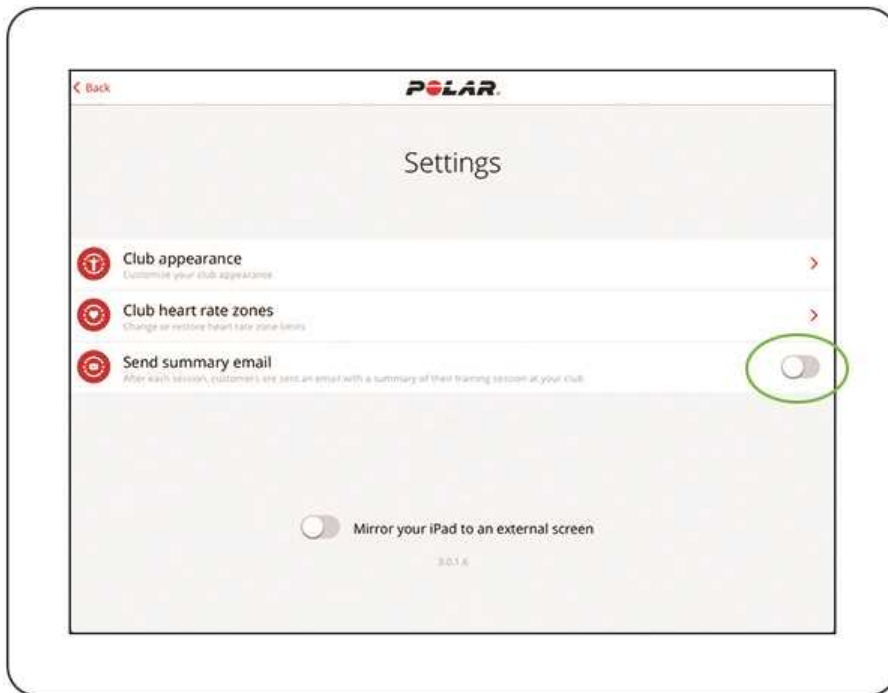


## E-MAILS RESUMO DO TREINO

Os e-mails automáticos de resumo do treino darão aos membros do seu clube uma visão instantânea dos resultados do seu treino depois de cada sessão de treino Polar Club em que participem.

Pode ativar esta funcionalidade na aplicação Polar Club. Aceda ao menu **Mais** e seleccione **Definições**. Utilize o cursor para ativar ou desativar a funcionalidade **Enviar e-mail de resumo**.





**i** Para receberem os e-mails com o resumo do treino, os membros do clube devem aceitar o envio de comunicações por parte do Polar Club nas respectivas contas do Polar Flow (**Definições > Privacidade**).

São incluídos no e-mail os seguintes resultados de treino:

- Duração
- Frequência cardíaca média
- Frequência cardíaca máxima
- Calorias
- Recompensas ganhas (Aparecem apenas se o destinatário ganhou recompensas durante a sessão).
- Clicar em **Vá a Polar Flow para obter mais detalhes** abre o treino na vista Análise Flow.

**i** Os membros do seu clube podem anular em qualquer altura a subscrição dos e-mails de resumo clicando na hiperligação fornecida no e-mail ou iniciando sessão na sua conta Flow e desmarcando a caixa **Comunicação do Polar Club** em **Definições > Definições da privacidade**.

## **FAQS DO TREINO**

### **O QUE DEVO FAZER SE DURANTE UMA AULA A LIGAÇÃO À INTERNET DEIXAR DE FUNCIONAR?**

Não se preocupe, prossiga com o treino até ao fim da aula. Os dados do treino são guardados no iPad durante as aulas. Mal a aula acabe e a ligação à Internet estiver de novo a funcionar, os dados de treino são guardados no serviço Web Polar Flow. Fechar a aplicação não afeta a transferência de dados.

### **PODEMOS USAR A POLAR CLUB OFFLINE?**

O uso da Polar Club exige uma ligação à Internet. Se a ligação à Internet deixar de funcionar a meio da aula, esta pode ser concluída mesmo sem essa ligação. Mal a aula acabe, a ligação à Internet estiver de novo a funcionar e o administrador/instrutor voltar a iniciar sessão, os dados de treino são enviados para o serviço Web Polar Flow. Exceto assim, a Polar Club não pode ser usada offline.

# PRIVACIDADE POLAR

## PRIVACIDADE POLAR

### POLAR CLUB - INSTRUÇÕES DO CLUBE DE FITNESS

Ao comprar um produto Polar Club, o clube de fitness entra num acordo com a Polar. Neste acordo, a Polar agirá com o processador de dados responsável pela armazenagem e gestão das informações transferidas para o serviço Polar Club. O clube de fitness atua como controlador dos dados e é responsável pelos dados transferidos para o serviço e pelo modo como os dados são processados. O clube de fitness é também responsável pela validade da informação dos utilizadores e, adicionalmente, é responsável pelo tratamento dos pedidos de processamento de dados de utilizadores individuais (eliminar informação, etc.). Mais informação sobre a proteção de dados pela Polar em <https://www.polar.com/pt/legal/privacy-notice>.

O clube de fitness orientará os seus clientes em relação às opções de participação em aulas de exercício em grupo. O clube de fitness dirá também aos seus clientes que deverão reservar tempo suficiente para a criação de uma conta Polar, uma vez que certas condições têm de ser aceites, e que menores de 13 anos devem ter a aprovação do seu tutor legal. Se necessário, o participante deverá ser orientado para usar uma conta de convidado.

A informação de treino dos participantes é armazenada no serviço Club e no iPad do clube de fitness. Esta informação é eliminada do iPad do clube de fitness ao fim de 30 dias. Nenhuma informação pessoal é armazenada no serviço Club ou no iPad do clube de fitness.

### POLAR CLUB - INSTRUÇÕES DO PARTICIPANTE

A informação das aulas Polar Club é armazenada no iPad do clube de fitness durante um mês. A informação armazenada inclui a informação de treino do participante e também o ID elétrico identificador a que está ligada a conta Flow utilizada quando o início de sessão está associado à base de dados Polar Flow. A conta Polar Flow em si não está armazenada no iPad. Todas as informações do utilizador associadas à conta Polar Flow estão situadas no serviço Flow e o clube de fitness não tem acesso a esta informação. As informações no serviço Polar Flow são guardadas nos servidores do prestador de serviços da Polar. Os servidores estão instalados na UE ou fora da UE.

Um cliente pode participar numa aula Polar Club utilizando uma conta Polar Flow já existente, criando uma nova conta Polar Flow ao iniciar sessão ou utilizando uma conta de convidado.

#### **Um cliente que utiliza uma conta Polar Flow:**

O cliente inscreve-se numa aula Polar Club utilizando uma conta Polar Flow já existente ou criando uma nova conta Polar Flow ao iniciar sessão. Ao criar uma conta Polar Flow, nenhuma informação

peçoal é armazenada no iPad do clube de fitness. As únicas coisas guardadas no iPad são o ID elétrico identificador a que está ligada a conta Flow utilizada quando o início de sessão está associado à base de dados Polar Flow e a informação da sessão de treino.

**Um cliente convidado:**

Também é possível a inscrição numa aula Polar Club como convidado, nesse caso o participante usa o nome que pretende ver no ecrã durante uma aula. Não são recolhidas nem guardadas quaisquer informações pessoais. Se um participante que utilizou uma conta de convidado deseja guardar a sua informação depois da aula, pode fazê-lo criando uma nova conta Polar Flow ou utilizando uma conta Polar Flow já existente.

Mais informação sobre a proteção de dados pela Polar em <https://www.polar.com/pt/legal/privacy-notice>.