

POLAR CLUB



СОДЕРЖАНИЕ

Содержание	2
НАЧАЛО РАБОТЫ	6
Знакомство с Polar Club	6
Приложение Polar Club	6
Онлайн-сервис Polar Club	7
Экосистема Polar	7
Требования и рекомендации по установке	7
Подписка на Polar Club	9
Вопросы и ответы по учетной записи Club	10
Где доступно приложение Polar Club?	10
Я не хочу использовать сообщество Club. Что я могу сделать?	10
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ СИСТЕМЫ	11
Настройки в приложении Polar Club	11
Подключить iPad к внешнему экрану	12
Внешний вид клуба	12
Зоны частоты сердечных сокращений клуба	13
Отправить письмо со сводкой	14
Вид внешнего экрана	14
Управлять инструкторами	14

Как пригласить инструкторов в Клуб	14
Как удалить инструкторов	15
Как добавить датчик частоты сердечных сокращений или фитнес-трекер	16
Регистрация отдаваемых в прокат датчиков частоты сердечных сокращений	16
Техническое обслуживание датчика частоты сердечных сокращений	20
Аккумуляторы датчиков частоты сердечных сокращений	21
Сообщество Club	22
Кампании	22
Создание новой компании	22
Во время кампании	24
Редактирование или удаление кампании	25
Часто задаваемые вопросы по обслуживанию системы	26
Возможно ли использовать один и тот же iPad для регистрации клиентов и для проведения занятий?	26
Могут ли участники клуба использовать личные датчики частоты сердечных сокращений?	26
Какие датчики частоты сердечных сокращений совместимы с Polar Club?	27
Совместимо ли приложение Polar Club с датчиками частоты сердечных сокращений других производителей?	27
ЗАНЯТИЯ И РАСПИСАНИЯ	28
Управлять шаблонами занятий	28
Как запланировать занятия	29
Окно расписания	32

Часто задаваемые вопросы по занятиям и расписаниям	33
Над сколькими участниками можно наблюдать в течение занятия?	33
Сколько тренировок может проходить одновременно?	33
Какова максимальная продолжительность занятия?	33
ТРЕНИРОВКА	34
Использование датчика частоты сердечных сокращений	34
Запись на занятия	35
Онлайн-запись в онлайн-сервисе Flow	35
Запись через приложение	36
Вариант 1: Записаться на занятия	37
Вариант 2: Создать учетную запись Polar для записи на занятия	38
Автоматический вход	39
Как это работает	39
Начало занятия с приложением Polar Club	41
Редактирование максимального значения частоты сердечных сокращений участника	44
Редактирование максимальной частоты сердечных сокращений участника перед занятием	44
Обновление максимальной частоты сердечных сокращений участника после занятия ...	45
Функции во время занятия	46
Режим реального времени	47
Сводка по тренировке	49
Письма со сводками по тренировке	50

История тренировок	51
Часто задаваемые вопросы по тренировкам	52
Что мне делать, если во время занятия пропадет Интернет?	52
Можем ли мы работать с Polar Club в автономном режиме?	52
Политика конфиденциальности Polar	53
Политика конфиденциальности Polar	53
Polar Club – руководство для фитнес-клуба	53
Polar Club – руководство для участника тренировки	53

НАЧАЛО РАБОТЫ

ЗНАКОМСТВО С POLAR CLUB

Polar Club - это решение для увлекательных групповых занятий в фитнес-клубах. Благодаря тренировке с учетом частоты сердечных сокращений и приятным вознаграждениям Polar Club, члены вашего клуба будут тренироваться усерднее, поддерживать свою мотивацию и стремиться к лучшим результатам.

Основные функции:

- Простое в использовании приложение для проведения групповых тренировок.
- Благодаря функции обратной связи об интенсивности занятий, тренера могут давать индивидуальные указания отдельным участникам, а также всей группе.
- Простой способ помочь участникам понять преимущества тренировки с учетом частоты сердечных сокращений на различных уровнях интенсивности, а также достичь своих тренировочных целей.
- Поддерживает мотивацию участников групповыми и индивидуальными вознаграждениями, такими как время в зоне или награды за сожженные калории.
- Позволяет эффективно планировать групповые занятия и нагрузку, поддерживая продуктивность сотрудника на максимальном уровне.
- Приложение Polar совместимо с несколькими датчиками частоты сердечных сокращений и фитнес-трекерами Polar. [Список совместимых датчиков частоты сердечных сокращений и фитнес-трекеров Polar](#) приведен на странице службы техподдержки.

ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR CLUB

Приложение Polar Club значительно облегчает проведение тренировок. Благодаря указаниям, основанным на данных частоты сердечных сокращений, инструктор может легко отслеживать прогресс участников, а также способствовать движению группы в нужном направлении. В конце занятия участники группы видят сводные данные по тренировке.

В приложении Polar Club можно задать настройки клуба, спланировать время занятий и пригласить инструкторов.

Начните с поиска и загрузки приложения Polar Club из App Store. Откройте и приложение и выполните вход, используя имя пользователя и пароль вашей учетной записи Polar Club.

ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR CLUB

По ссылкам на домашней странице онлайн-сервиса Polar Club вы найдете полезную информацию, которая поможет вам максимально эффективно использовать Polar Club. На странице учетной записи клуба вы сможете просматривать и редактировать данные учетной записи своего клуба. Зайдите под своей учетной записью Polar Club на polar.com/club.

ЭКОСИСТЕМА POLAR

Помимо Polar Club, наша экосистема Flow предлагает комплексное решение для вас, ваших инструкторов, а также для членов вашего клуба, помогая им осуществить свои спортивные мечты.

- **Онлайн-сервис Polar Flow:** в онлайн-сервисе Polar Flow на polar.com/flow участники вашего клуба могут просматривать личные тренировочные данные и отслеживать свой прогресс.
- **Фитнес-трекеры Polar:** мы предлагаем полный ассортимент фитнес-трекеров, которые помогут участникам вашего клуба достичь своих целей: от сброса веса до подготовки к спортивному мероприятию.
- **Polar Coach:** с бесплатным сервисом Polar Coach личным тренерам стало проще управлять тренировками и помогать своим клиентам достичь успеха. Благодаря Polar Coach и фитнес-трекерам Polar личные тренеры получают доступ к данным о круглосуточной активности своих клиентов. Для получения более подробной информации см. flow.polar.com/coach

ТРЕБОВАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УСТАНОВКЕ

Ниже приводятся сведения о том, что необходимо для проведения занятий с Polar Club:

- Учетная запись Polar Club
- Компьютер с интернет-соединением для доступа к онлайн-сервисам Polar Club и Polar Flow
- iPad Air с iOS 14 или более поздней версией, Wi-Fi соединение
- Приложение Polar Club можно загрузить из App Store
- Совместимые датчики частоты сердечных сокращений и ремешки Polar. Приложение Polar совместимо с несколькими датчиками частоты сердечных сокращений и фитнес-трекерами Polar. [Список совместимых датчиков частоты сердечных сокращений и фитнес-трекеров Polar](#) приведен на странице службы техподдержки.

Рекомендации по установке

1. iPad для использования инструктором

С этим iPad инструктор начинает тренировку. Благодаря этому iPad инструктор также получает сведения о частоте сердечных сокращений участников во время тренировки.

2. Видео-проектор или телевизор

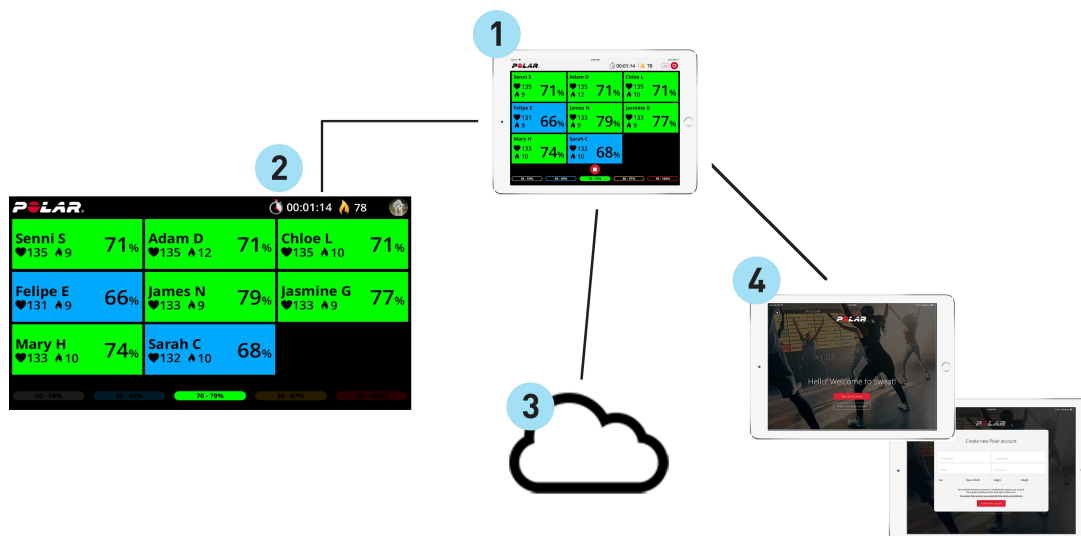
Если вы хотите, чтобы участники видели свою частоту сердечных сокращений во время тренировки, подключите этот iPad к видеопроектору или телевизору с помощью совместимого кабеля и/или адаптера. Если вы хотите использовать Apple TV и AirPlay, следуйте инструкциям iPad.

3. Онлайн-вход

Благодаря онлайн-записи члены вашего клуба могут записаться на занятия через онлайн-сервис Flow заранее, максимум за неделю до тренировки. Включить/отключить функцию онлайн-записи можно в онлайн-сервисе Polar Club, в разделе настроек клуба.

4. Один или два планшета iPad для записи клиентов у стойки администратора клуба

Целесообразно иметь отдельные планшеты iPad для участников, у которых уже есть учетная запись Polar, и для участников, которым необходимо создать учетную запись Polar перед записью на занятия. Так вы сможете избежать очередей у стойки администратора клуба и сделать процесс создания участниками их учетной записи более конфиденциальным.



5.

ПОДПИСКА НА POLAR CLUB

1. Начните с отправки запроса на создание учетной записи Polar Club на странице polar.com/club. Ваша подписка начинается с 30-дневного периода бесплатного пробного использования. Вы можете в любой момент отменить свою подписку во время пробного использования бесплатно.
2. Выберите расположение своего клуба, затем нажмите **Зарегистрировать клуб**.
3. Создайте учетную запись Polar или выполните вход, если она у вас уже есть. Если вы уже создали учетную запись, зарегистрировавшись на одном из онлайн-сервисов Polar или мобильном приложении, или же начали использовать ваше устройство, ваши имя пользователя и пароль также действуют для онлайн-сервиса Polar Club. Вы можете зарегистрироваться на онлайн-сервисах Polar с одним и тем же адресом электронной почты только один раз. В качестве имени пользователя всегда используется ваш адрес электронной почты.
4. **Информация о клубе:** Укажите информацию о клубе. Мы будем использовать адрес электронной почты клуба, указанный здесь, для отправки вам счетов и прочей информации о вашей подписке.
5. **Детали подписки:** Выберите способ оплаты, а также укажите адрес для выставления счета, если он отличается от предварительно указанного адреса клуба. Прочтите Условия пользовательского соглашения и примите их, поставив галочку в поле.


6. **Оплата:** Проверьте сводные данные и детали оплаты. После завершения подписки вы окажетесь на странице сводной информации, которую можно распечатать, и перейдете на домашнюю страницу вашего клуба.
7. На адрес электронной почты клуба придет письмо с указаниями по началу работы. Сразу же начнется 30-дневный период бесплатного пробного использования.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ПО УЧЕТНОЙ ЗАПИСИ CLUB ГДЕ ДОСТУПНО ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR CLUB?

Перейдите на сайте polar.com/club к обозначению Polar Club. Во время процесса подписки вам нужно будет выбрать свое местоположение из списка. Если Polar Club пока недоступен в вашей стране, мы сообщим вам.

Я НЕ ХОЧУ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СООБЩЕСТВО CLUB. ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ?

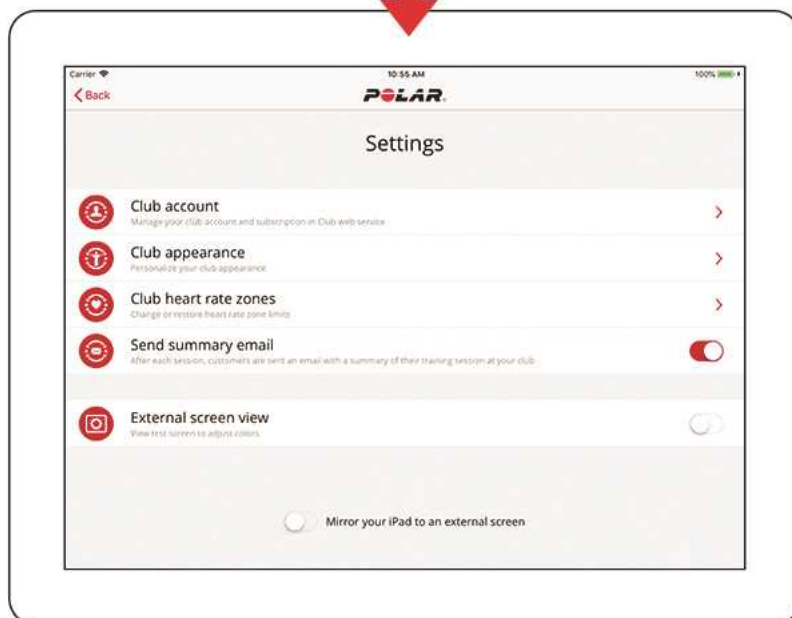
Имея права администратора, вы можете удалить сообщество своего клуба на странице сообществ. После удаления клуба исчезнет возможность записи онлайн, но, тем не менее, вы сможете продолжать использовать сервис, записывая участников с помощью приложения Polar club (iPad).

 **Удаленное сообщество нельзя восстановить.** Если вы удалите сообщество вашего клуба, вы не сможете снова использовать сообщество без предварительной активации учетной записи с другим именем.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ СИСТЕМЫ


НАСТРОЙКИ В ПРИЛОЖЕНИИ POLAR CLUB

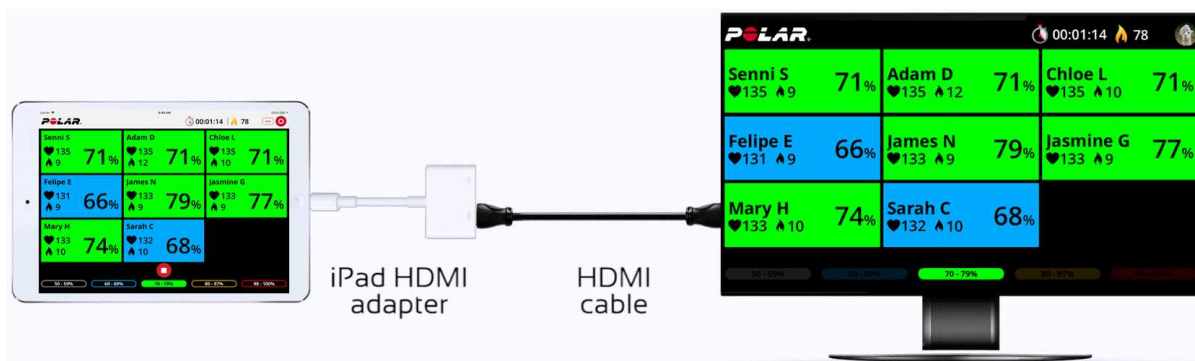
В приложении Polar Club перейдите в меню **Больше** и выберите **Настройки**.



ПОДКЛЮЧИТЬ IPAD К ВНЕШНЕМУ ЭКРАНУ

Чтобы подключить iPad к экрану, воспользуйтесь слайдером внизу страницы режима **Настройки**. Когда активна функция подключения внешнего экрана, содержимое экрана iPad автоматически отображается на внешнем экране при подключении iPad к видео-проектору или телевизору.

 Для того, чтобы подключить iPad к видео-проектору или телевизору, вам понадобится подходящий AV-адаптер и кабель.

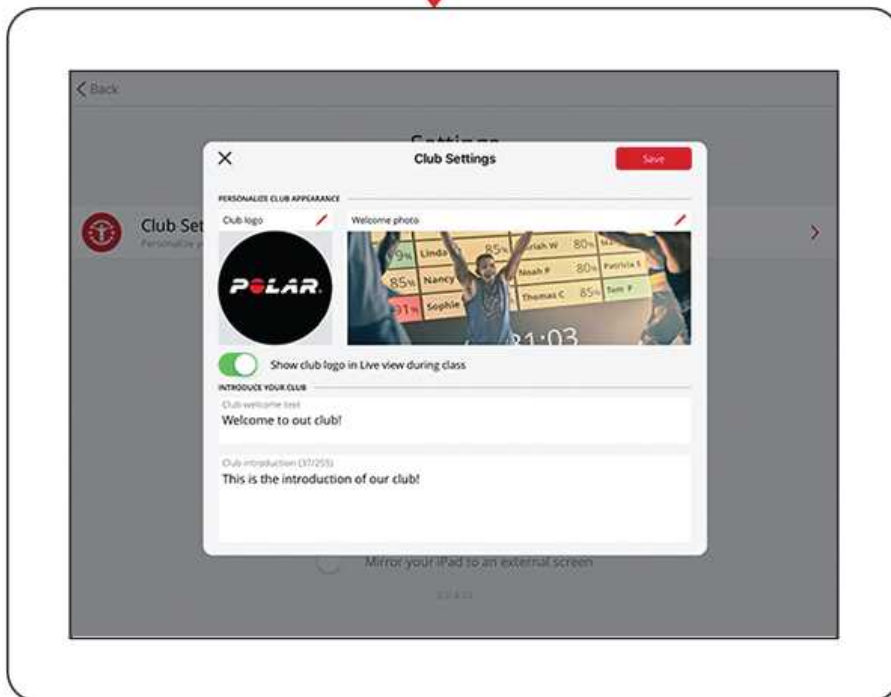
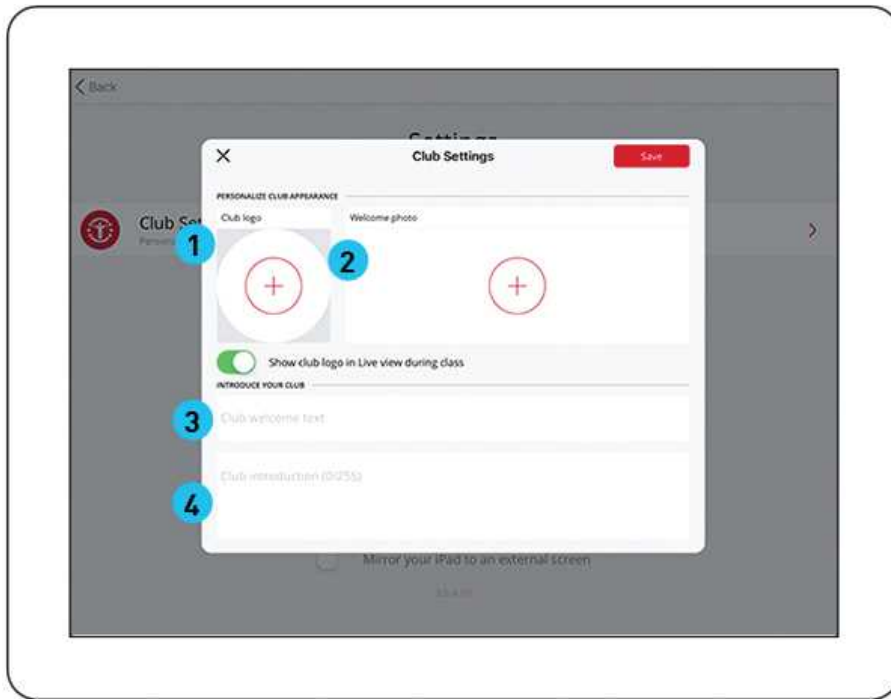


ВНЕШНИЙ ВИД КЛУБА

В приложении Polar Club перейдите в меню **Больше** и выберите **Настройки > Внешний вид клуба**.

 *Настройки внешнего вида клуба видны только администратору.*

1. **Добавить логотип клуба:** Логотип клуба появляется на странице вашего клуба в онлайн-сервисе Polar Flow. Вы также можете включить отображение логотипа клуба во время занятия. В режиме реального времени инструкторы клуба могут включить или отключить отображение логотипа, из меню в виде шестеренки в верхнем правом углу экрана.
2. **Добавить приветственное фото:** Создайте свою страницу сообщества, добавив фото вашего клуба.
3. **Приветственный текст клуба:** напишите приветственный текст для членов вашего клуба. Они увидят этот текст на странице входа приложения Polar Club для iPad, когда будут записываться на занятия.
4. **Общая информация о клубе:** расскажите о вашем клубе. Этот текст появляется на странице сообщества вашего клуба в онлайн-сервисе Polar Flow.



ЗОНЫ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ КЛУБА

Изменить или восстановить зоны частоты сердечных сокращений. Эта настройка влияет на отображение цветов / процентов частоты сердечных сокращений во время тренировки.

 *Настройки отображения ЧСС видны только администратору.*

ОТПРАВИТЬ ПИСЬМО СО СВОДКОЙ

Используйте слайдер для включения и выключения функции.

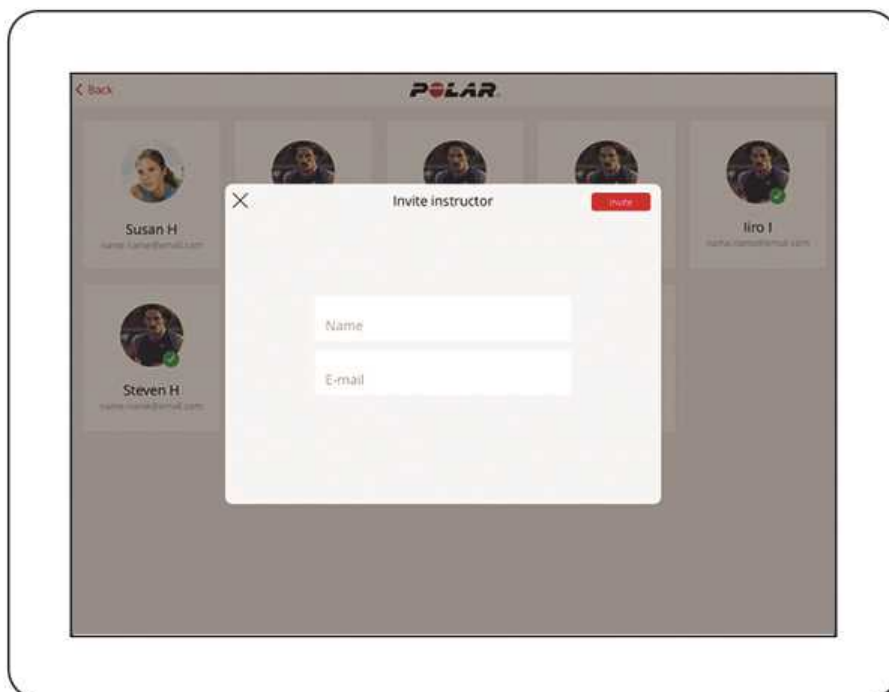
Если функция включена, члены вашего клуба, подписанные на почтовую рассылку Polar Club (**Настройки > Конфиденциальность**), будут получать **результаты** каждого занятия Polar Club, в котором они участвовали

ВИД ВНЕШНЕГО ЭКРАНА

Посмотрите тестовый экран для регулировки цветов внешнего экрана.

УПРАВЛЯТЬ ИНСТРУКТОРАМИ КАК ПРИГЛАСИТЬ ИНСТРУКТОРОВ В КЛУБ

1. Чтобы пригласить новых инструкторов в свой клуб, в приложении Polar Club откройте раздел **Управление** и выберите **Управление инструкторами**.
2. Коснитесь значка «плюс». Введите имена и адреса электронной почты инструкторов и нажмите **Пригласить**.



3. Инструкторы получают приветственное письмо с указаниями по продолжению работы. Им необходимо:

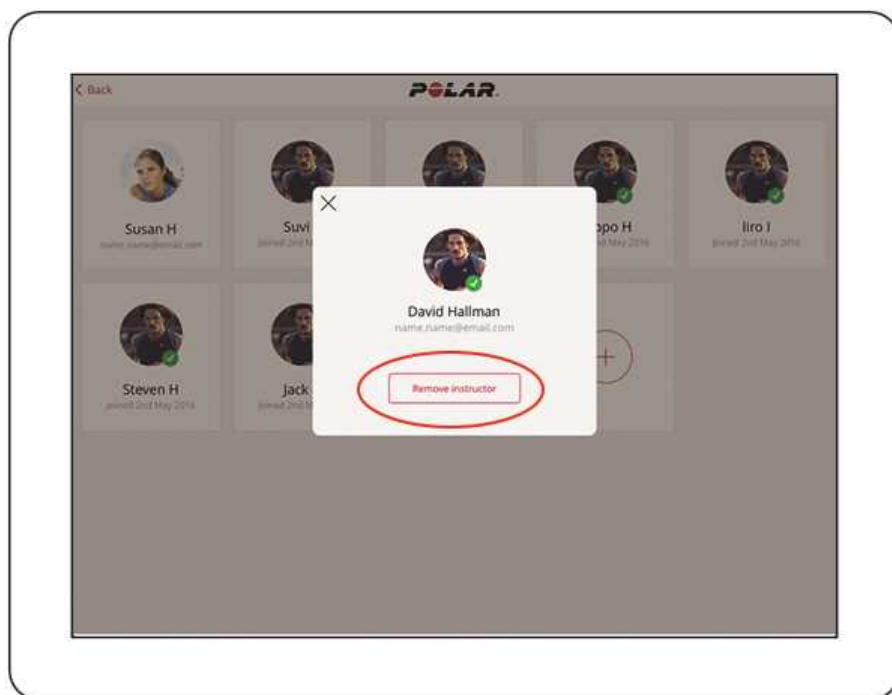
- Создать личную учетную запись Polar на polar.com/club и принять приглашение вашего клуба.

ИЛИ

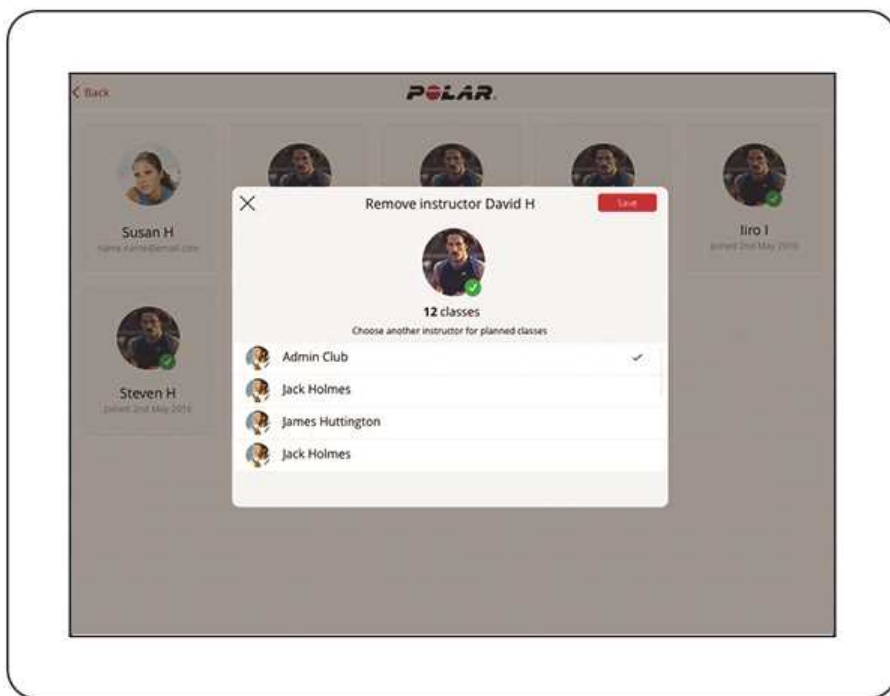
- Если у них уже есть учетная запись Polar (созданная с тем же адресом электронной почты, который использовался в приглашении), они выполняют вход в polar.com/club, используя существующую учетную запись Polar и принимают приглашение вашего клуба.

КАК УДАЛИТЬ ИНСТРУКТОРОВ

Будучи администратором клуба, вы можете удалять инструкторов из клуба. Откройте раздел **Управление инструкторами**, выберите карточку нужного инструктора и выберите **Удалить инструктора**.



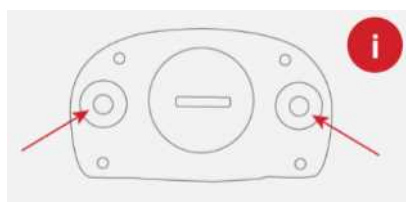
Если инструктор запланировал занятия, выберите для запланированных занятий другого инструктора и коснитесь кнопки **Сохранить**.



i Инструкторы могут удалить себя из клуба, открыв свою карточку и выбрав **Удалить инструктора**.

КАК ДОБАВИТЬ ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ИЛИ ФИТНЕС-ТРЕКЕР

Вы можете добавить в свою учетную запись Flow датчик частоты сердечных сокращений или фитнес-трекер. Откройте свою карточку инструктора и выберите **Добавить датчик**. Активируйте датчик, коснувшись обоих контактов одновременно.

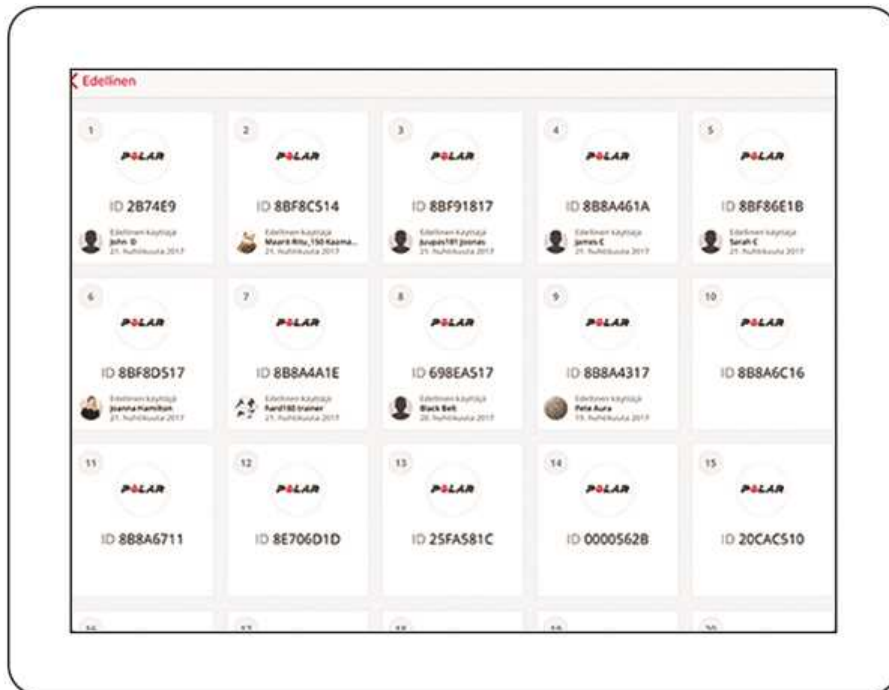


РЕГИСТРАЦИЯ ОТДАВАЕМЫХ В ПРОКАТ ДАТЧИКОВ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

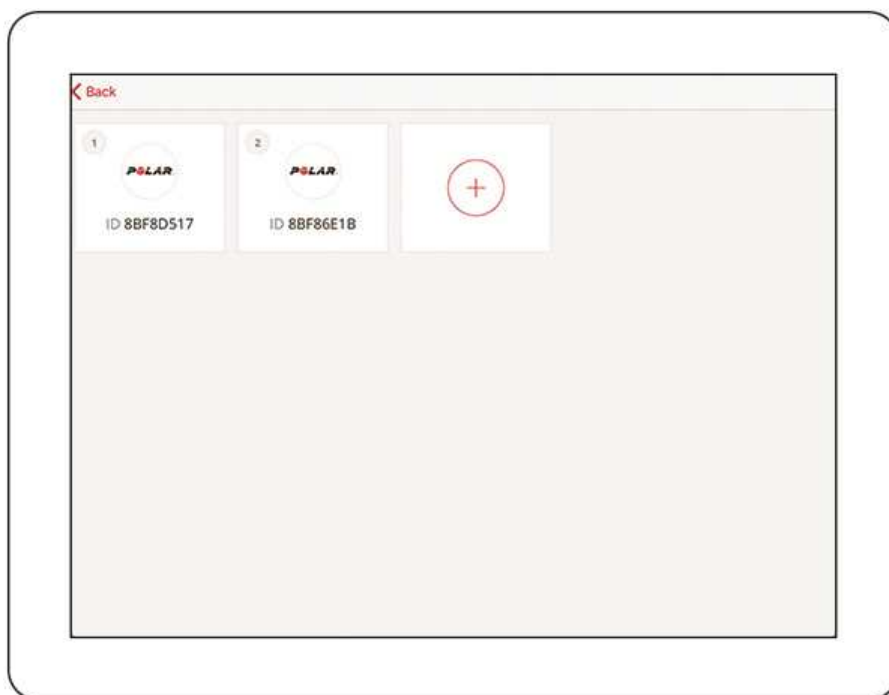
Для того чтобы частота сердечных сокращений отображалась на экране, участникам необходимо носить совместимый датчик частоты сердечных сокращений или фитнес-трекер Polar. Они могут использовать личные устройства, но вы также можете дать им датчик

частоты сердечных сокращений напрокат. Если вы планируете давать участникам датчики напрокат, вам необходимо зарегистрировать датчики в **приложении Polar Club**.

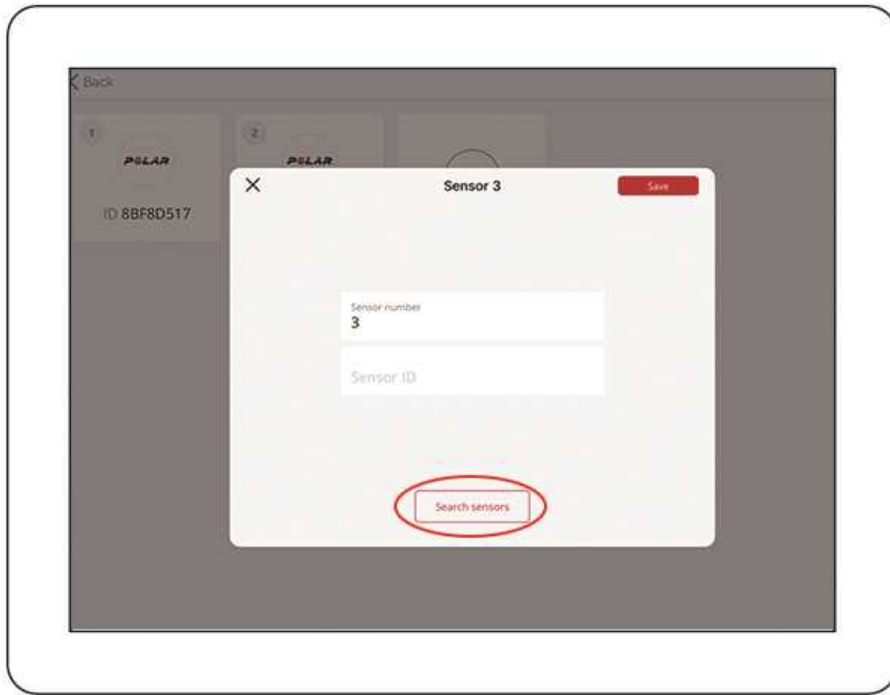
1. В приложении Polar Club перейдите в раздел **Больше > Управление датчиками**. В режиме **Управление датчиками** можно добавлять и удалять отдаваемые в прокат датчики частоты сердечных сокращений, а также видеть последнего пользователя каждого датчика.



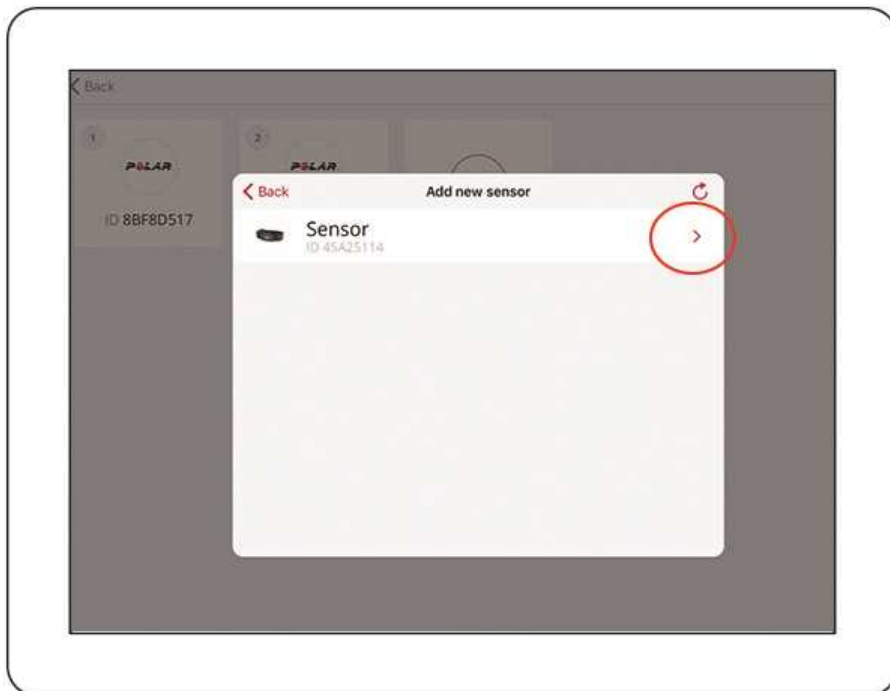
2. Чтобы добавить новый датчик, коснитесь значка «плюс».



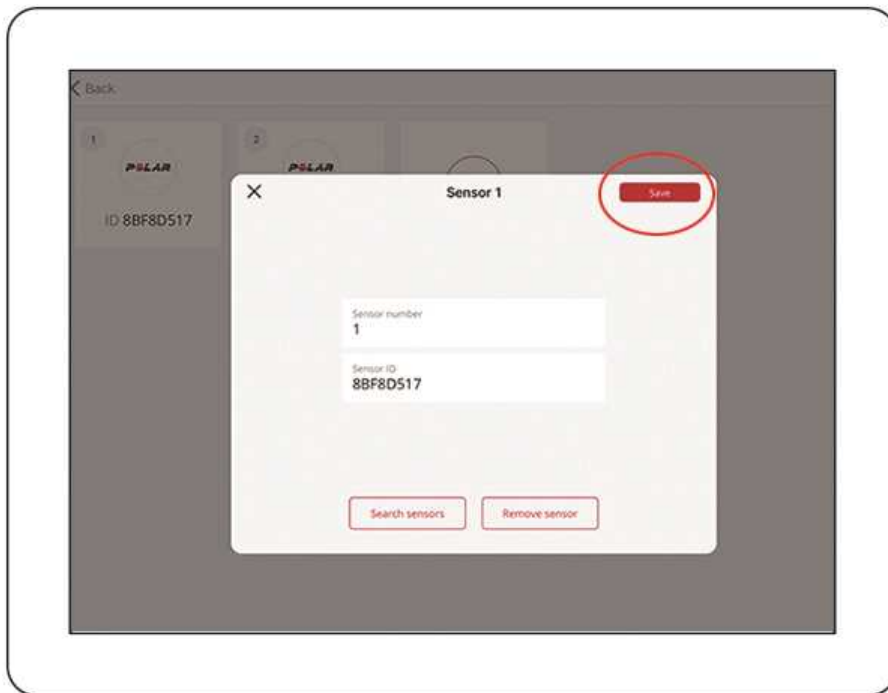
3. Приложение Polar Club использует последний доступный номер датчика, но по желанию вы также можете изменить этот номер. Коснитесь **Поиск датчиков** и активируйте датчик, коснувшись обоих контактов одновременно.



4. Как только датчик будет найден, отобразится **ID датчика**. Коснитесь стрелки, чтобы продолжить.



5. Приклейте стикер с соответствующим номером датчика и коснитесь **Сохранить**.



i Polar Club использует технологию Bluetooth® и совместим с несколькими датчиками частоты сердечных сокращений и фитнес-трекерами Polar. [Список совместимых датчиков частоты сердечных сокращений и фитнес-трекеров Polar](#) приведен на странице службы техподдержки.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

После каждого использования отсоединяйте соединитель от ремня. Из-за пота и влаги соединитель может оставаться в активном состоянии, поэтому не забывайте его вытирать. При необходимости очищайте датчик при помощи слабого мыльного раствора. Запрещается использовать спиртосодержащие и абразивные моющие средства и инструменты (стальные мочалки).

После каждого использования ремень следует промыть под проточной водой и повесить для просушки. При необходимости очищайте ремень при помощи слабого мыльного раствора. Запрещается использовать увлажняющее мыло: его следы могут оставаться на ремне. Запрещены замачивание, глажка, химическая чистка и отбеливание. Запрещается растягивать ремень или перегибать области, где проходят электроды.

i См. инструкции по уходу на этикетке ремня.

Ремень и датчик частоты сердечных сокращений необходимо просушить и хранить отдельно. Это позволит продлить срок службы батареи датчика ЧСС. Датчик ЧСС следует хранить в прохладном сухом месте. Во избежание окисления клемм запрещается хранить датчик ЧСС при высокой влажности в воздухонепроницаемой оболочке, например в спортивной сумке. Запрещается подвергать датчик ЧСС продолжительному воздействию прямых солнечных лучей.

АККУМУЛЯТОРЫ ДАТЧИКОВ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

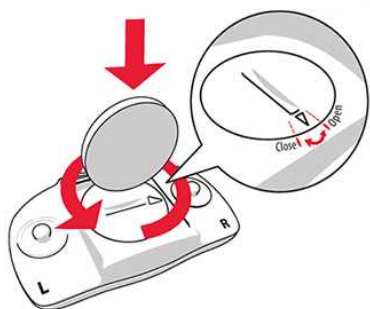
Датчик ЧСС Polar H7 работает от сменной батареи. Для самостоятельной замены аккумулятора внимательно следуйте приведенным ниже инструкциям:


Перед тем как приступить к замене аккумулятора, проверьте уплотнительное кольцо на целостность. При наличии повреждений его необходимо заменить. Уплотнительное кольцо и сменные аккумуляторы можно приобрести у дилеров Polar и в авторизованных сервисах Polar. В США и Канаде сменные уплотнительные кольца можно приобрести в авторизованных сервисных центрах Polar. В США приобрести сменные уплотнительные кольца и аккумуляторы также можно на сайте www.shoppolar.com.

При манипуляциях с полностью заряженным аккумулятором избегайте двустороннего контакта с металлическими или электропроводящими инструментами (например, клещами). Это может привести к короткому замыканию, что влечет за собой быструю потерю заряда. Обычно короткое замыкание не повреждает аккумулятор, но влияет на его производительность и срок службы.

Храните аккумуляторы в недоступном для детей месте. При проглатывании аккумулятора немедленно обратитесь к врачу. Утилизировать аккумуляторы следует в соответствии с местными требованиями.

1. При помощи монетки откройте крышку аккумулятора, повернув ее против часовой стрелки в положение OPEN.
2. Вставьте новый аккумулятор (CR 2025) так, чтобы (+) был расположен напротив крышки. Уплотнительное кольцо должно находиться в пазу, чтобы обеспечить водонепроницаемость устройства.
3. Нажмите на крышку и вставьте ее обратно в датчик.
4. При помощи монетки закройте крышку, повернув ее по часовой стрелке в положение CLOSE.



 При замене аккумулятора на новый ненадлежащего типа возникает угроза взрыва.

СООБЩЕСТВО CLUB

Чтобы открыть страницу сообщества своего клуба

- в приложении Polar Club: перейдите в меню **Больше** и выберите **Ваш клуб в Polar Flow**;
- на веб-странице Polar Club: откройте страницу сообщества клуба, нажав на ярлык на домашней странице;
- в веб-сервисе Flow: на странице polar.com/flow перейдите на вкладку **Сообщество** и выберите **Клубы**. Чтобы найти свой клуб, используйте следующие критерии поиска: вид спорта, местоположение клуба или поиск произвольного текста.

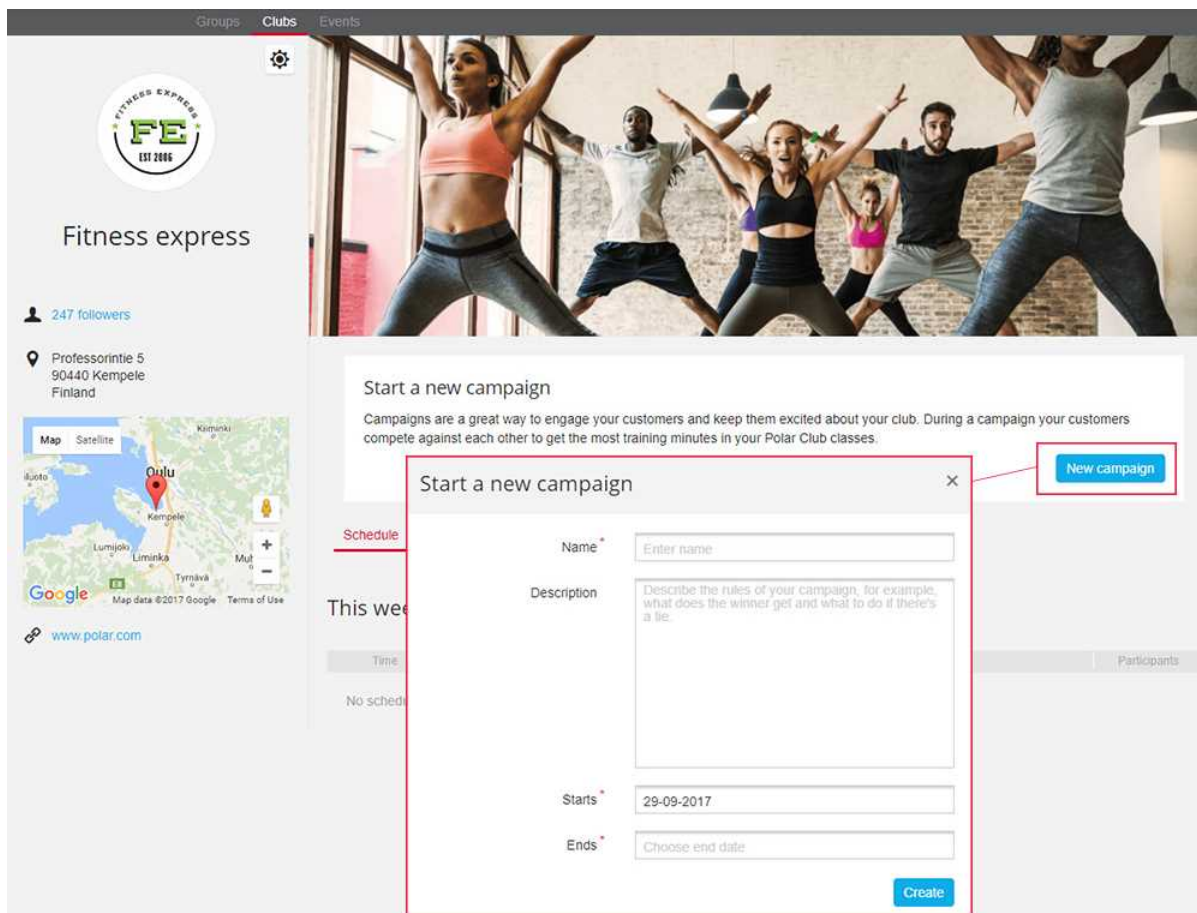
КАМПАНИИ

Функция кампаний на странице сообщества вашего клуба в онлайн-сервисе Flow представляет собой превосходный инструмент для мотивирования членов вашего клуба на дополнительную активность в течение определенного периода времени. Во время кампаний члены вашего клуба соревнуются друг с другом, стараясь провести как можно больше минут на занятиях Polar Club.

СОЗДАНИЕ НОВОЙ КОМПАНИИ

На странице сообщества клуба выберете **Новая кампания** и укажите следующие данные:

- **Название:** Дайте название вашей кампании.
- **Описание:** Определите правила кампании: например, что получит победитель и что будет в случае ничьи.
- **Начало / Окончание:** выберите даты начала и окончания кампании. Кампания начинается в 0:00 в день начала и заканчивается в 23:59 в день окончания.



После создания кампании на странице сообщества клуба появится уведомление о предстоящей компании. Уведомление со следующей информацией будет видно всем, у кого есть учетная запись Polar Flow:

- Название компании, время ее начала и окончания

 Кнопка **Редактировать** отображается только для администратора и инструкторов клуба.

- Описание
- Сколько дней осталось до начала кампании



ВО ВРЕМЯ КАМПАНИИ

Как только начинается кампания, члены вашего клуба, у которых есть учетная запись Polar Flow, автоматически зачисляются на участие в ней сразу же после того, как они присоединились к занятию Polar Club в вашем клубе. Во время кампании будут учитываться только минуты, проведенные на занятиях Polar Club.

Члены клуба могут отслеживать свой рейтинг и прогресс кампании на странице сообщества клуба. Следующая информация отображается в уведомлении текущей кампании:

- Название кампании, время ее начала и окончания
- Описание
- Количество дней, оставшихся до завершения кампании, а также общее количество минут, проведенных всеми участниками на тренировках.
- **Таблица лидеров:** топ-5 участников кампании. В таблице лидеров отображается количество минут, проведенное 5 лучшими участниками в тренировках. Если два и более участников тренировались одинаковое количество минут, количество наград, заработанных на занятиях, будет влиять на место в таблице лидеров. Участники также будут видеть свои рейтинги, даже если их нет в списке топ-5.

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

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

По окончании кампании 3 лучших участника получают золото, серебро или бронзу.

Club Superfit summer 2017 iPad campaign!

1.6.2017 - 31.7.2017

Remove

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

More



Campaign is over



7213 min total
all participants

Share

Final results

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

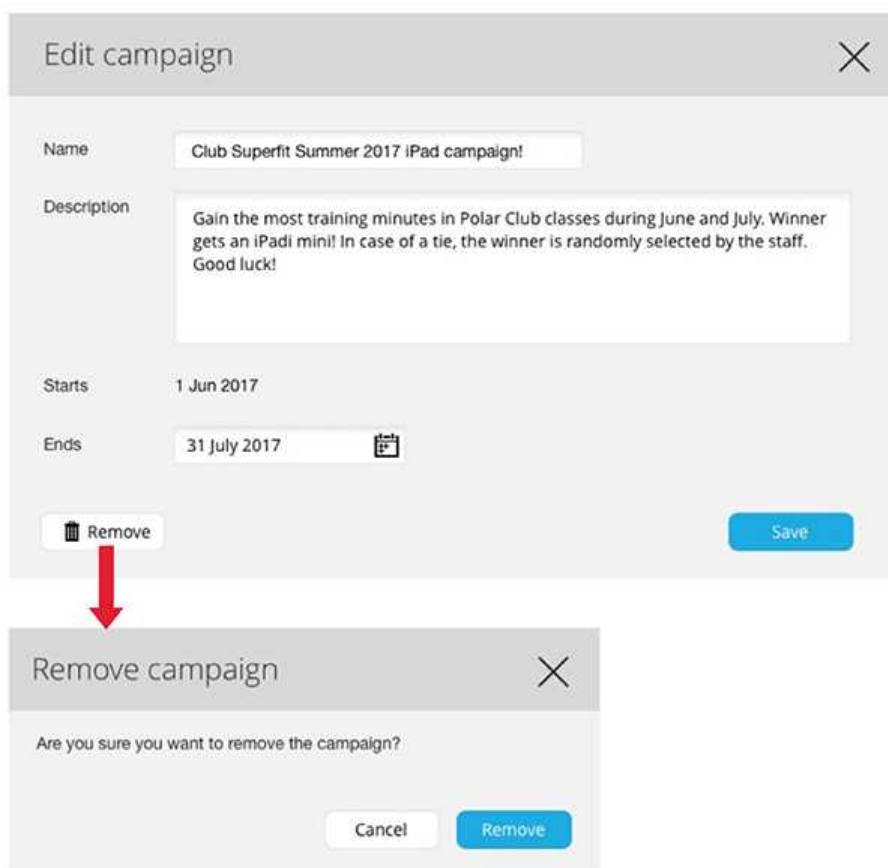
РЕДАКТИРОВАНИЕ ИЛИ УДАЛЕНИЕ КАМПАНИИ

Вы можете отредактировать информацию, указанную во время создания кампании. Чтобы отредактировать кампанию, нажмите кнопку **Редактировать** рядом с названием кампании. По завершении редактирования нажмите **Сохранить**.




Дату начала кампании нельзя изменить, если кампания уже началась.

Результаты кампании будут отображаться на странице сообщества клуба до тех пор, пока вы не создадите новую кампанию или не удалите текущую. Чтобы удалить кампанию, нажмите **Удалить**, затем подтвердите удаление, снова нажав кнопку **Удалить**.



ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ СИСТЕМЫ

ВОЗМОЖНО ЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДИН И ТОТ ЖЕ IPAD ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ КЛИЕНТОВ И ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ?

Да, перед началом занятия можно добавить участников, используя тот же iPad, что и для проведения занятия. Вы можете также добавить участников во время занятия, коснувшись кнопки  вверху дисплея, а затем нажав **Вход**.

МОГУТ ЛИ УЧАСТНИКИ КЛУБА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛИЧНЫЕ ДАТЧИКИ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ?

Члены вашего клуба могут использовать личные датчики частоты сердечных сокращений или фитнес-трекеры Polar. Они могут использовать личные датчики частоты сердечных сокращений в своих тренировках с совместимым устройством для тренировок Polar или с оборудованием для спортзалов. Все данные хранятся в онлайн-сервисе Flow в приложении для мобильных устройств Polar Beat.

КАКИЕ ДАТЧИКИ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ СОВМЕСТИМЫ С POLAR CLUB?

Polar Club использует технологию Bluetooth® и совместим с несколькими датчиками частоты сердечных сокращений и фитнес-трекерами Polar. [Список совместимых датчиков частоты сердечных сокращений и фитнес-трекеров Polar](#) приведен на странице службы техподдержки.

СОВМЕСТИМО ЛИ ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR CLUB С ДАТЧИКАМИ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ДРУГИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ?

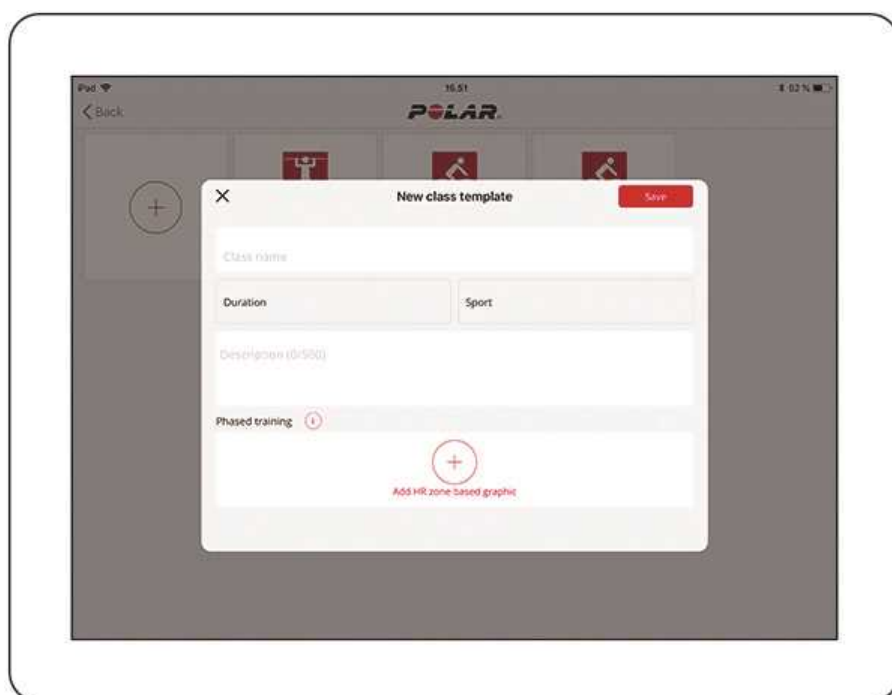
Polar Club можно использовать только с совместимыми датчиками частоты сердечных сокращений и фитнес-трекерами Polar.

ЗАНЯТИЯ И РАСПИСАНИЯ

УПРАВЛЯТЬ ШАБЛОНАМИ ЗАНЯТИЙ

Вы можете управлять занятиями своего клуба с помощью приложения Polar Club. Перейдите в раздел **Управление > Управлять шаблонами занятий** и создайте шаблоны для всех занятий, которые вы планируете провести с Polar Club. Polar Club можно использовать в различных тренировках, например, в кардиотренировках и силовых тренировках, а также в тренировках высокой интенсивности и в фитнес-танцах.

Чтобы создать новый шаблон занятия, коснитесь значка «плюс» и введите информацию о занятии:



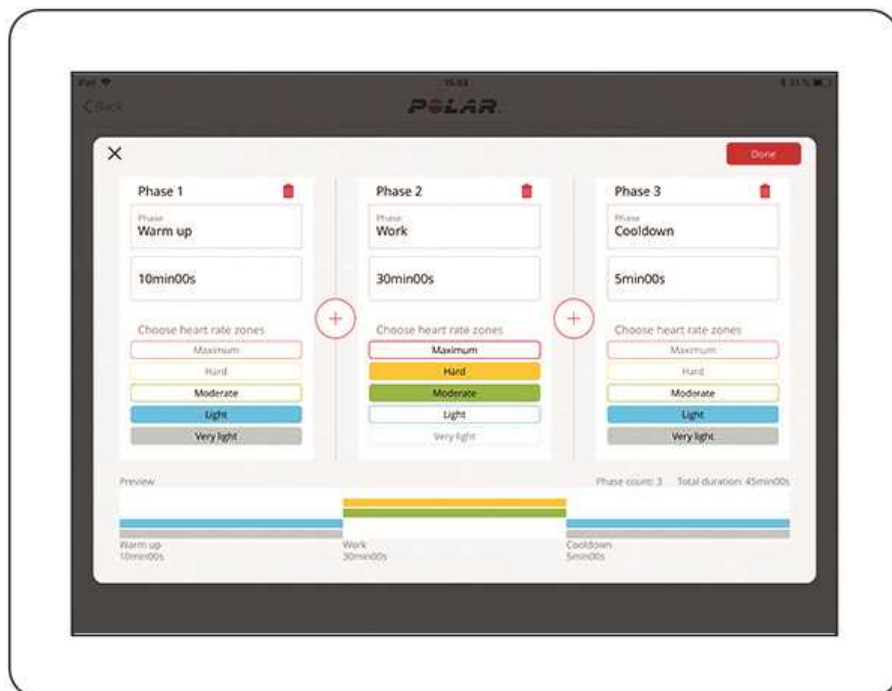
Название занятия, например, HIIT круговая

Продолжительность, например 30 минут


Вид спорта, например КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Описание, например интервальная тренировка высокой интенсивности

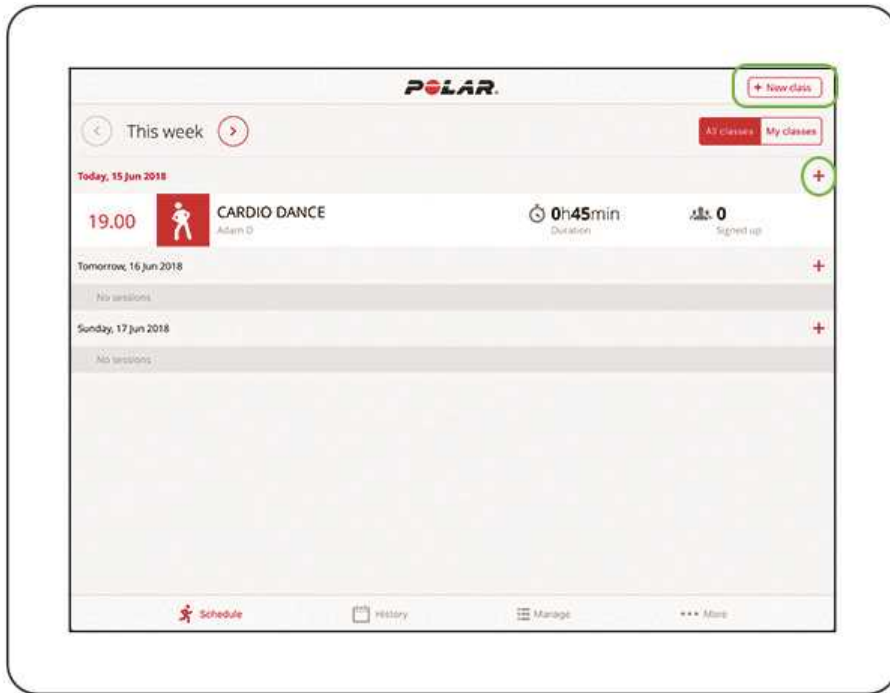
Тренировка с фазами: Детально планируйте свое занятие, добавляя фазы, основанные на зонах частоты сердечных сокращений. Коснитесь значка «плюс». Добавьте имя, продолжительность и целевую зону частоты сердечных сокращений для каждой фазы. Чтобы добавить больше фаз, коснитесь значка плюса.



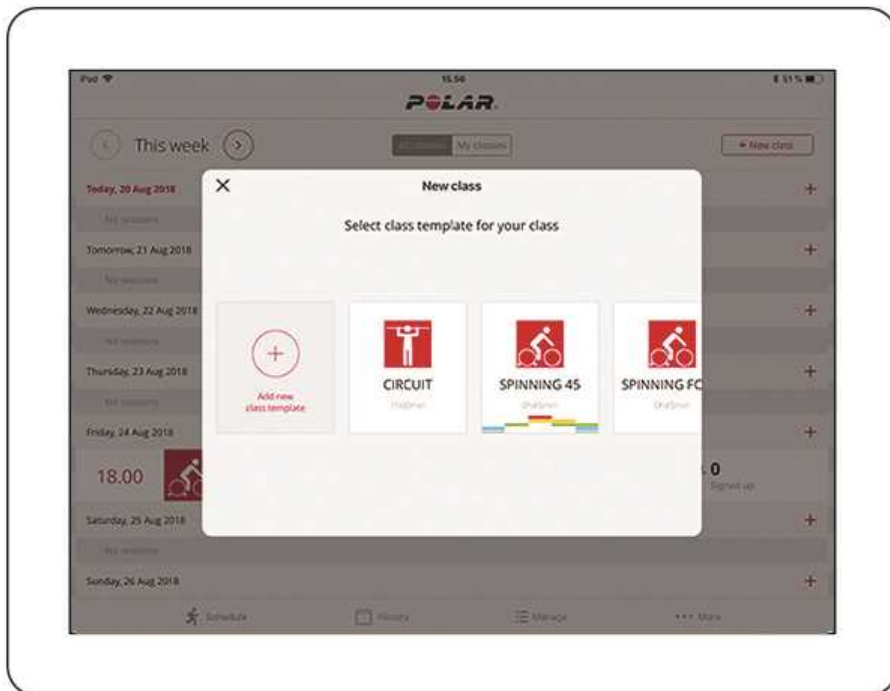
КАК ЗАПЛАНИРОВАТЬ ЗАНЯТИЯ

 Прежде чем составить расписание, в приложении Polar Club нужно создать шаблоны занятий. Откройте раздел **Управление** > **Управление шаблонами занятий**.

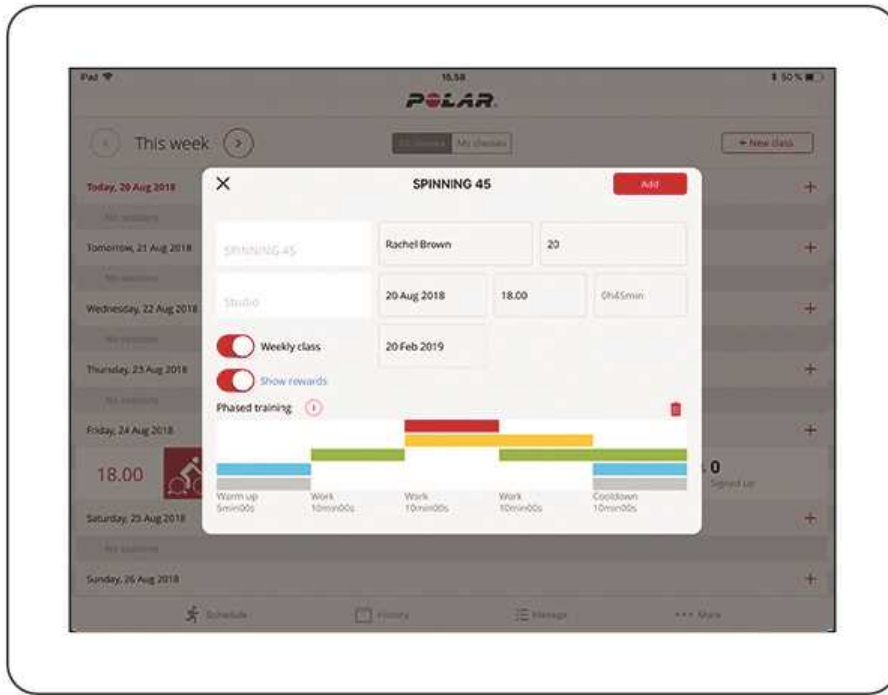
1. Перейдите в **Расписание**, нажмите в верхнем правом углу экрана кнопку **Новое занятие** или коснитесь значка «плюс», чтобы запланировать занятие на определенный день.



2. Выберите шаблон для занятия. Пролитайте экран, чтобы просмотреть шаблоны.



3. Укажите информацию о занятии: **Название занятия, Зал, Инструктор, Дата и время, Макс. количество участников.** Некоторые поля уже заполнены из шаблона, но их можно изменить. Если вы выбрали шаблон с фазами тренировки, мы можете отредактировать фазы, коснувшись графика тренировок с фазами. Изменения сохраняются только для текущего занятия.



Чтобы добавить регулярное занятие (например, в определенное время каждый понедельник), выберите **Еженедельное занятие** и затем добавьте дату окончания регулярного занятия.

Если выбрать настройку **Показать награды**, после занятия участники в окне сводных данных будет выводиться следующая информация:

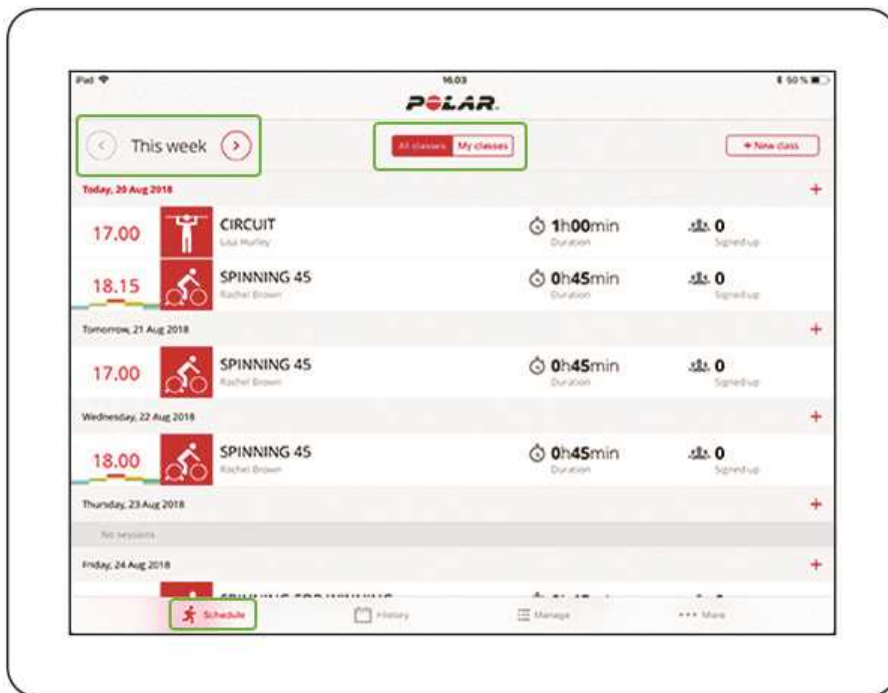
- **Чемпион по заминке:** Эту награду получает участник с самым быстрым временем восстановления пульса.
- **Братья по пульсу:** Эти два участника завершили занятия с наиболее похожим распределением по зонам частот сердечных сокращений.
- **Мастер пульса:** Участник провел наибольшее количество времени в зоне частоты сердечных сокращений, в которой группа тренировалась больше всего.
- **Мастер фазы:** Эта награда присуждается занимающемуся, который во время поэтапной тренировки находился ближе всего к запланированным зонам частоты сердечных сокращений.

- **Король диапазона ЧСС:** Участник достиг наибольшего диапазона между самой низкой и самой высокой частотой сердечных сокращений. В расчете не учитываются первые и последние 5 минут тренировки.

ОКНО РАСПИСАНИЯ

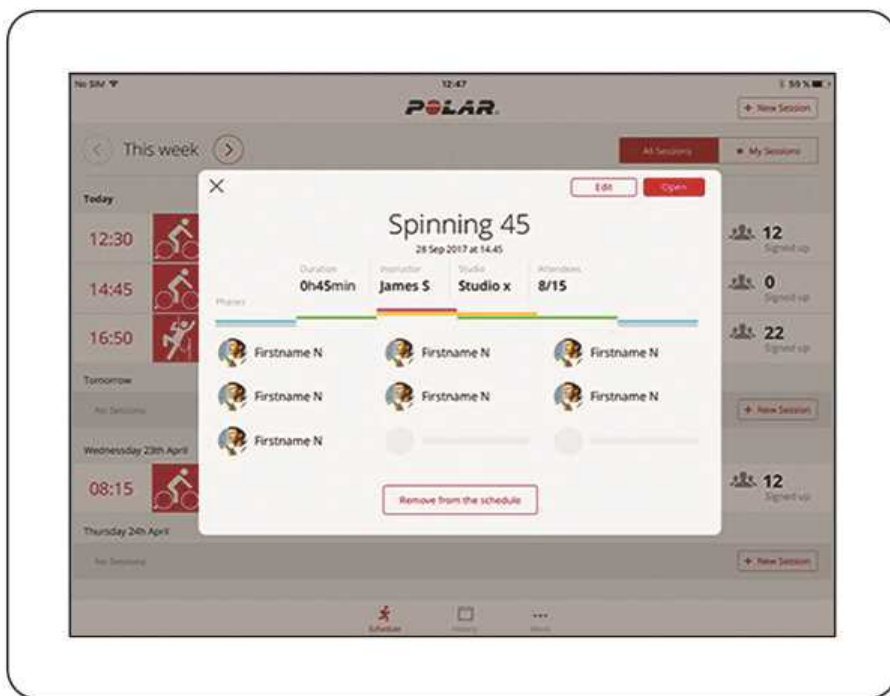
Все запланированные занятия Polar Club отображаются на странице **Расписание**.

- По умолчанию отображаются занятия текущей недели. Используйте левую и правую стрелки для переключения между неделями.
- Можно выбирать режим просмотра **Все занятия** или **Мои занятия**.



Нажмите на занятие, чтобы вывести подробную информацию о нем. В окне занятия можно:

- редактировать информацию о занятии;
- удалить занятие из расписания;
- открыть занятие, чтобы [начать занятие](#).



ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ ПО ЗАНЯТИЯМ И РАСПИСАНИЯМ НАД СКОЛЬКИМИ УЧАСТНИКАМИ МОЖНО НАБЛЮДАТЬ В ТЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЯ?

В течение занятия можно наблюдать максимум за 96 участниками. Тем не менее, мы рекомендуем наблюдать максимум 40 участников за раз, чтобы гарантировать, что данные на экране полностью видны.

СКОЛЬКО ТРЕНИРОВОК МОЖЕТ ПРОХОДИТЬ ОДНОВРЕМЕННО?

Количество инструкторов и одновременных тренировок не ограничено. Тем не менее, на iPad может быть запущена одна тренировка за раз.

КАКОВА МАКСИМАЛЬНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ?

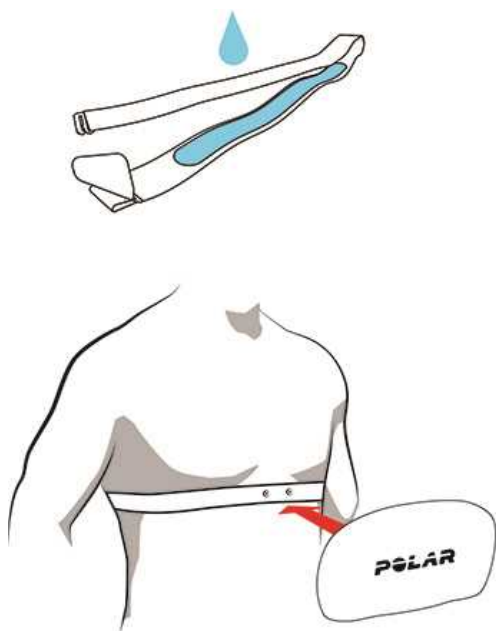
При создании занятия продолжительность одного занятия может быть максимум 24 часа. Обратите внимание, что фактическая продолжительность может отличаться от продолжительности, указанной в настройках занятия, т.к. инструктор начинает и заканчивает тренировки вручную. Автоматически занятия не начинаются и не заканчиваются.

ТРЕНИРОВКА

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Перед началом тренировки убедитесь, что все участники надели датчики частоты сердечных сокращений. Ниже описано, как правильно носить датчик частоты сердечных сокращений.

1. Увлажните области ремня, где проходят электроды.
2. Закрепите на ремне датчик.
3. Отрегулируйте длину ремня, чтобы добиться плотной и удобной посадки. Затяните ремень вокруг груди чуть ниже грудных мышц, затем прикрепите крючок к другому концу ремня.
4. Убедитесь в том, что влажные области электродов плотно прилегают к коже, а логотип Polar находится в центре и направлен строго вверх.



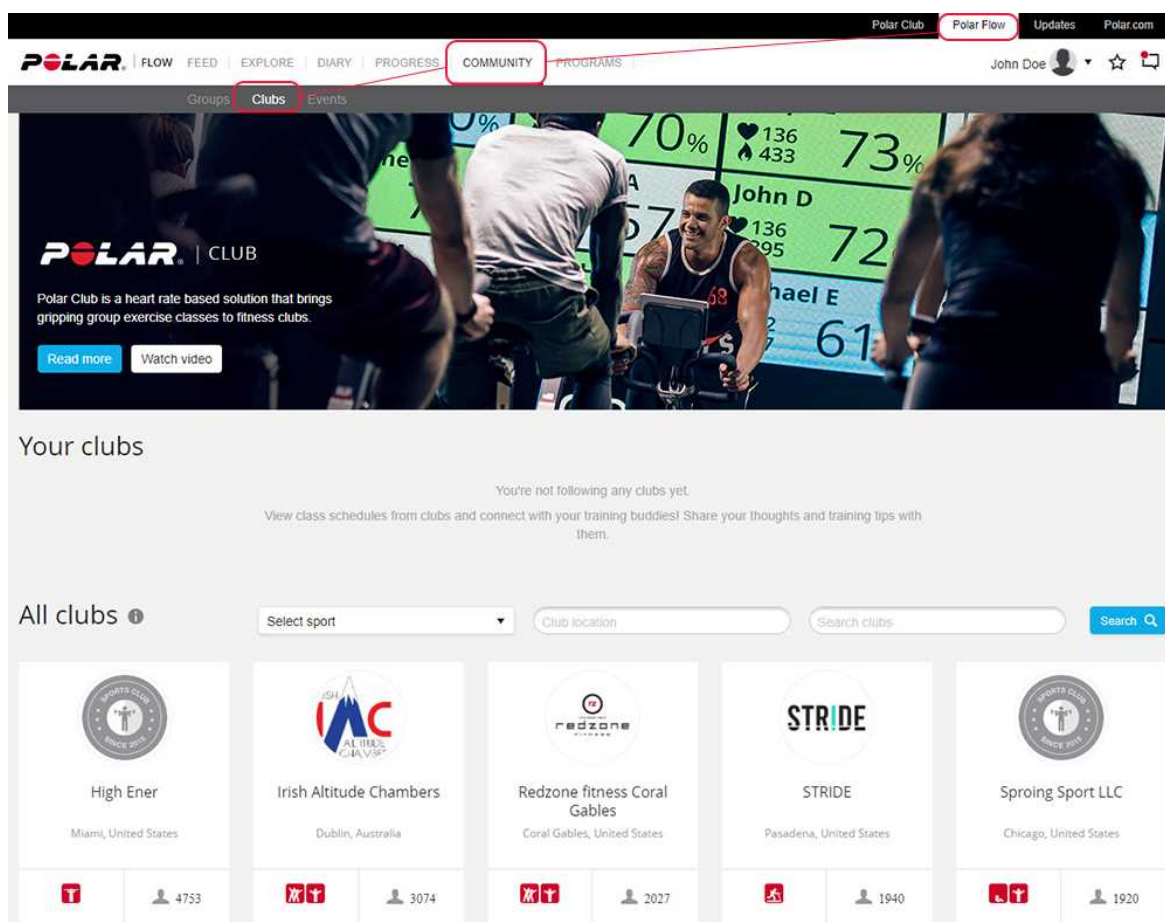
После тренировки:

После каждой тренировки снимайте датчик с ремня и промывайте ремень под проточной водой. Под воздействием пота и влаги датчик может оставаться включенным. Поэтому обязательно вытирайте его насухо.

ЗАПИСЬ НА ЗАНЯТИЯ ОНЛАЙН-ЗАПИСЬ В ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ FLOW

Для того, чтобы записаться на занятия, у членов клуба должна быть учетная запись Polar. Они могут создать учетные записи в онлайн-сервисе Polar Flow: polar.com/flow. Во время создания учетной записи участники могут указать свои личные сведения — пол, вес, рост, которые необходимы для точного расчета потребляемых калорий и для обратной связи по тренировке.

1. Ваш клуб можно найти в разделе **Сообщество > Клубы**. Ищите клуб, используя любой из следующих критериев поиска: вид спорта, местоположение клуба или поиск произвольного текста.



2. Чтобы участникам выбрать занятие для записи, необходимо щелкнуть на него. Они могут отменить участие в занятии, щелкнув на нем еще раз. Участники могут записаться

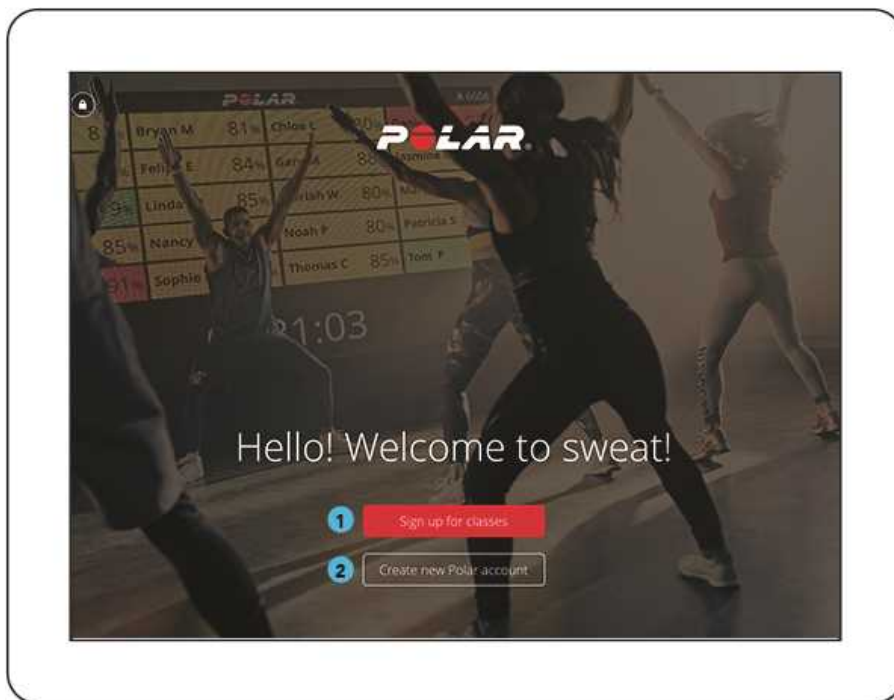
на занятия через онлайн-сервис заранее, максимум за неделю до тренировки.

The screenshot shows the Polar Club website interface. At the top, there are navigation links for Polar Club, Polar Flow, Updates, and Polar.com. Below this is a main navigation bar with options like FLOW, FEED, EXPLORE, DIARY, PROGRESS, COMMUNITY, and PROGRAMS. The user profile 'John Doe' is visible in the top right corner. The main content area features the 'Fitness express' club profile, which includes a logo, a 'Following' button, and 245 followers. The location is listed as Professorintie 5, 90440 Kempete, Finland. A map shows the location in Oulu. The 'This week's Polar Club classes' section contains a table with the following data:

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

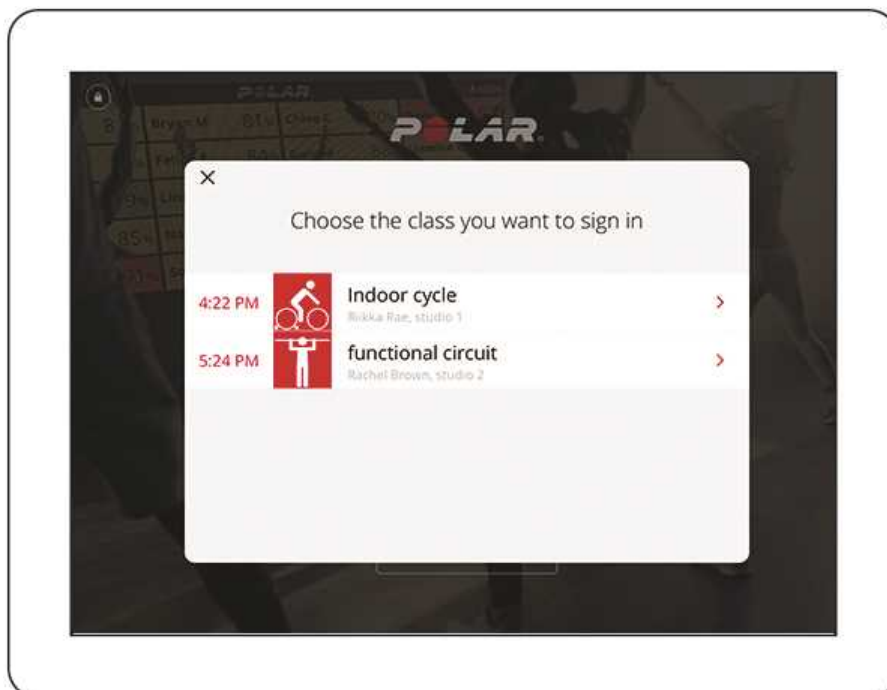
ЗАПИСЬ ЧЕРЕЗ ПРИЛОЖЕНИЕ

В приложении Polar Club перейдите в раздел **Больше > Вход клиента**, чтобы открыть страницу **Вход клиента**.




ВАРИАНТ 1: ЗАПИСАТЬСЯ НА ЗАНЯТИЯ

1. При касании кнопки **Запись на занятия** открывается список занятий Polar Club на текущий день. Если группа полностью укомплектована и к занятию нельзя присоединиться, занятие отображается серым цветом.



2. Чтобы выбрать занятие, нужно его коснуться. После выбора занятия, приложение Polar Club начинает поиск совместимых устройств.
 - **Участники, которые подключили собственное устройство к учетной записи Polar Flow и носят датчик во время записи:** Как только приложение Polar Club найдет датчик, участнику нужно выбрать из списка свою учетную запись. Запись на занятие завершается после выбора учетной записи.
 - **Участники, которые носят собственное устройство, но еще не подключили его к учетной записи Polar Flow:** Приложение Polar Club сначала спрашивает участников, хотят ли они подключить свое устройство к учетной записи Polar, чтобы в следующий раз выполнить выход быстрее, а затем просит войти в свою учетную запись Polar. Вход выполняется после входа под собственной учетной записью Polar.
 - **Участники, которые хотят взять датчик частоты сердечных сокращений напрокат:** Если в приложении Polar Club у вас есть [зарегистрированные отдаваемые в прокат датчики частоты сердечных сокращений](#), при касании **Взять датчик напрокат** появляется список доступных датчиков. Участники выбирают датчик касанием. Затем приложение Polar Club просит участников войти в свою учетную запись Polar. Вход выполняется после входа под собственной учетной записью Polar.

ВАРИАНТ 2: СОЗДАТЬ УЧЕТНУЮ ЗАПИСЬ POLAR ДЛЯ ЗАПИСИ НА ЗАНЯТИЯ

 *Целесообразно иметь отдельные планшеты iPad для участников, которым необходимо создать учетную запись Polar перед записью на занятия. Так вы сможете избежать очередей у стойки администратора клуба и сделать процесс создания участниками их учетной записи конфиденциальным.*

Ваши участники могут создать учетную запись Polar через приложение во время первой записи на занятие. Коснувшись кнопки **Создать новую учетную запись Polar** на странице **Вход клиента**, участник попадает на страницу формы, которую ему необходимо заполнить.

- Сведения о **дате рождения** необходимы для оценки максимальной ЧСС. Максимальная ЧСС оценивается по следующей формуле: 220 минус ваш возраст. В случае необходимости это значение можно изменить.
- Личные сведения - пол, вес, рост - необходимы для точного расчета потребляемых калорий и для обратной связи по тренировке.

После создания учетной записи участник переходит к выбору занятия, на которое он хочет записаться. Чтобы выбрать занятие, нужно его коснуться. После выбора занятия, приложение Polar Club начинает поиск совместимых устройств.

- **Участники, которые носят собственное устройство, но еще не подключили его к учетной записи Polar Flow:** Приложение Polar Club сначала спрашивает участников, хотят ли они подключить свое устройство к учетной записи Polar, чтобы в следующий

раз выполнить выход быстрее, а затем просит войти в свою учетную запись Polar. Вход выполняется после входа под собственной учетной записью Polar.

- **Участники, которые хотят взять датчик частоты сердечных сокращений напрокат:** Если в приложении Polar Club у вас есть [зарегистрированные отдаваемые в прокат датчики частоты сердечных сокращений](#), при касании **Взять датчик напрокат** появляется список доступных датчиков. Участники выбирают датчик касанием. Затем приложение Polar Club просит участников войти в свою учетную запись Polar. Вход выполняется после входа под собственной учетной записью Polar.

АВТОМАТИЧЕСКИЙ ВХОД

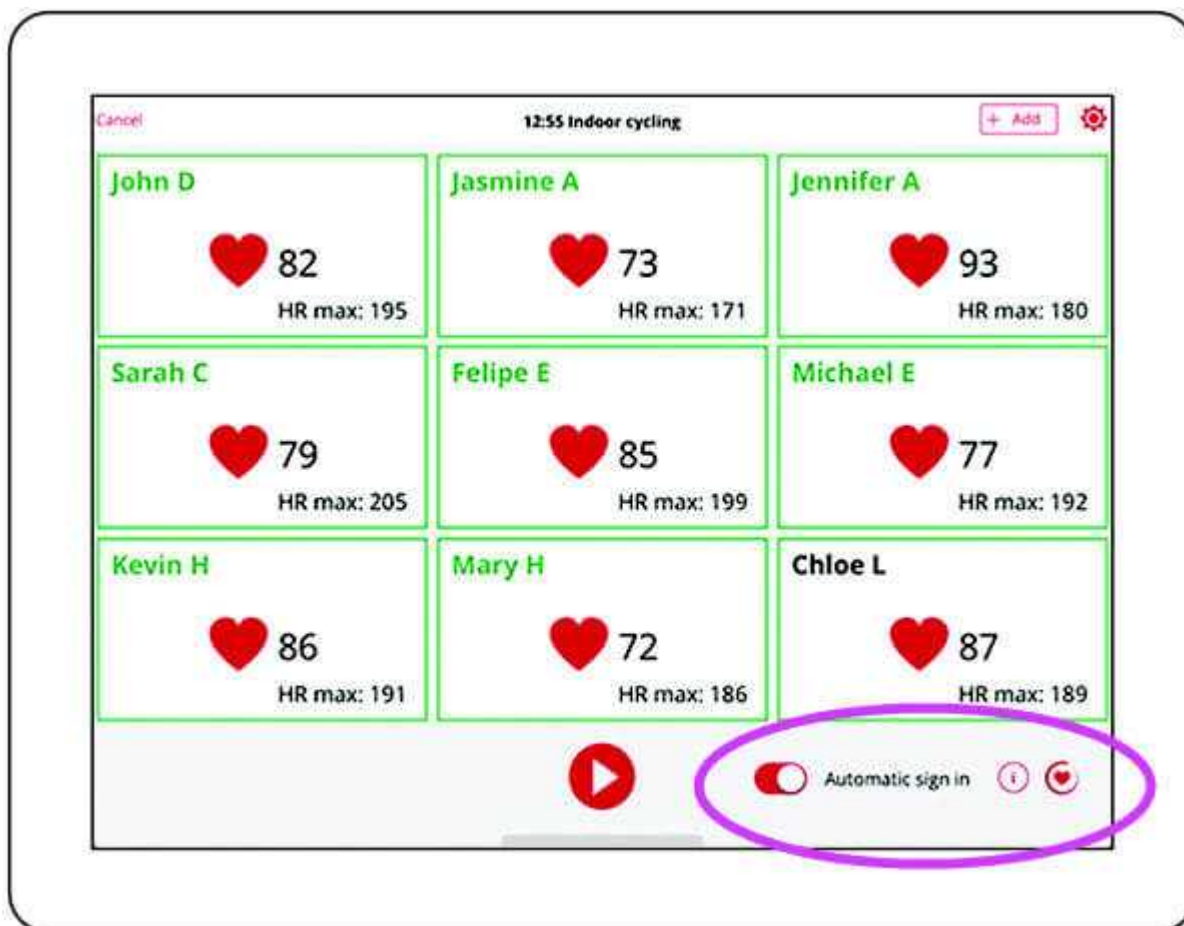
Новая функция автоматического входа упрощает вход на занятие участников, которые используют собственное устройство Polar и которые выполнили вход на занятие в клубе через приложение Polar Club не менее одного раза. Все, что они должны сделать – надеть свой датчик частоты сердечных сокращений или наручное устройство, и если они используют наручное устройство – выбрать спортивный профиль с включенной функцией **Частота сердечных сокращений, видимая другими устройствами** (функция по умолчанию в спортивных профилях групповых занятий). Когда они приходят на занятие, вход выполняется автоматически без каких-либо действий на iPad.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Функция автоматического входа включена по умолчанию и запускается автоматически при открывании окна участника.



Анимация в правом нижнем углу экрана указывает на выполнение автоматического входа.



Во время выполнения автоматического входа участники увидят следующее сообщение на внешнем экране:

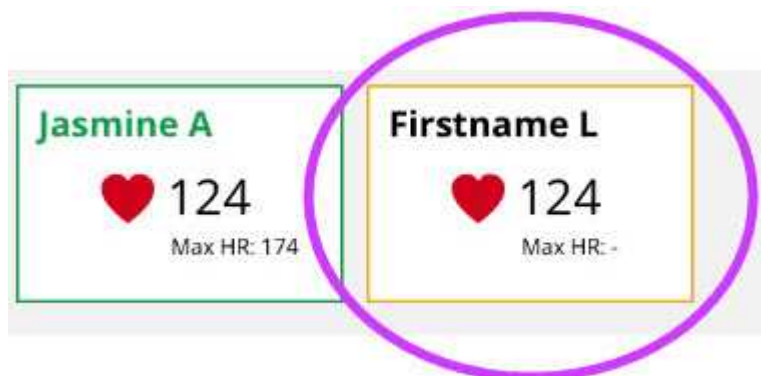


Выполняется автоматический вход. Не видите своего имени? Попробуйте подойти ближе или обратитесь к инструктору.

Вы также можете добавлять участников вручную, даже если функция автоматического входа включена. Если кто-либо из участников не отображается на экране, попросите его подойти ближе и убедитесь, что устройство надето правильно. Если участник все еще не отображается, вы можете добавить его вручную, коснувшись кнопки **Добавить** > **Добавить участника** и выбрав датчик для участника.

Если имеется новый участник, который использует собственное устройство Polar, но не выполнил вход на занятие через приложение Polar Club, приложение Polar Club все равно может обнаруживать сигнал частоты сердечных сокращений с его устройства. Приложение


уведомит вас о новом участнике следующим сообщением: **Новый участник! Попросите участника подойти, чтобы вы могли выполнить вход для него.**



Коснитесь карточки нового участника, чтобы открыть окно, в котором участник может подтвердить вход со своей учетной записи и вы можете добавить участника на занятие.

Если участник не добавлен, карточка будет удалена после начала занятия.

Функция автоматического входа работает только в том случае, если приложение Polar Club открыто в окне участника. После начала сессии тренировки вы можете добавлять участников только вручную.

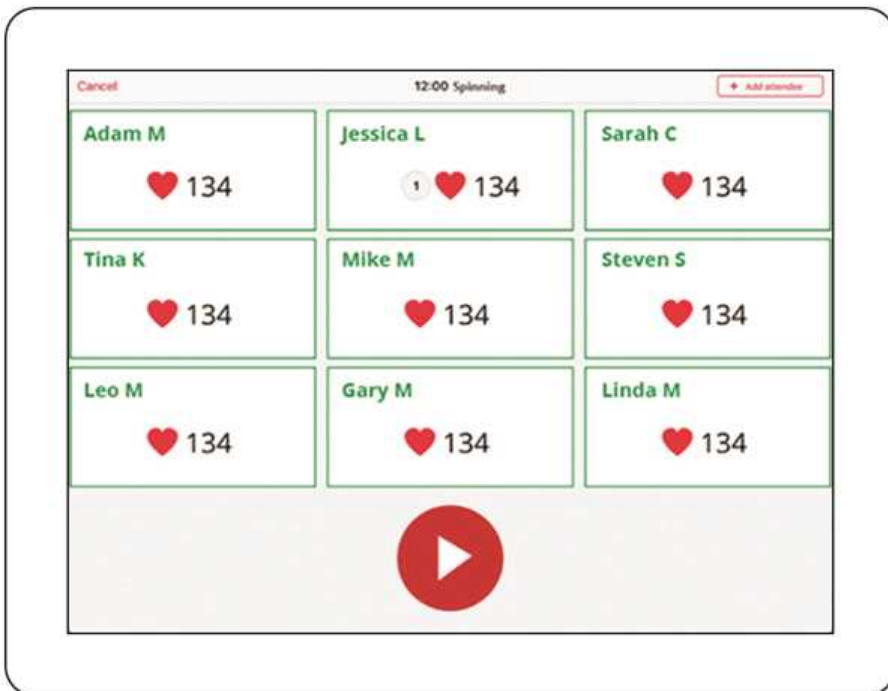
 Функцию автоматического входа можно включать и выключать, используя слайдер в окне участника. Если вы выключили функцию, приложение Polar Club запомнит ваш выбор при следующем открытии того же занятия с того же iPad.

НАЧАЛО ЗАНЯТИЯ С ПРИЛОЖЕНИЕМ POLAR CLUB

Начало занятия с приложением Polar Club. Все запланированные занятия отображаются на странице **Расписание**. Нажмите на занятие, чтобы вывести подробную информацию о нем.




В окне описания занятия нажмите **Открыть**, чтобы вывести страницу участников.

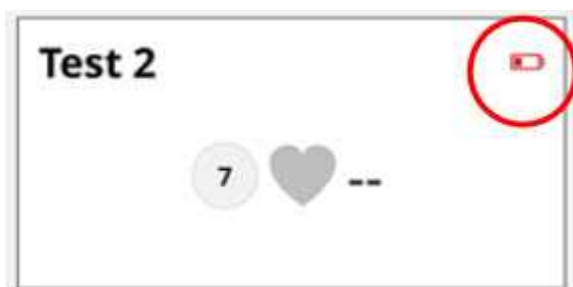


На странице участников можно:

- Добавить участников, которые будут участвовать в занятии: **Добавить > Добавить участника** и выберите датчик для участника.
- Добавить гостей, которые будут участвовать в занятии: **Добавить > Добавить гостя** и выберите датчик для гостя. Эта функция полезна, например, в случаях, когда вам нужно быстро добавить гостей, чтобы показать им преимущества тренировок с Polar Club. Тренировочные данные гостей не отображаются в отчетах онлайн-сервисов Polar Club, но в режиме **История** можно привязать тренировочные данные гостей к их учетным записям Polar Flow после тренировки.
- Отредактируйте максимальное значение частоты сердечных сокращений участника, коснувшись его карточки и выбрав Редактировать участника // Редактировать гостя. После редактирования максимального значения частоты сердечных сокращений нажмите Сохранить. Если вы редактируете максимальное значение частоты сердечных сокращений участника с помощью учетной записи Polar, то участник должен подтвердить это изменение с помощью своих учетных данных.
- Начать занятие, коснувшись  .

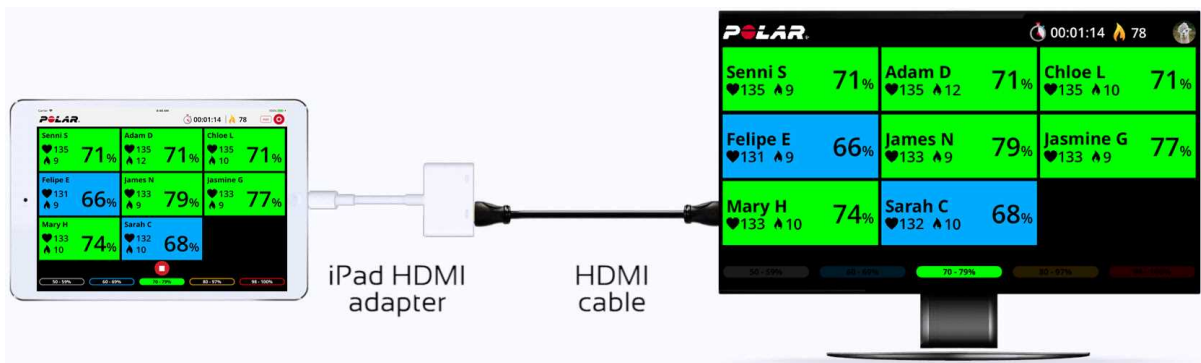
Перед началом занятия проверьте, что значок частоты сердечных сокращений отображается для каждого участника. Этот значок указывает на то, что от участника получены данные частоты сердечных сокращений. Если этот значок не отображается, коснитесь имени участника и выберите пункт **Взять датчик напрокат**, чтобы дать им датчик частоты сердечных сокращений напрокат, или кнопки **Заменить устройство**, чтобы использовать другой датчик частоты сердечных сокращений.

 *Значок низкого уровня заряда батареи появляется, когда уровень заряда батареи датчика снизился. Беспокоиться не стоит — батарея сразу не сядет. Заряда батареи хватит до конца занятия. Тем не менее, батарею нужно заменить как можно скорее.*



Подключение iPad к внешнему экрану

Для того, чтобы подключить iPad к видео-проектору или телевизору, вам понадобится подходящий AV-адаптер и кабель. После подключения iPad к внешнему экрану, содержимое экрана iPad будет автоматически отображаться на втором экране.

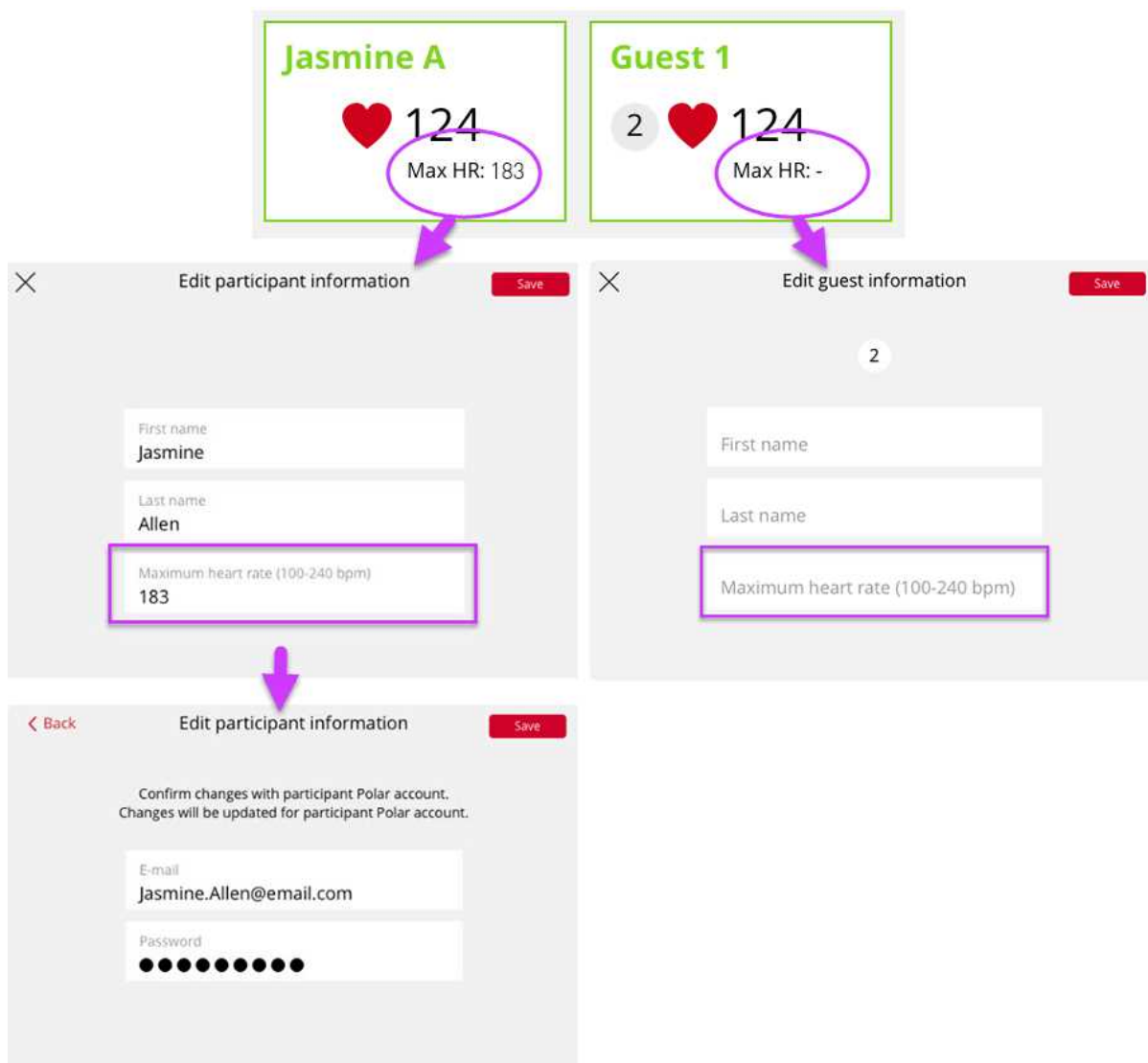


РЕДАКТИРОВАНИЕ МАКСИМАЛЬНОГО ЗНАЧЕНИЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ УЧАСТНИКА

Максимальные значения частоты сердечных сокращений участников отображаются в окне приложения на iPad, если информация получена из физических параметров их учетной записи Polar. Если требуются какие-либо корректировки максимальных значений частоты сердечных сокращений, их можно выполнить непосредственно в приложении перед началом занятия. Новое максимальное значение частоты сердечных сокращений будет обновлено непосредственно в физических параметрах участника в его учетной записи Polar. Вы также можете добавить максимальное значение частоты сердечных сокращений, если оно отсутствует, например, у приглашенного участника.

РЕДАКТИРОВАНИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ УЧАСТНИКА ПЕРЕД ЗАНЯТИЕМ

Чтобы отредактировать максимальное значение частоты сердечных сокращений участника или гостя перед началом занятия, коснитесь его карточки в окне занимающегося и выберите **Редактировать участника / Редактировать гостя..** Отобразится информация об участнике или госте, и вы можете изменить его максимальное значение частоты сердечных сокращений. После редактирования нажмите **Сохранить**. Если вы редактируете максимальное значение частоты сердечных сокращений участника с помощью учетной записи Polar, то участник должен подтвердить это изменение с помощью своих учетных данных.

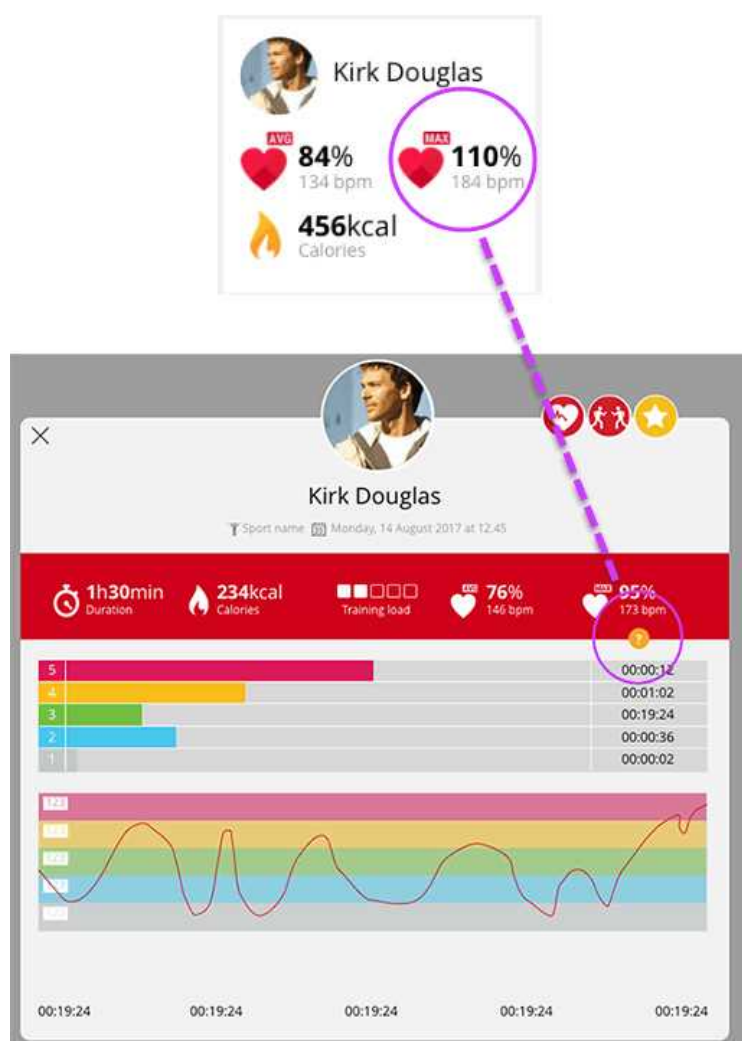


ОБНОВЛЕНИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ УЧАСТНИКА ПОСЛЕ ЗАНЯТИЯ

Если частота сердечных сокращений участника превышает введенное максимальное значение частоты сердечных сокращений во время занятия, приложение Polar Club предложит вам обновить максимальное значение частоты сердечных сокращений при открытии сводной информации о тренировке в окне «История». На экране появится следующее уведомление:

Похоже, ваш участник уже достиг наивысшего значения частоты сердечных сокращений! Обновите значение в его учетной записи Polar.

Чтобы обновить максимальное значение частоты сердечных сокращений участника в окне **История**, коснитесь карточки участника, чтобы открыть сводную информацию о его индивидуальных тренировках, затем нажмите значок запроса, чтобы открыть окно, где можно обновить данные частоты сердечных сокращений. Участник должен подтвердить обновление максимального значения частоты сердечных сокращений с помощью своих учетных данных. Новое максимальное значение частоты сердечных сокращений будет обновлено непосредственно в физических параметрах участника в его учетной записи Polar.



ФУНКЦИИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ

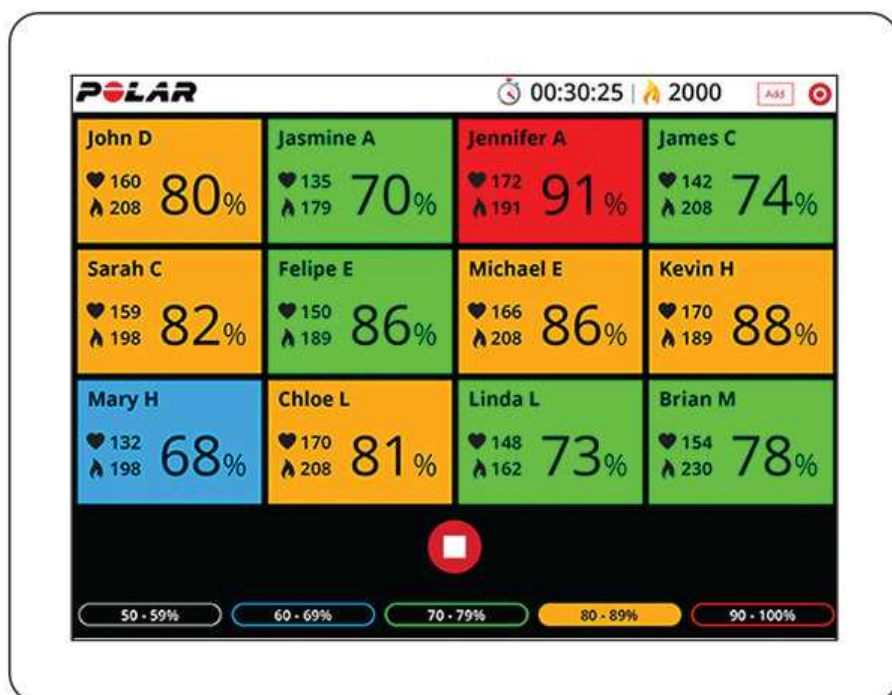
Возможность просмотра данных частоты сердечных сокращений участников на экране позволяет оценить состояние каждого участника и давать личные указания. Благодаря обратной связи об интенсивности занятия, получаемой в режиме реального времени, вы

можете отслеживать прогресс каждого участника и помогать им двигаться в правильном направлении.

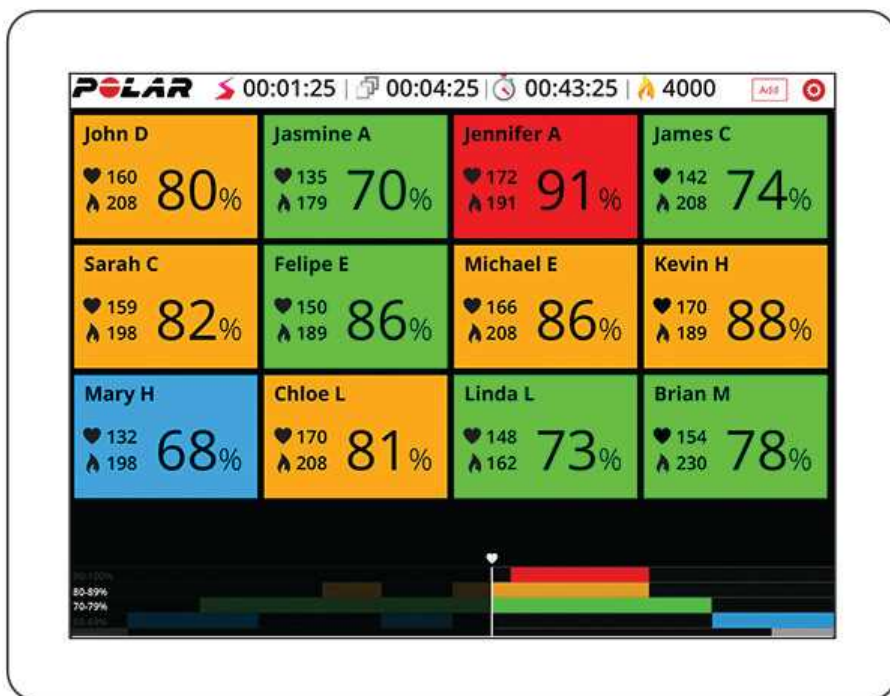
Когда каждый может видеть свою частоту сердечных сокращений на большом экране, это вдохновляет и способствует совместному достижению личных тренировочных целей. В конце занятия участники группы видят сводные данные по тренировке.

РЕЖИМ РЕАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ

Здесь отображаются данные частоты сердечных сокращений каждого участника занятия в режиме реального времени.



Здесь отображаются данные частоты сердечных сокращений каждого участника занятия с фазами тренировки в режиме реального времени.



В режиме реального времени можно посмотреть:


- Продолжительность занятия
- Суммарное время в зоне* (общее время в зоне, которое участники провели одновременно в одной зоне ЧСС).
- Анимация времени в зоне* появляется каждый раз, когда участники занятия достигают одной и той же зоны (например, желтой).
- Частота сердечных сокращений (удары в минуту (уд./мин.) и % от максимума) и сведения о калориях по каждому участнику.
- Общий расход калорий и полученные награды за сожженные калории* (участники занятия получают награду за каждую 1000 израсходованных калорий) *.

Помимо этого, в режиме просмотра занятия с фазами тренировки в реальном времени отображаются:

- Таймер обратного отсчета для текущей фазы.
- Предварительный просмотр занятия в виде маленького графика внизу экрана.
- При пролистывании по экрану влево отображается страница предварительного просмотра занятия с более крупным графиком.

* Суммарное время в зоне, анимационное представление времени в зоне и потраченные калории отображаются только в случае, если включена функция **Показать награды группы**.

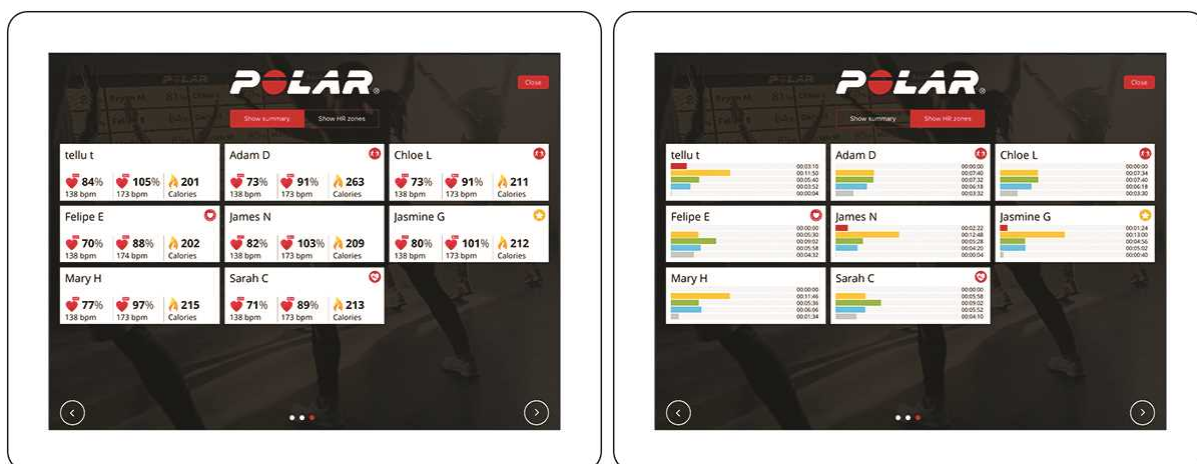
В режиме реального времени можно:

- Чтобы добавить участников, коснитесь **Добавить** > **Добавить участника**, а затем выберите датчик для участника.
- Чтобы добавить гостей, коснитесь **Добавить** > **Добавить гостя**, а затем выберите датчик для гостя.
- Для завершения занятия коснитесь .
- Чтобы удалить участников, коснитесь имени участника и выберите пункт **Удалить участника**.
- Чтобы заменить датчик частоты сердечных сокращений участника, коснитесь имени участника. Выберите пункт **Взять датчик напрокат** и выберите другой датчик из списка.
- Включите или отключите функцию **Показать награды группы**, нажав на шестеренку в верхнем правом углу экрана.
- Если вы не добавили в занятие фазы, можно установить целевую зону частоты сердечных сокращений, коснувшись одной из зон внизу экрана в режиме просмотра на iPad. При повторном касании зоны выделение снимается.

СВОДКА ПО ТРЕНИРОВКЕ

В конце занятия в режиме сводных данных можно сравнить тренировочные цели и ощущения. Вы можете узнать среднюю частоту сердечных сокращений участников на кривой и сравнить ее с запланированными фазами частоты сердечных сокращений. Личные тренировочные данные каждого участника также автоматически видны в их учетной записи Flow.





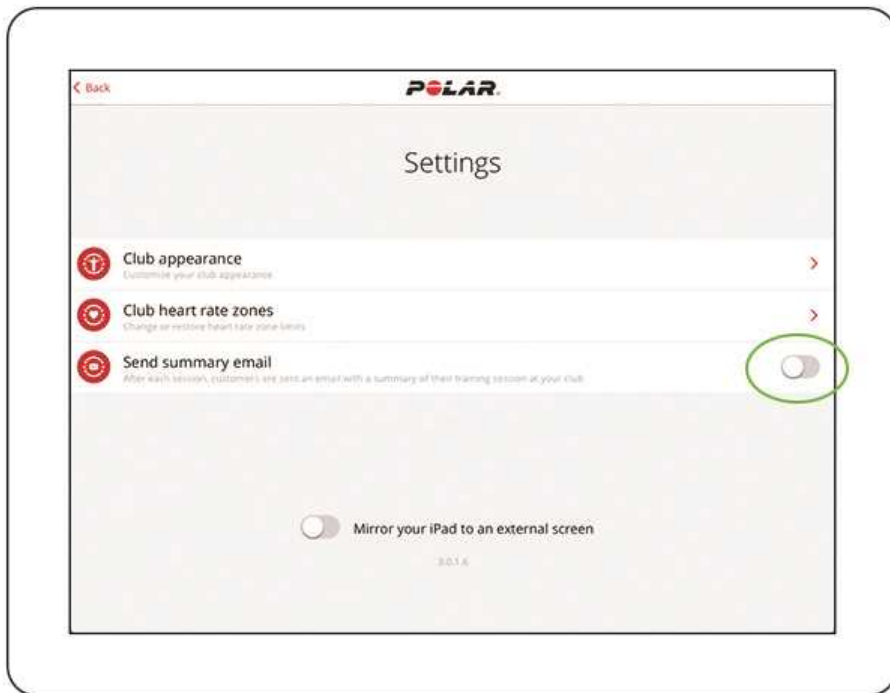
Если при создании занятия была выбрана настройка **Показать награды**, участники получат следующие награды (отображаются в окне сводных данных):

- **Чемпион по заминке:** Эту награду получает участник с самым быстрым временем восстановления пульса.
- **Братья по пульсу:** Эти два участника завершили занятия с наиболее похожим распределением по зонам частот сердечных сокращений.
- **Мастер пульса:** Участник провел наибольшее количество времени в зоне частоты сердечных сокращений, в которой группа тренировалась больше всего.
- **Мастер фазы:** Эта награда присуждается занимающемуся, который во время поэтапной тренировки находился ближе всего к запланированным зонам частоты сердечных сокращений.
- **Король диапазона ЧСС:** Участник достиг наибольшего диапазона между самой низкой и самой высокой частотой сердечных сокращений. В расчете не учитываются первые и последние 5 минут тренировки.

ПИСЬМА СО СВОДКАМИ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Автоматические письма со сводками по тренировке содержат краткие сведения с результатами тренировки участников после каждой их тренировки Polar Club.

Вы можете включить эту функцию с помощью приложения Polar Club. Перейдите в меню **Больше** и выберите **Настройки**. Используйте слайдер для включения и выключения функции **Отправить письмо со сводкой**.



i Чтобы получать письма с результатами тренировки, члены клуба должны подписаться на почтовую рассылку Polar Club в своей учетной записи Polar Flow (**Настройки** > **Конфиденциальность**).

Письмо содержит следующие сведения:

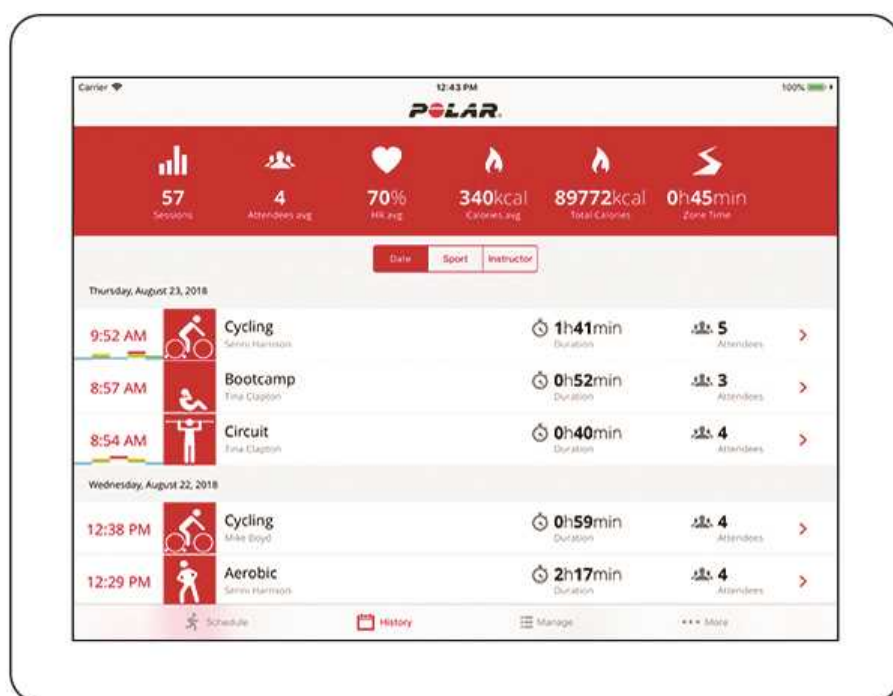
- Продолж-ть
- Средняя ЧСС
- Максимальная ЧСС
- Калории
- Заработанные баллы (отображаются только если получатель заработал баллы за тренировку)
- При нажатии кнопки **Для получения подробной информации посетите Polar Flow** открывается тренировка в режиме «Анализ Flow».

i Участники группы могут отписаться от писем со сводкой по тренировкам в любое время, щелкнув ссылку в письмах или выполнив вход в учетную запись Flow и убрав галочку из поля **Почтовые рассылки Polar Club** в разделе **Настройки** > **Настройки конфиденциальности**.

ИСТОРИЯ ТРЕНИРОВОК

На странице **История** можно просмотреть сводные данные и отчеты по тренировкам за последние 30 дней. Тренировочные данные также сохраняются в личных учетных записях

Polar Flow каждого члена клуба, и их можно просмотреть в любое время.



ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТРЕНИРОВКАМ ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ ПРОПАДЕТ ИНТЕРНЕТ?

Не беспокойтесь, продолжайте тренироваться до конца занятия. Во время занятий тренировочные данные хранятся на iPad. Как только занятие будет завершено и интернет-соединение восстановится, тренировочные данные будут сохранены в онлайн-сервисе Polar Flow. Данные передаются даже если приложение закрыто.

МОЖЕМ ЛИ МЫ РАБОТАТЬ С POLAR CLUB В АВТОНОМНОМ РЕЖИМЕ?

Для использования Polar Club необходимо интернет-соединение. Если Интернет пропадает посередине занятия, занятие можно провести до конца даже без Интернета. Как только занятие будет завершено, интернет-соединение восстановится и администратор/инструктор снова выполнит вход, тренировочные данные будут отправлены в онлайн-сервис Polar Flow. По-другому использовать Polar Club в автономном режиме невозможно.

ПОЛИТИКА КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ POLAR

ПОЛИТИКА КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ POLAR POLAR CLUB – РУКОВОДСТВО ДЛЯ ФИТНЕС-КЛУБА

Покупая продукт Polar Club, фитнес-клуб заключает соглашение с Polar. Согласно этому соглашению, Polar будет выступать в качестве обработчика данных, ответственного за сортировку и обработку информации, загруженной в сервис Polar Club. Фитнес-клуб выступает в качестве сборщика данных и ответственен за данные, загруженные на сервис, а также за то, как они обрабатываются. Фитнес-клуб также несет ответственность за правильность пользовательской информации и за запросы на обработку данных отдельных пользователей (удаление информации и т.д.) Больше информации о политике защиты данных Polar: <https://www.polar.com/ru/legal/privacy-notice>.

Фитнес-клуб должен предоставлять своим заказчикам информацию о возможностях участия в групповых тренировках. Фитнес-клуб также должен доводить до сведения заказчиков, что им следует выделить достаточно времени на создание учетной записи Polar, потому что нужно принять определенные условия, и что лицам, не достигшим 13-летнего возраста, нужно получить подтверждение от их официального опекуна. При необходимости участнику нужно указать на использование гостевой учетной записи.

Сведения о тренировке участника хранятся в сервисе Club и на iPad фитнес-клуба. Эта информация удаляется из iPad фитнес-клуба через 30 дней. Личная информация хранится в сервисе Polar Club или на iPad фитнес-клуба.

POLAR CLUB – РУКОВОДСТВО ДЛЯ УЧАСТНИКА ТРЕНИРОВКИ

Информация о занятиях Polar Club хранится на iPad фитнес-клуба в течение месяца. Сохраняются сведения о тренировке участника, а также электронный идентификатор, с которым используется учетная запись Flow в случае, если при входе выполняется запрос в базу данных Polar Flow. Фактические данные учетной записи iPad не хранятся на iPad. Вся пользовательская информация, привязанная к учетной записи Polar Flow, находится в сервисе Polar Flow, и фитнес-клуб не имеет к ней доступа. Информация в сервисе Polar Flow хранится на серверах провайдера сервисов Polar. Серверы расположены в ЕС или за пределами ЕС.

Клиент может участвовать в занятии Polar Club, используя существующую учетную запись Polar Flow, создав новую учетную запись при выполнении входа или используя гостевую учетную запись.

Клиент использует учетную запись Polar Flow:

Пользователь выполняет вход в Polar Club, используя существующую учетную запись Flow или создав новую учетную запись при выполнении входа. При создании учетной записи личная информация не сохраняется на iPad фитнес-клуба. Единственное, что сохраняется на iPad – это электронный идентификатор, с которым используется учетная запись Polar Flow в случае, если при входе выполняется запрос в базу данных Polar Flow и запрашиваются сведения о тренировке.

Клиенты с учетной записью Flow:

Также возможно выполнить вход на занятие Polar Club с гостевой учетной записью. В таком случае участник использует имя, которое будет отображаться на экране во время занятия. Никакая личная информация не собирается и не сохраняется. Если участник, который использовал гостевую учетную запись Polar Flow, хочет сохранить свои данные после занятия, он может создать новую учетную запись Polar Flow или использовать существующую.

Больше информации о политике защиты данных Polar: <https://www.polar.com/ru/legal/privacy-notice>.