

# POLAR CLUB



# VSEBINA

<b>Vsebina</b> .....	<b>2</b>
<b>Uvod</b> .....	<b>4</b>
Predstavitev storitve Polar Club .....	4
Aplikacija Polar Club .....	4
Spletna storitev Polar Club .....	4
Okolje Polar .....	4
Zahteve in priporočena nastavitvev .....	5
Naročite se na Polar Club .....	6
Pogosta vprašanja o klubskem računu .....	7
Kje je na voljo aplikacija Polar Club? .....	7
Ne želim uporabljati skupnosti Club. Kaj lahko storim? .....	7
<b>Vzdrževanje sistema</b> .....	<b>8</b>
Nastavitve v aplikaciji Polar Club .....	8
Zaslon svojega iPada prikažite na zunanjem zaslonu .....	9
Videz kluba .....	9
Območja srčnega utripa za klub .....	10
Pošlji e-pošto s povzetkom .....	11
Prikaz na zunanjem zaslonu .....	11
Upravljanje inštruktorjev .....	11
Povabite inštruktorje v klub .....	11
Odstranitev inštruktorjev .....	12
Dodajte senzor srčnega utripa ali pametno zapestnico .....	13
Registracija senzorjev srčnega utripa za izposajo .....	13
Vzdrževanje senzorja srčnega utripa .....	16
Kampanje .....	17
Ustvarjanje nove kampanje .....	17
Med kampanjo .....	18
Urejanje ali odstranitev kampanje .....	19
Pogosta vprašanja o vzdrževanju sistema .....	20
Ali je mogoče uporabljati isti iPad za prijavo strank in izvajanje skupinskih vadb? .....	20
Ali lahko člani kluba uporabljajo svoje senzore srčnega utripa? .....	20
Katere senzore srčnega utripa je mogoče uporabljati s storitvijo Polar Club? .....	21
Ali je storitev Polar Club mogoče uporabljati skupaj s senzorji srčnega utripa drugih proizvajalcev? .....	21
<b>Skupinske vadbe in urniki</b> .....	<b>22</b>
Upravljanje načrtov skupinske vadbe .....	22
Dodajanje skupinskih vadb na urnik .....	23
Pogled urnika .....	25
Pogosta vprašanja o skupinskih vadbah in urnikih .....	27
Koliko udeležencev je mogoče spremljati med skupinsko vadbo? .....	27
Koliko vadb se lahko izvaja istočasno? .....	27
Koliko lahko najdlje traja skupinska vadba? .....	27
<b>Trening</b> .....	<b>28</b>
Nošenje senzorja srčnega utripa .....	28
Prijava na skupinske vadbe .....	29

Spletna prijava v spletni storitvi Flow .....	29
Prijava z aplikacijo .....	30
1. možnost: Prijavite se na skupinske vadbe .....	31
2. možnost: Ustvarite nov račun Polar in se prijavite na skupinske vadbe .....	32
Samodejna prijava .....	33
Kako deluje .....	33
Začetek skupinske vadbe z aplikacijo Polar Club .....	34
Urejanje vrednosti maksimalnega srčnega utripa za udeležence .....	37
Urejanje udeleženčevega maksimalnega srčnega utripa pred skupinsko vadbo .....	37
Posodobitev udeleženčevega maksimalnega srčnega utripa po skupinski vadbi .....	38
Funkcije med skupinsko vadbo .....	38
Prikaz v živo .....	39
Povzetek treninga .....	41
Zgodovina treningov v aplikaciji Club .....	42
E-pošta s povzetkom treninga .....	42
Pogosta vprašanja o treningu .....	44
Kaj naj storim, če se internetna povezava med skupinsko vadbo prekine? .....	44
Ali je Polar Club mogoče uporabljati brez povezave? .....	44
<b>Polar in zasebnost .....</b>	<b>45</b>
Polar in zasebnost .....	45
Polar Club – navodila za fitnes klub .....	45
Polar Club – navodila za udeleženca .....	45

# UVOD

## PREDSTAVITEV STORITVE POLAR CLUB

Polar Club je rešitev na podlagi srčnega utripa, ki združuje privlačne tečaje skupinske vadbe in fitnes klube. Glavni poudarek storitve Polar Club so treningi z merjenjem srčnega utripa ter zabavne nagrade, zaradi katerih bodo člani kluba dali vse od sebe in se bodo motivirani radi vračali.

Ključne lastnosti

- Aplikacija za skupinske vadbe, ki je preprosta za uporabo.
- Sprotno povratne informacije o intenzivnosti skupinskih vadb, s pomočjo katerih lahko inštruktorji vodijo tako vsakega udeleženca posebej kot celotno skupino.
- Enostaven način, s katerim lahko udeleženci lažje razumejo prednosti treninga na podlagi srčnega utripa pri različnih intenzivnostih in dosežejo svoje cilje treninga.
- Motiviranje udeležencev s skupinskimi in individualnimi nagradami, kot sta trofeji za čas v območju ali porabljene kalorije.
- Omogoča učinkovito oblikovanje urnika skupinskih vadb in načrtovanje obremenitve za doseganje maksimalne produktivnosti.
- Aplikacija Polar Club je združljiva z več Polarjevimi senzorji srčnega utripa in pametnimi zapestnicami. Seznam [združljivih Polarjevih senzorjev srčnega utripa in pametnih zapestnic](#) najdete na strani za podporo.

## APLIKACIJA POLAR CLUB

Z aplikacijo Polar Club bo izvajanje skupinskih vadb mačji kašelj. Inštruktorju je na voljo sprotno vodenje na podlagi srčnega utripa, zato lahko zlahka vidi, kdo zmore slediti skupinski vadbi in tako daje skupini prave napotke. Po končani skupinski vadbi se skupini prikaže povzetek, kjer lahko vidijo, kako so se odrezali.

V aplikaciji Polar Club lahko določite nastavitve kluba, načrtujete skupinske vadbe in povabite inštruktorje.

Najprej poiščite in prenesite aplikacijo Polar Club iz trgovine App Store. Odprite aplikacijo in se prijavite s svojim uporabniškim imenom ter geslom za račun Polar Club.

## SPLETNA STORITEV POLAR CLUB

Na svoji domači strani spletne storitve Polar Club lahko najdete koristne povezave, da se boste lažje dokopali do informacij in kar najbolje izkoristili storitev Polar Club. Na strani z računom kluba si lahko ogledate in urejate podatke o računu kluba. Prijavite se s svojim računom Polar Club na [polar.com/club](https://polar.com/club).

## OKOLJE POLAR

Naše okolje Flow ob storitvi Polar Club ponuja tudi celovito rešitev za vas, vaše inštruktorje in člane vašega kluba, da uresničijo svoje cilje telesne pripravljenosti.

- **Spletna storitev Polar Flow:** v spletni storitvi Polar Flow na [polar.com/flow](https://polar.com/flow) si lahko člani vašega kluba na priročen način ogledajo svoje osebne podatke treninga in spremljajo svoj napredek.

- **Pametne zapestnice Polar:** ponujamo celovito linijo povezanih pametnih zapestnic, s katerimi bodo člani vašega kluba lažje dosegli svoje cilje, naj je to izguba teže ali trening za dogodek.
- **Polar Coach:** brezplačna storitev Polar Coach olajša delo osebnim trenerjem, ki bodo tako lahko bolje pomagali svojim strankam in jih vodili do zadanega cilja. Tako imajo osebni trenerji s storitvijo Polar Coach in pametnimi zapestnicami Polar vedno dostop do podatkov o aktivnosti svojih strank. Za več informacij obiščite [flow.polar.com/coach](http://flow.polar.com/coach).

## ZAHTEVE IN PRIPOROČENA NASTAVITEV

Tukaj je pregled vsega, kar potrebujete za izvajanje skupinskih vadb s storitvijo Polar Club:

- račun za Polar Club;
- računalnik z internetno povezavo za dostop do spletne storitve Polar Club in spletne storitve Polar Flow;
- iPad Air s sistemom iOS 14 ali novejšim in zanesljivo ter hitro mobilno podatkovno povezavo oz. povezavo Wi-Fi;
- aplikacijo Polar Club, ki jo je mogoče prenesti iz trgovine App Store;
- združljive Polarjeve senzorje srčnega utripa in pasove za okrog prsi. Aplikacija Polar Club je združljiva z več Polarjevimi senzorji srčnega utripa in pametnimi zapestnicami. Seznam [združljivih Polarjevih senzorjev srčnega utripa in pametnih zapestnic](#) najdete na strani za podporo.

### Priporočljiva nastavitve

#### 1. iPad, ki ga uporablja inštruktor

Inštruktor z iPadom začne vadbo. Naprava med vadbo prikazuje inštruktorju srčne utripe udeležencev.

#### 2. Video projektor ali TV

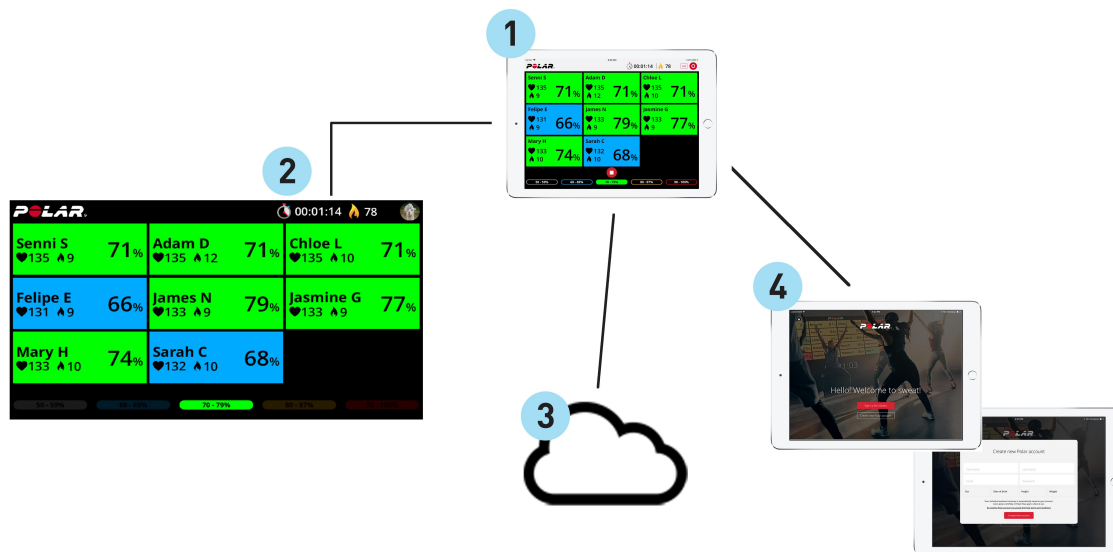
Če želite, da udeleženci med treningom vidijo svoje srčne utripe, povežite iPad z video projektorjem ali televizorjem; uporabite ustrezen kabel in/ali adapter. Če želite uporabljati Apple TV in AirPlay, upoštevajte navodila za iPad.

#### 3. Spletna prijava

Spletna prijava daje vašim članom možnost, da se na skupinske vadbе prijavijo iz spletne storitve Flow en teden prej. Možnost spletne prijave lahko omogočite oz. onemogočite v spletni storitvi Polar Club v nastavitvah kluba.

#### 4. Eden ali dva iPada za prijavo stranke v recepciji kluba

Koristno je imeti iPad ali dva za člane, ki že imajo račun Polar, in člane, ki morajo ustvariti račun Polar, preden se lahko prijavijo na skupinske vadbе. Tako se izognete čakalnim vrstam v recepciji kluba, člani pa lahko v miru ustvarijo svoj račun.



## NAROČITE SE NA POLAR CLUB

1. Najprej naročite račun Polar Club na spletni strani [polar.com/club](http://polar.com/club). Naročnina se začne s 30-dnevnim brezplačnim preizkusnim obdobjem. Naročnino lahko med preizkusnim obdobjem prekličete brez dodatnih stroškov.
2. Določite lokacijo svojega kluba in nato izberite možnost **Registriraj klub**.
3. Ustvarite račun Polar ali se prijavite, če račun že imate. Če ste račun že ustvarili, tako da ste se registrirali na katero od Polarjevih spletnih storitev ali mobilnih aplikacij oz. ko ste začeli uporabljati svoj izdelek, lahko svoje uporabniško ime in geslo uporabite tudi za spletno storitev Polar Club. Na Polarjeve spletne storitve se z istim elektronskim naslovom lahko registrirate samo enkrat. Uporabniško ime je vedno vaš elektronski naslov.
4. **Informacije o klubu:** vnesite informacije o klubu. Na elektronski naslov kluba, ki ga vnesete tukaj, bomo pošiljali račune in druge informacije v zvezi z vašo naročnino.
5. **Podrobnosti o naročnini:** izberite vrsto plačila in vnesite naslov za račune, če se razlikuje od predhodno vnesenega naslova kluba. Preberite pogoje uporabe in izberite potrditveno polje, da jih sprejmete.
6. **Plačilo:** preverite povzetek in podrobnosti plačila. Ko se postopek naročnine zaključi, se prikaže stran s povzetkom naročnine, ki ga lahko natisnete, nato pa boste preusmerjeni na domačo stran kluba.

7. Na elektronski naslov kluba bo poslana e-pošta z navodili, kako začeti. Vaše 30-dnevno brezplačno preizkusno obdobje začne teči takoj.


## POGOSTA VPRAŠANJA O KLUBSKEM RAČUNU

### KJE JE NA VOLJO APLIKACIJA POLAR CLUB?

Obiščite [polar.com/club](http://polar.com/club) in se naročite na Polar Club. Med postopkom naročanja na spustnem seznamu izberite svojo lokacijo. Obveščeni boste, če Polar Club še ni na voljo v vaši državi.

### NE ŽELIM UPORABLJATI SKUPNOSTI CLUB. KAJ LAHKO STORIM?

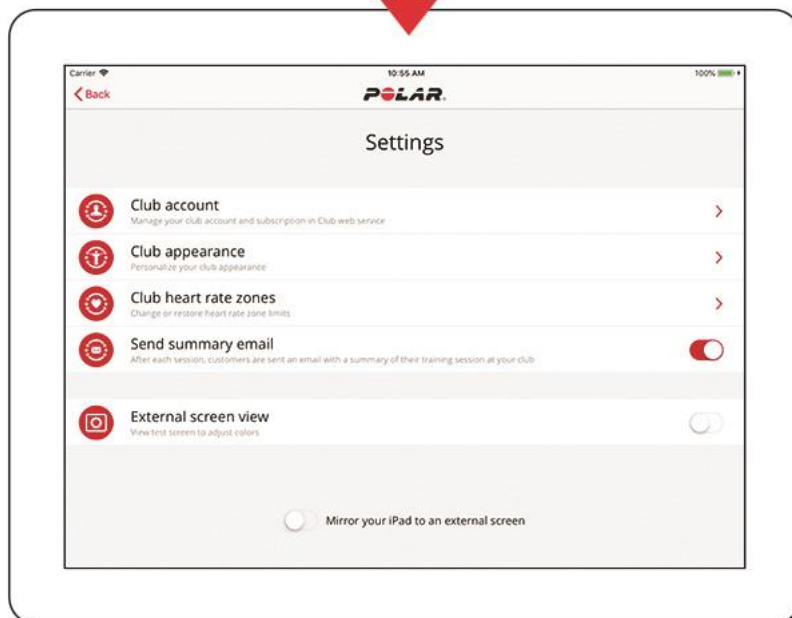
Kot skrbnik kluba lahko skupnost kluba odstranite na strani skupnosti. Ko odstranite skupnost, tudi preprečite spletne registracije, vendar je storitev še vedno mogoče uporabljati, tako da registrirate udeležence z aplikacijo Polar Club (iPad).

 **Ko odstranite skupnost, tega ni več mogoče razveljaviti.** Če odstranite skupnost kluba, skupnosti ne bo mogoče uporabljati, dokler ne aktivirate novega računa z drugim imenom.

# VZDRŽEVANJE SISTEMA

## NASTAVITVE V APLIKACIJI POLAR CLUB

V aplikaciji Polar Club se pomaknite do menija **Več** in izberite možnost **Nastavitve**.

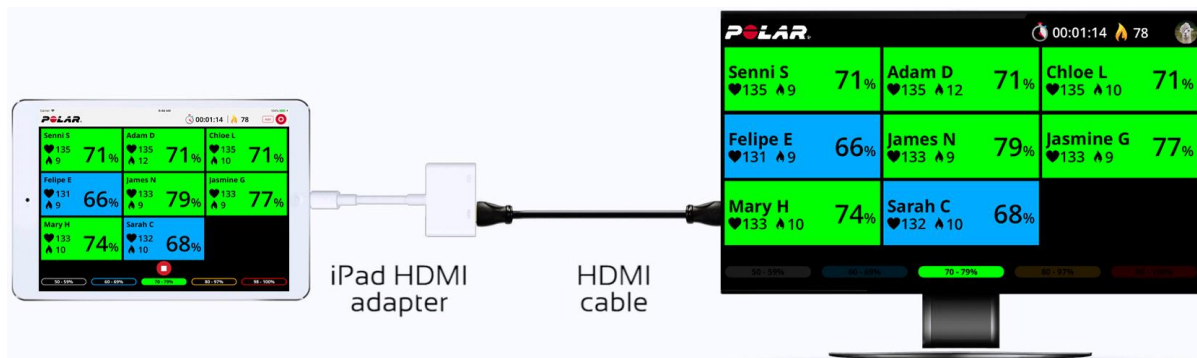




## Zaslon svojega iPada prikažite na zunanjem zaslonu

Z drsnikom na dnu pogleda **Nastavitve** lahko omogočite ali onemogočite prikaz zaslona iPada na zunanjem zaslonu. Ko je omogočen prikaz za zunanjem zaslonu, je vsebina z vašega iPada samodejno prikazana na zunanjem zaslonu, ko iPad povežete z video projektorjem ali televizorjem.

 *Potrebujete ustrezen AV-adapter in kabel, da iPad povežete z video projektorjem ali televizorjem.*

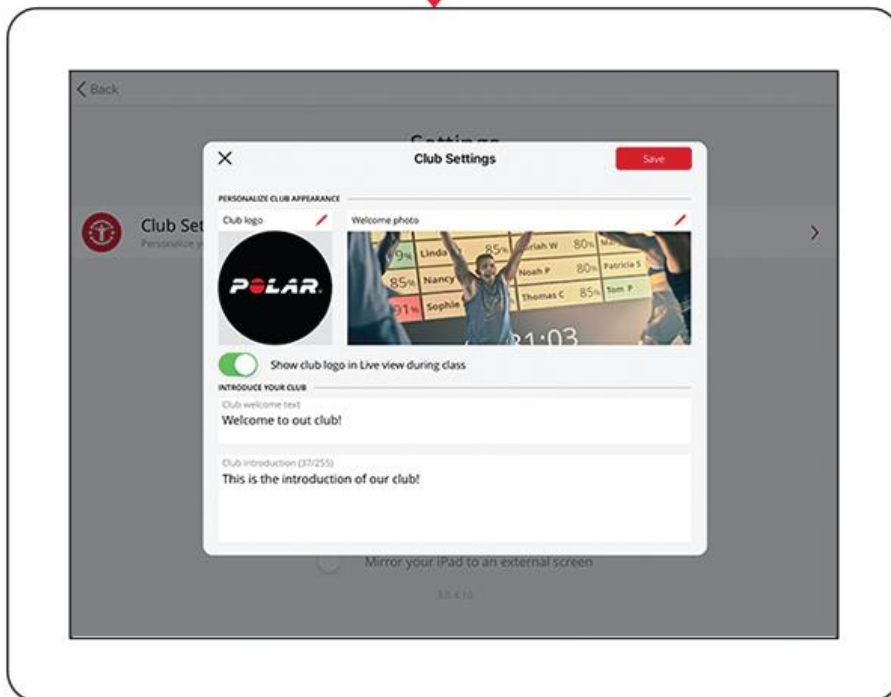
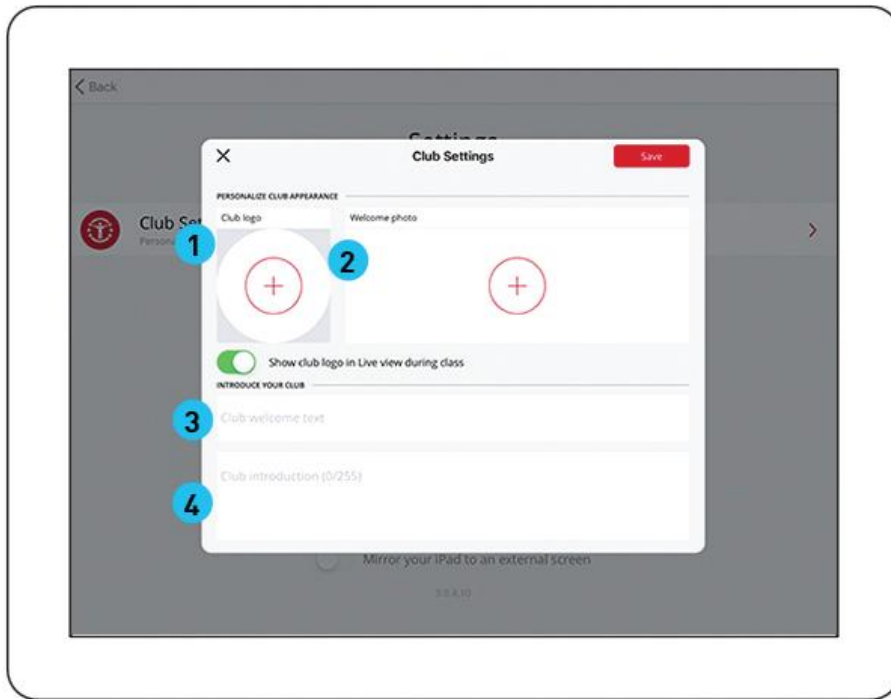


## Videz kluba

V aplikaciji Polar Club se pomaknite do menija **Več** in izberite možnost **Nastavitve > Videz kluba**.

 *Nastavitve videza kluba lahko vidi samo skrbnik kluba.*

1. **Dodajte logotip kluba:** logotip kluba je prikazan na strani skupnosti kluba v spletni storitvi Polar Flow. Omogočite lahko tudi možnost, da se logotip kluba prikazuje med skupinskimi vadbami v živo. Inštruktor lahko v pogledu v živo omogoči oz. onemogoči logotip, tako da odpre meni z zobnikom v zgornjem desnem kotu zaslona.
2. **Dodajte pozdravno fotografijo:** dajte strani skupnosti osebni pridih, tako da dodate fotografijo, ki ponazarja vaš klub.
3. **Pozdravno besedilo kluba:** napišite pozdravno besedilo za člane vašega kluba. To besedilo bodo videli na prijavnih strani aplikacije Polar Club za iPad in ko se prijavijo na skupinske vadbe.
4. **Predstavitve kluba:** napišite predstavitev vašega kluba. Besedilo je prikazano na strani skupnosti kluba v spletni storitvi Polar Flow.



## Območja srčnega utripa za klub

Spremenite ali obnovite območja srčnega utripa. Na nastavitev vpliva na način prikazovanja barv/odstotkov srčnega utripa med vadbo.

 Nastavitve območij srčnega utripa lahko vidi samo skrbnik kluba.

## Pošlji e-pošto s povzetkom

Funkcijo vklopite oz. izklopite z drsnikom.

Ko je funkcija vklopljena, člani kluba pa so v svojih računih Polar Flow (**Nastavitve > Zasebnost**) sprejeli prejemanje sporočil iz storitve Polar Club, bodo člani kluba prejeli kratko **e-pošto s povzetkom treninga** po vsaki vadbi Polar Club, v kateri so sodelovali.

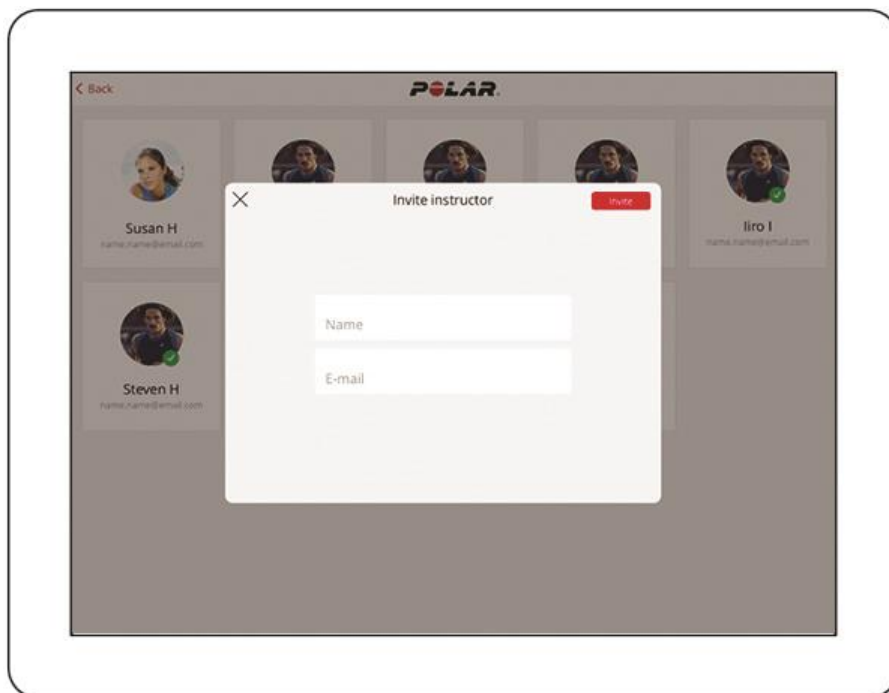
## Prikaz na zunanem zaslону

Prikažite testni zaslon, da prilagodite barve na zunanem zaslону.

# UPRAVLJANJE INŠTRUKTORJEV

## POVABITE INŠTRUKTORJE V KLUB

1. Če želite v svoj klub povabiti nove inštruktorje, se v aplikaciji Polar Club pomaknite do pogleda **Upravljanje** in izberite možnost **Upravljanje inštruktorjev**.
2. Pritisnite ikono s simbolom plus. Vnesite inštruktorjevo ime in elektronski naslov ter pritisnite gumb **Povabi**.



3. Inštruktorji bodo prejeli pozdravno e-pošto z navodili, kako nadaljevati. Nato morajo:

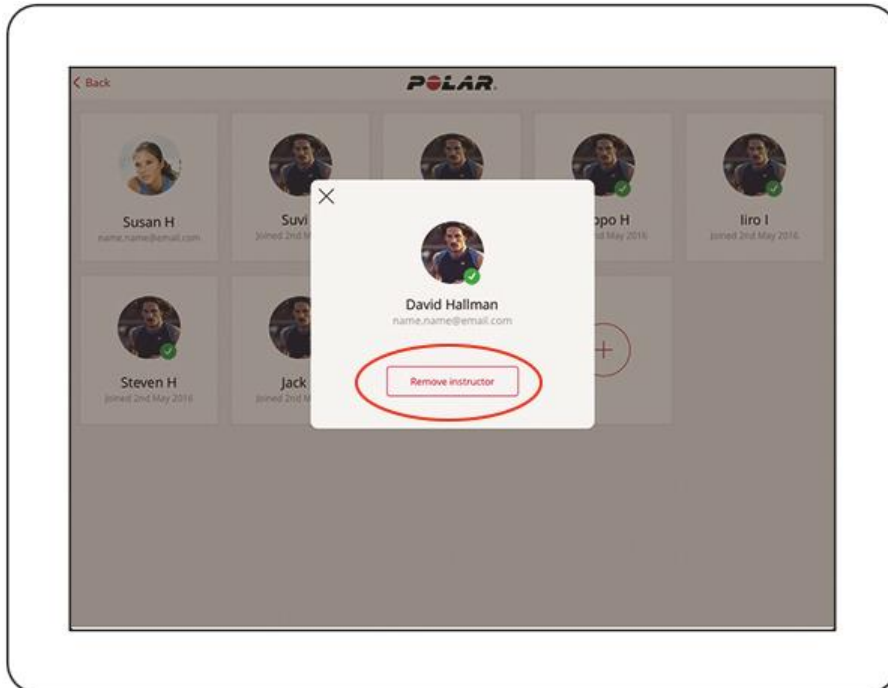
- Ustvariti svoj račun Polar na [polar.com/club](https://polar.com/club) in sprejeti povabilo v vaš klub

ALI

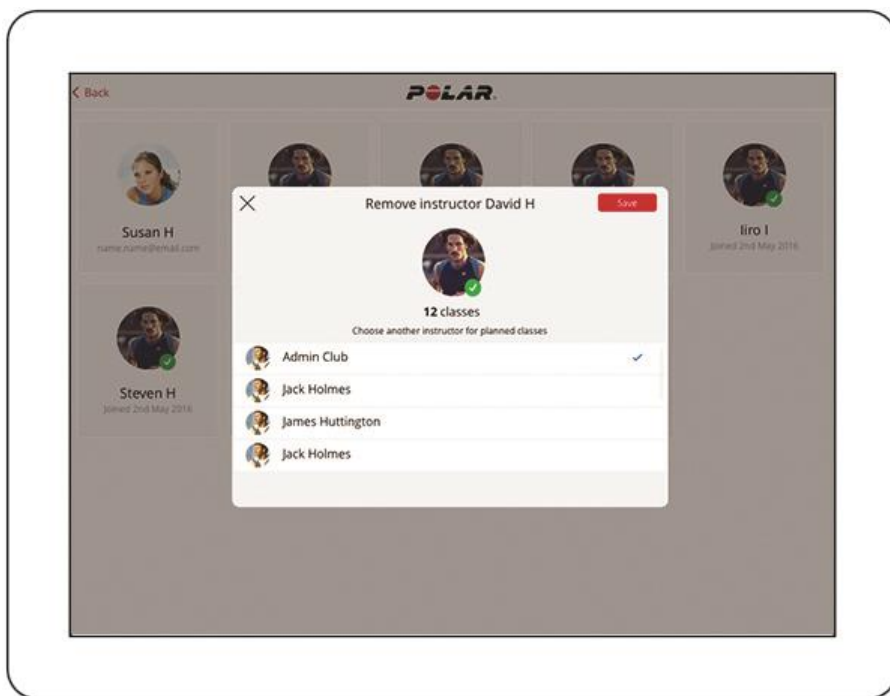
- Če že imajo račun Polar (ki je bil ustvarjen z istim elektronskim naslovom, uporabljenim v povabilu), se morajo prijaviti na [polar.com/club](https://polar.com/club) s svojim obstoječim računom Polar in sprejeti povabilo v vaš klub.

## ODSTRANITEV INŠTRUKTORJEV

Kot skrbnik kluba lahko inštruktorje odstranite iz kluba. Dotaknite se kartice inštruktorja v pogledu **Upravljanje inštruktorjev** in izberite možnost **Odstrani inštruktorja**.



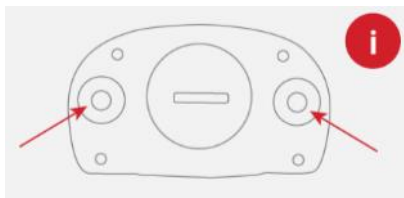
Če ima inštruktor na svojem urniku skupinske vadbe, izberite drugega inštruktorja za te vadbe in pritisnite gumb **Shrani**.



**i** Inštruktorji se lahko sami odstranijo iz kluba, tako da pritisnejo svojo kartico inštruktorja in nato izberejo možnost **Odstrani inštruktorja**.

## DODAJTE SENZOR SRČNEGA UTRIPA ALI PAMETNO ZAPESTNICO

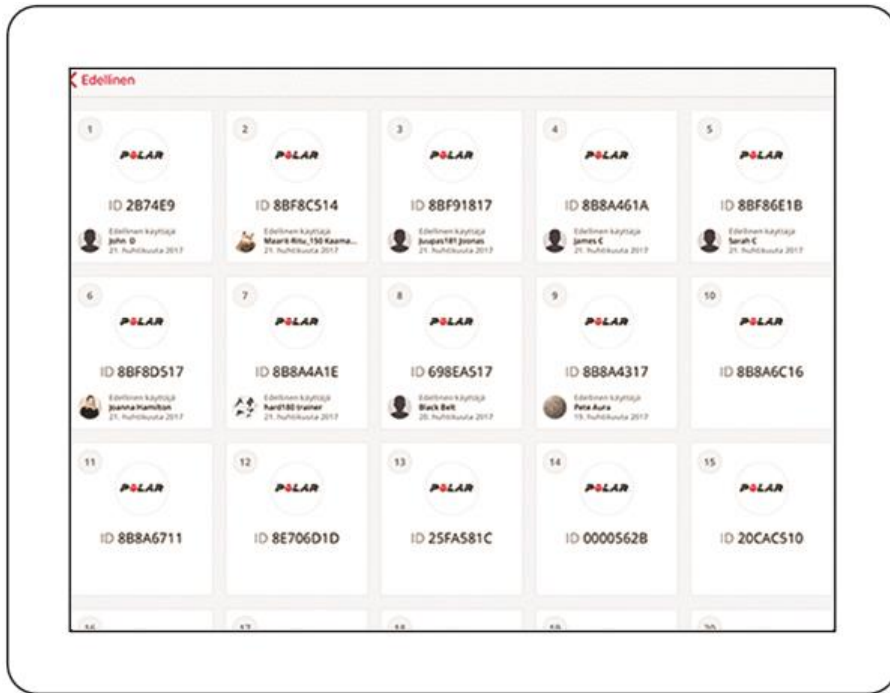
Svojemu računu Flow lahko dodate nov senzor srčnega utripa ali pametno zapestnico. Pritisnite svojo kartico inštruktorja in izberite možnost **Dodaj senzor**. Dotaknite se obeh kontaktnih točk hkrati, da aktivirate senzor.



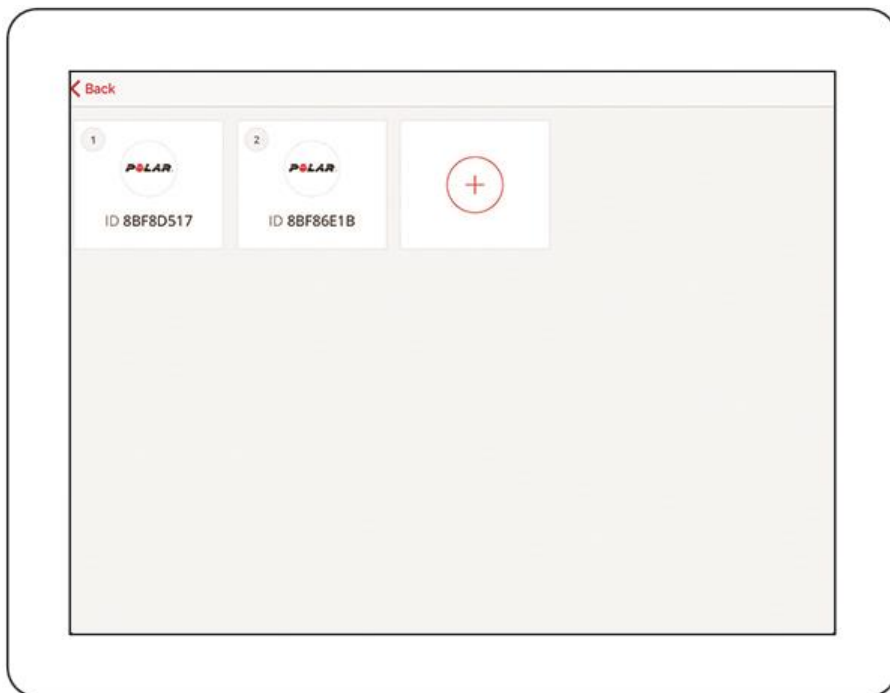
## REGISTRACIJA SENZORJEV SRČNEGA UTRIPA ZA IZPOSOJO

Da lahko prikažete srčne utripe udeležencev na zaslonu, morajo nositi združljiv Polarjev senzor srčnega utripa ali pametno zapestnico. Uporabljajo lahko lastne naprave, lahko pa jim senzor srčnega utripa tudi posodite. Če nameravate udeležencem posoditi senzorje, morate senzorje registrirati v aplikaciji **Polar Club**.

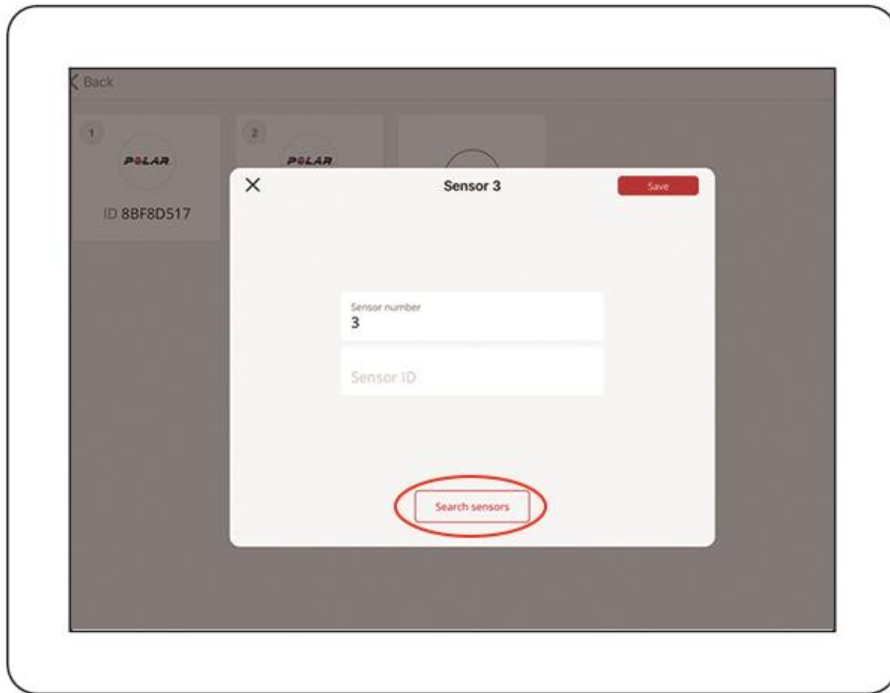
1. V aplikaciji Polar Club se pomaknite do možnosti **Več > Upravljanje senzorjev**. V pogledu **Upravljanje senzorjev** lahko dodate ali odstranite senzorje za izposajo in si ogledate, kdo je nazadnje uporabljal senzor.



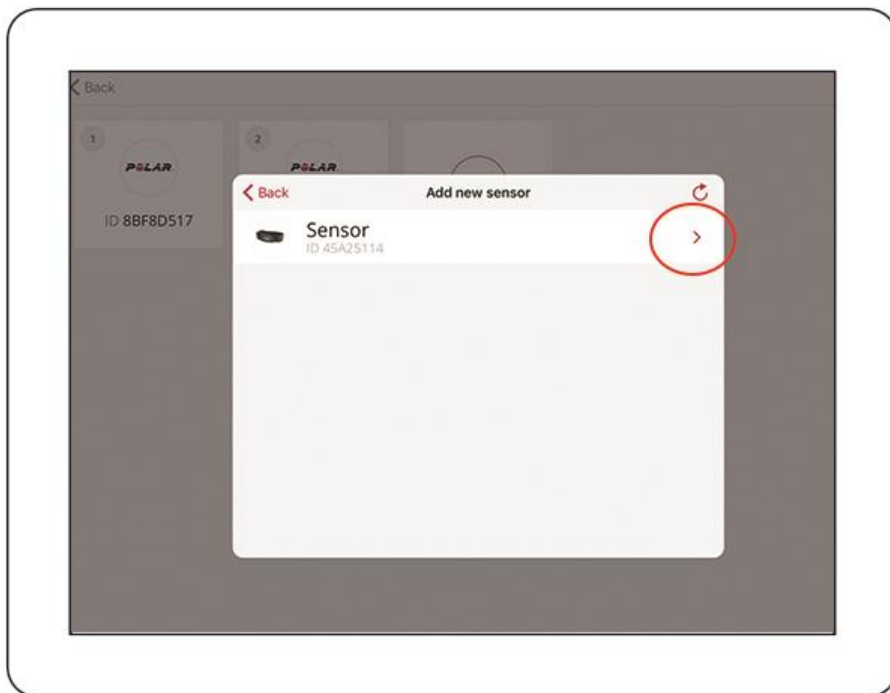
2. Pritisnite ikono s simbolom plus, da dodate nov senzor.



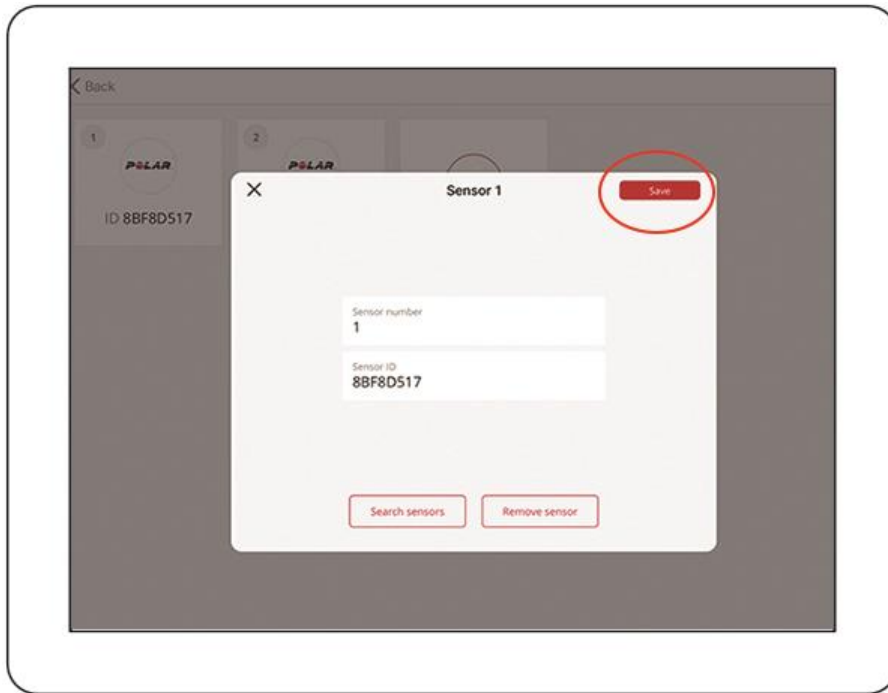
3. Aplikacija Polar Club izbere naslednjo razpoložljivo številko za senzor, ki jo lahko po želji tudi spremenite. Pritisnite možnost **Poišči senzorje** in se dotaknite obeh kontaktnih točk hkrati, da aktivirate senzor.




4. Ko je senzor najden, se prikaže **ID senzorja**. Pritisnite puščico, da nadaljujete.



5. Nalepko z ustrežno številko pritrdite na senzor in pritisnite gumb **Shrani**.



 Polar Club uporablja tehnologijo Bluetooth® in je združljiv z več Polarjevimi senzorji srčnega utripa ter pametnimi zapestnicami. Seznam [združljivih Polarjevih senzorjev srčnega utripa in pametnih zapestnic](#) najdete na strani za podporo.

## VZDRŽEVANJE SENZORJA SRČNEGA UTRIPA

**Oddajnik:** Po vsaki uporabi oddajnik snemite s pasu za okrog prsi in ga očistite z blago milnico. Ne uporabljajte alkohola ali grobih materialov (npr. jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).

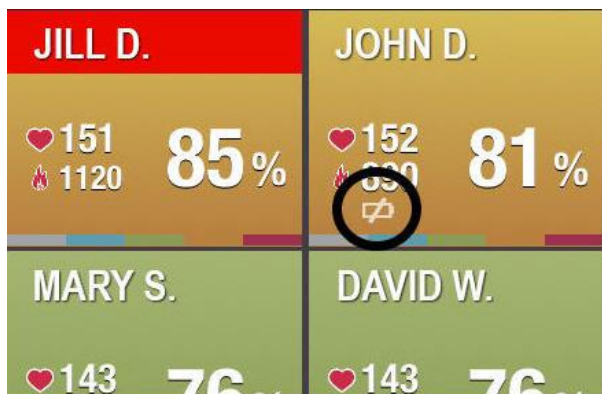
**Pas za okrog prsi:** pasove za okrog prsi redno perite v pralnem stroju pri temperaturi 40 °C, da bodo tistim, ki si želijo izposoditi senzor srčnega utripa, vedno na voljo čisti pasovi za okrog prsi. Pred pranjem snemite oddajnik s pasu za okrog prsi. Za pranje vsakič uporabite pralno vrečo (priložena kompletu). Ne uporabljajte belila ali mehčalca.

Pasu za okrog prsi ali oddajnika ne sušite v sušilnem stroju.

**Shranjevanje:** Pas za okrog prsi za senzor srčnega utripa in oddajnik sušite ter shranjujte ločeno. Tako boste podaljšali življenjsko dobo baterij senzorja srčnega utripa. Senzor srčnega utripa hranite v hladnem in suhem prostoru. Senzorja srčnega utripa ne hranite zaprtega v materialu, ki ne diha, kot je športna torba, saj lahko sicer oksidira. Senzorja srčnega utripa ne izpostavljajte neposredni sončni svetlobi dlje časa.

**Menjavanje baterij:** če je nivo napolnjenosti baterije senzorja srčnega utripa zelo nizek, vas aplikacija Polar Club o tem obvesti, tako da prikaže simbol za skoraj prazno baterijo:





Če se simbol na zaslonu prikaže med skupinsko vadbo, vam ni treba skrbeti, da bi se baterija takoj izpraznila. Avtonomija baterije bo zadoščala do konca skupinske vadbe. Vendar je kljub temu treba baterijo čim prej zamenjati. Vsi oddajniki uporabljajo baterije, ki jih lahko zamenja uporabnik. Za navodila o zamenjavi baterij glejte priročnik za uporabo senzorja.

## KAMPANJE

Kampanje na strani skupnosti kluba v spletni storitvi Flow je odlično orodje, s katerim lahko motivirate člane kluba, da so v določenem obdobju še posebej aktivni. Med kampanjami člani kluba tekmujejo med sabo, tako da zbirajo minute treninga v skupinskih vadbah za Polar Club.

Da odprete stran skupnosti svojega kluba:

- v aplikaciji Polar Club se pomaknite do menija **Več** in izberite možnost **Klub v Polar Flow**;
- v spletni storitvi Polar Club odprite stran skupnosti kluba, tako da kliknete bližnjico na domači strani; ali
- v spletni storitvi Flow na [polar.com/flow](https://polar.com/flow) lahko stran skupnosti kluba najdete v zavihku **Skupnost**, kjer izberete možnost **Klubi**. Poiščite svoj klub, tako da uporabite katere od naslednjih pogojev iskanja: šport, lokacija kluba ali prosto besedilo.

## USTVARJANJE NOVE KAMPANJE

Na strani skupnosti kluba izberite možnost **Nova kampanja** in vnesite naslednje podatke:

- **Ime:** poimenujte svojo kampanjo.
- **Opis:** določite pravila kampanje, npr. kakšno nagrado prejme zmagovalec in kaj se zgodi v primeru neodločenega rezultata ...
- **Začetek/konec:** izberite datum začetka in konca kampanje. Kampanja se začne ob 0:00 na datum začetka in se konča ob 23:59 na datum konca.

Groups Clubs Events

Fitness express

247 followers

Professorintie 5  
90440 Kempele  
Finland

Map Satellite Kiminki  
Ajoto Orilu Kempele  
Lumijoki Liminka Tynävä  
Google Map data ©2017 Google Terms of Use

www.polar.com

Start a new campaign

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.

Start a new campaign

Name

Description


Starts

Ends

Create

Ko ustvarite kampanjo, se na strani skupnosti kluba prikaže obvestilo o skorajšnji kampanji. Obvestilo z naslednjimi informacijami je vidno vsem, ki imajo račun Polar Flow:

- ime kampanje, datum začetka in konca.

 Gumb **Uredi** vidijo samo skrbnik kluba in inštruktorji.

- Opis
- Število dni do začetka kampanje

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

## MED KAMPANJO

Ko se kampanja začne, bodo člani kluba, ki imajo račun Polar Flow, samodejno začeli sodelovati v kampanji, ko se v klubu pridružijo skupinski vadbi za Polar Club. V kampanji bodo upoštevane samo

minute treninga s skupinskih vadb za Polar Club.

Člani kluba lahko svojo uvrstitev in napredek kampanje spremljajo na strani skupnosti kluba. V obvestilu o kampanji so prikazane naslednje informacije, ko kampanja poteka:

- Ime kampanje, datum začetka in konca
- Opis
- Število dni do konca kampanje in skupno število minut treninga, ki so jih zbrali vsi udeleženci
- **Lestvica vodilnih** s 5 najbolje uvrščenimi udeleženci kampanje. Na njej je prikazano število minut treninga, ki jih je zbralo 5 najbolje uvrščenih udeležencev. Če dva ali več članov zbere enako število minut treninga, število nagrad, prejetih med skupinskimi vadbami, vpliva na uvrstitev na lestvici vodilnih. Člani lahko vidijo svojo uvrstitev, tudi če niso med najboljšimi 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	Kaija K	67 min	0
5	Carl M	55 min	0
...			
27	You	3 min	1

Ko se kampanja konča, so najboljši 3 udeleženci razvrščeni kot zlati, srebrni in bronasti.

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

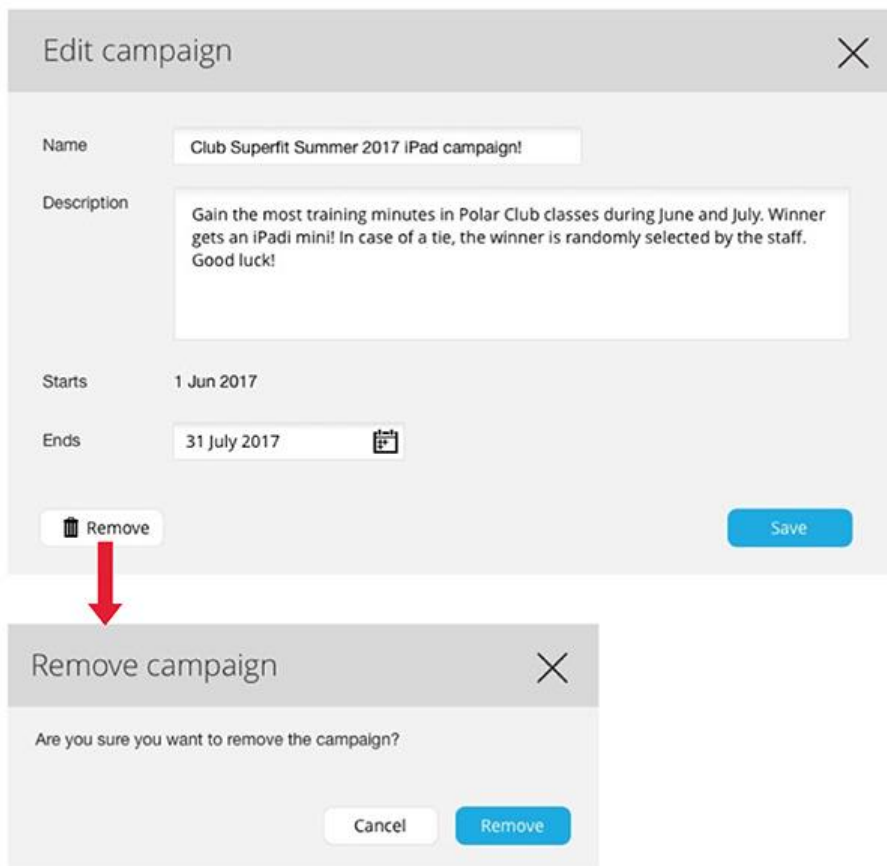
1	Mario A	250 min	6
2	Keijo R	101 min	6
3	Anna A	101 min	3
4	Kaija K	67 min	0
5	Carl M	55 min	0
...			
27	You	3 min	1

## UREJANJE ALI ODSTRANITEV KAMPANJE

Vnesene informacije lahko urejate med ustvarjanjem kampanje. Za urejanje kampanje kliknite gumb **Uredi kampanjo** ob imenu kampanje. Ko končate z urejanjem, kliknite možnost **Shrani**.

 Datuma začetka kampanje ni mogoče spremeniti, če se je kampanja že začela.

Rezultati kampanje so prikazani na strani skupnosti kluba, dokler ne ustvarite nove kampanje ali jo odstranite. Če želite odstraniti kampanjo, kliknite gumb **Odstrani** in nato še enkrat kliknite gumb **Odstrani**, da potrdite.



The image shows two screenshots of a web application interface. The top screenshot is titled "Edit campaign" and contains the following fields: "Name" with the value "Club Superfit Summer 2017 iPad campaign!", "Description" with the text "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. Good luck!", "Starts" with the date "1 Jun 2017", and "Ends" with the date "31 July 2017" and a calendar icon. At the bottom left of this dialog is a "Remove" button with a trash can icon, and at the bottom right is a blue "Save" button. A red arrow points from the "Remove" button to the second screenshot. The second screenshot is titled "Remove campaign" and contains the question "Are you sure you want to remove the campaign?". At the bottom of this dialog are two buttons: a white "Cancel" button and a blue "Remove" button.

## POGOSTA VPRAŠANJA O VZDRŽEVANJU SISTEMA

### ALI JE MOGOČE UPORABLJATI ISTI IPAD ZA PRIJAVO STRANK IN IZVAJANJE SKUPINSKIH VADB?

Da, z iPadom, ki ga uporabljate za izvajanje skupinske vadbe, je mogoče dodati tudi udeležence, preden se skupinska vadba začne. Udeležence lahko dodate tudi med skupinsko vadbo, tako da pritisnete gumb



na vrhu zaslona in izberete možnost **Prijava**.

### ALI LAHKO ČLANI KLUBA UPORABLJAJO SVOJE SENZORJE SRČNEGA UTRIPA?

Člani vašega kluba lahko uporabljajo svoje Polarjeve senzorje srčnega utripa ali pametne zapestnice. Svoje senzorje srčnega utripa lahko uporabljajo tudi pri lastnih treningih skupaj z združljivo Polarjevo

napravo za trening ali vadbeno opremo. Vsi podatki se shranjujejo v spletno storitev Flow in mobilno aplikacijo Polar Beat.

## **KATERE SENZORJE SRČNEGA UTRIPA JE MOGOČE UPORABLJATI S STORITVIJO POLAR CLUB?**

Polar Club uporablja tehnologijo Bluetooth® in je združljiv z več Polarjevimi senzorji srčnega utripa ter pametnimi zapestnicami. Seznam [združljivih Polarjevih senzorjev srčnega utripa in pametnih zapestnic](#) najdete na strani za podporo.

## **ALI JE STORITEV POLAR CLUB MOGOČE UPORABLJATI SKUPAJ S SENZORJI SRČNEGA UTRIPA DRUGIH PROIZVAJALCEV?**

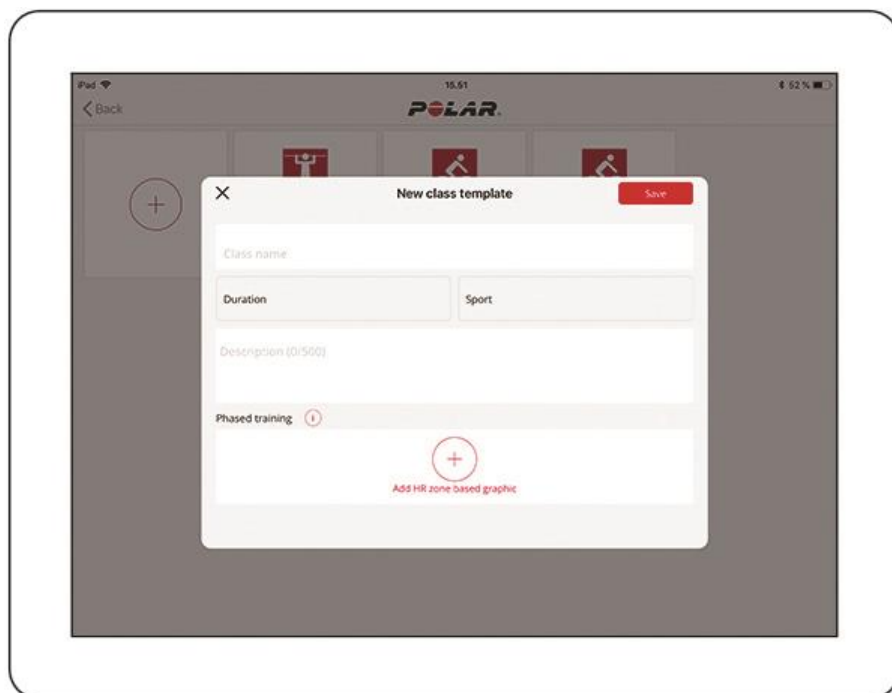
Polar Club je mogoče uporabljati samo z združljivimi Polarjevimi senzorji srčnega utripa in pametnimi zapestnicami.

# SKUPINSKE VADBE IN URNIKI

## UPRAVLJANJE NAČRTOV SKUPINSKE VADBE

Skupinske vadbe svojega kluba lahko upravljate v aplikaciji Polar Club. Pomaknite se do **Upravljanje > Upravljanje načrtov skupinske vadbe** in ustvarite načrte za vse skupinske vadbe, ki jih nameravate izvajati v storitvi Polar Club. Polar Club je mogoče uporabljati za različne vrste vadb, npr. za kardio trening in trening moči, zelo intenziven trening in fitness ples.

Da ustvarite nov načrt skupinske vadbe, pritisnite ikono s simbolom plus in vnesite informacije o skupinski vadbi:



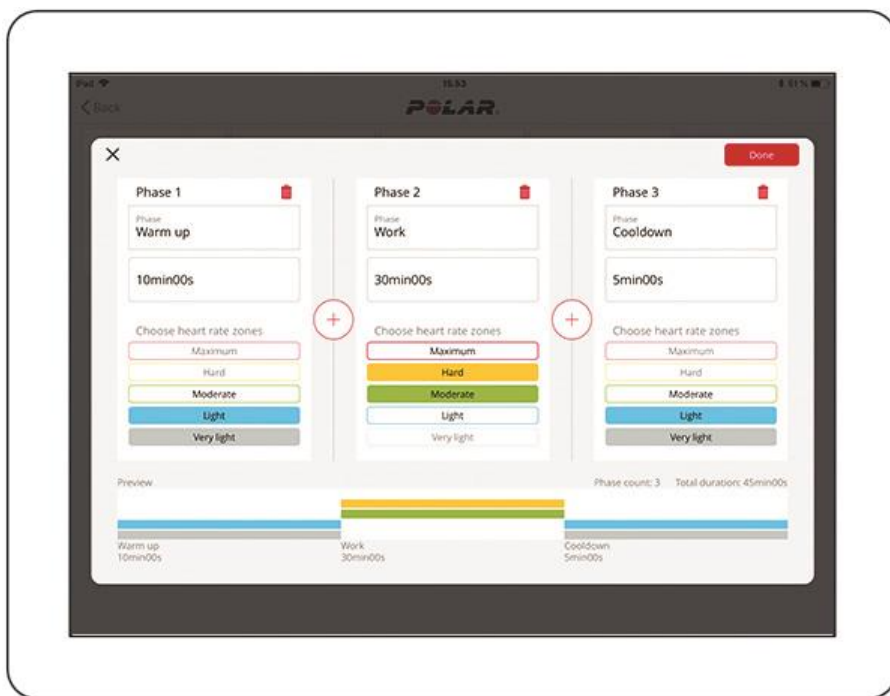
**Ime skupinske vadbe**, npr. HIIT krožni trening

**Trajanje**, npr. 30 min

**Šport**, npr. KROŽNA VADBA

**Opis**, npr. intervalni trening z visoko intenzivnostjo

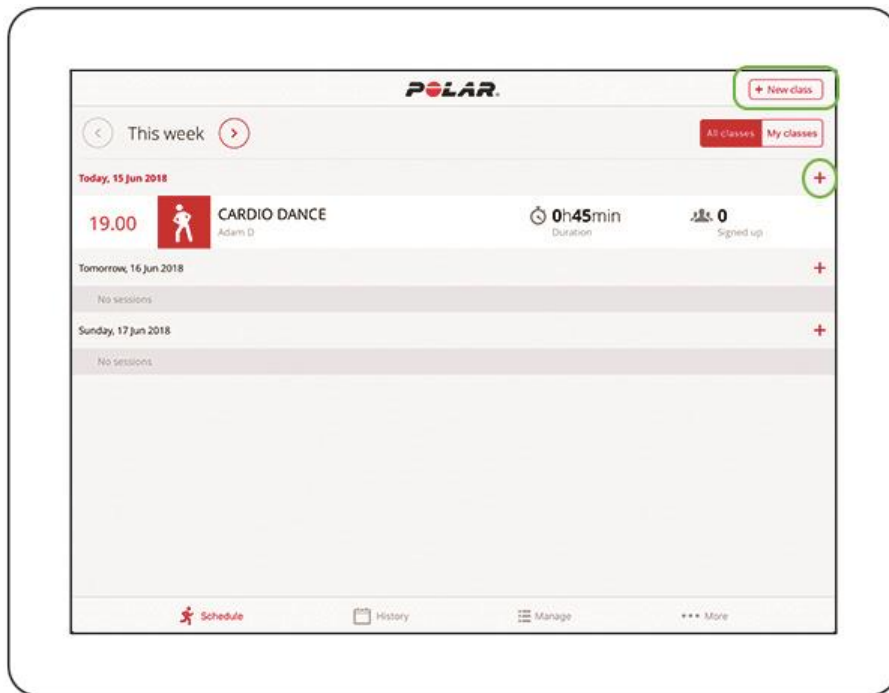
**Trening v fazah**: načrtujte podrobnosti skupinske vadbe, tako da dodate faze na podlagi območja srčnega utripa. Pritisnite ikono s simbolom plus. Vnesite ime, določite trajanje in ciljno območje srčnega utripa za vsako fazo. Pritisnite ikone s simboli plus, da dodate več faz.



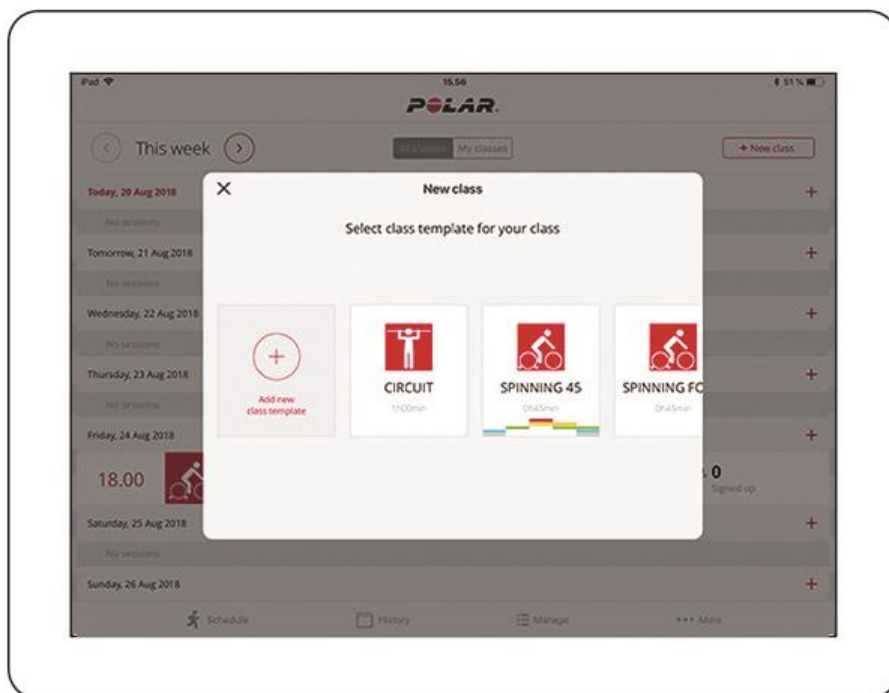
## DODAJANJE SKUPINSKIH VADB NA URNIK

 Preden lahko skupinske vadb dodate na urnik v aplikaciji Polar Club, morate ustvariti [načrte skupinske vadb](#) v meniju **Upravljanje** > **Upravljanje načrtov skupinske vadb**.

1. Pomaknite se do možnosti **Urnik** in pritisnite gumb **Nova skupinska vadba** v zgornjem desnem kotu zaslona ali ikono s simbolom plus, da skupinsko vadbo za določen dan dodate na urnik.



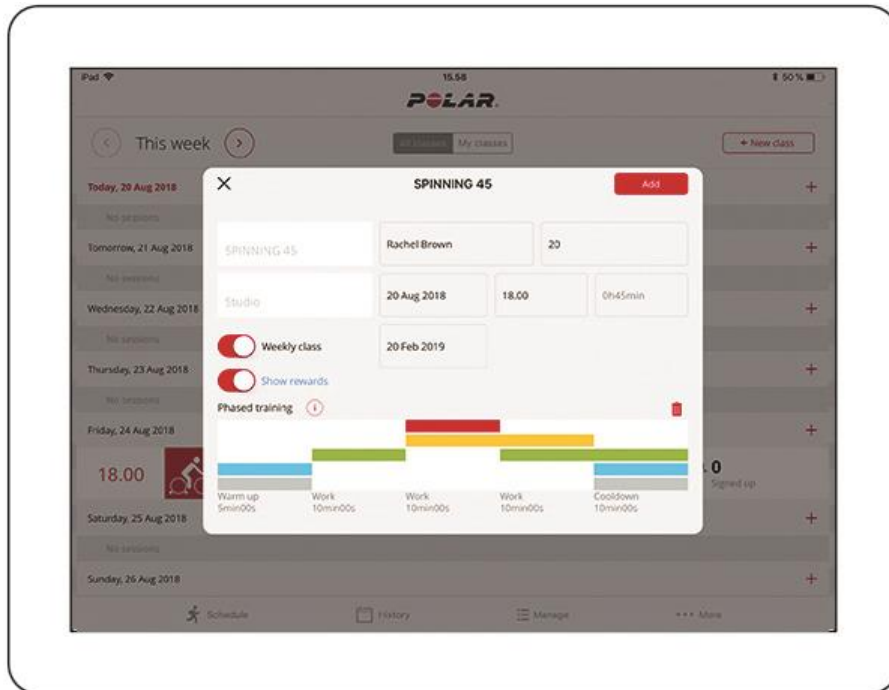
2. Izberite načrt skupinske vadbe za svojo skupinsko vadbo. Podrsajte po zaslonu, da prikazete načrte.



3. Vnesite podatke o skupinski vadbi: **ime skupinske vadbe, studio, inštruktor, datum in čas, maksimalno št. udeležencev**. Več polj je že izpoljenih iz načrta, vendar jih lahko spremenite. Če



ste izbrali načrt s treningom v fazah, lahko uredite faze, tako da pritisnete grafiko treninga v fazah. Spremembe se shranijo in veljajo samo za trenutno skupinsko vadbo.



Če želite dodati skupinsko vadbo, ki se ponavlja (npr. vsak ponedeljek ob določeni uri), izberite možnost **Tedenska skupinska vadba** in nato dodajte datum konca skupinske vadbe, ki s ponavlja.

Če ste omogočili funkcijo **Prikaži nagrade**, bodo udeleženci v prikazu povzetka po skupinski vadbi lahko prejeli naslednje nagrade:

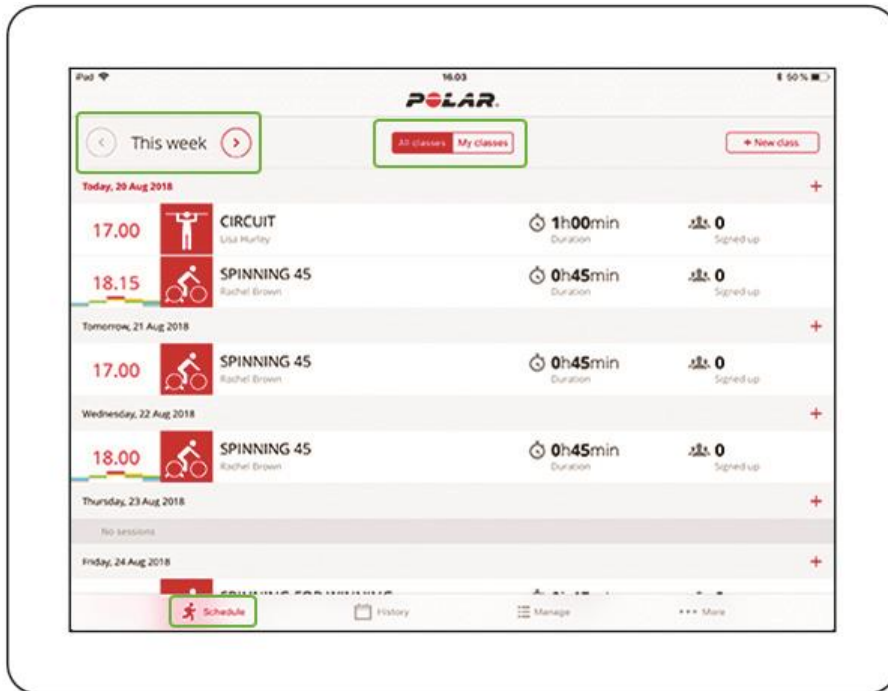
- **Regeneracija šampiona:** to nagrado si prisluži udeleženec, ki ima najkrajši čas regeneracije srčnega utripa.
- **Partnerja območja:** udeleženca, ki imata po končani skupinski vadbi najbolj podobno porazdelitev območji srčnega utripa.
- **Mojster območja:** udeleženec, ki največ časa vadi v območju srčnega utripa, v katerem največ vadi celotna skupina.
- **Mojster faze:** to nagrado prejme udeleženec, ki se je med vadbo v fazah najbolj tesno držal predvidenih območij srčnega utripa.
- **Dosežen maks. razpon:** udeleženec, ki doseže največji razpon med najnižjim in najvišjim srčnim utripom. Izračun ne upošteva prvih in zadnjih 5 minut vadbe.

## POGLED URNIKA

Vse skupinske vadbje Polar Club, ki so na urniku, lahko prikažete v pogledu **Urniki**.

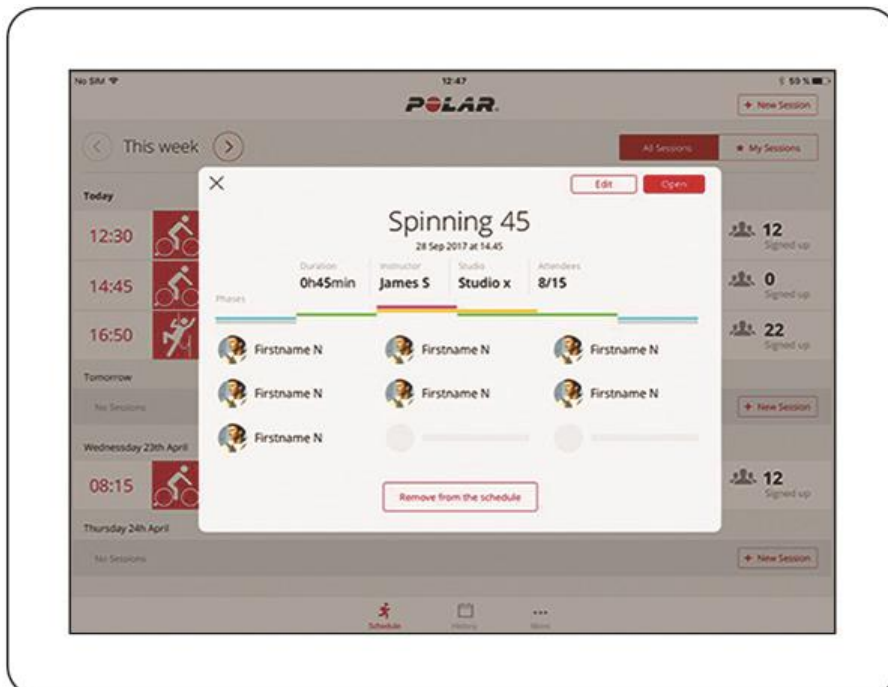
- Privzeto so prikazane skupinske vadbje za tekoči teden. Dotaknite se puščice levo ali desno, da se pomaknete med tedni.

- Prikazati je mogoče pogled **Vse skupinske vadbe** ali **Moje skupinske vadbe**.



Ko se dotaknete skupinske vadbe, se prikažejo podatki o skupinski vadbi. V tem pogledu lahko:

- urejate podatke o skupinski vadbi;
- odstranite skupinsko vadbo z urnika;
- odprete skupinsko vadbo, da [začnete skupinsko vadbo](#).



# POGOSTA VPRAŠANJA O SKUPINSKIH VADBAH IN URNIKIH

## **KOLIKO UDELEŽENCEV JE MOGOČE SPREMLJATI MED SKUPINSKO VADBO?**

Med skupinsko vadbo je mogoče spremljati največ 96 udeležencev. Vendar priporočamo, da istočasno spremljate največ 40 udeležencev, saj sicer podatki na zaslonu ne bodo jasno vidni.

## **KOLIKO VADB SE LAHKO IZVAJA ISTOČASNO?**

Število inštruktorjev in sočasnih vadb ni omejeno. Toda v iPadu se istočasno lahko izvaja samo ena vadba.

## **KOLIKO LAHKO NAJDLJE TRAJA SKUPINSKA VADBA?**

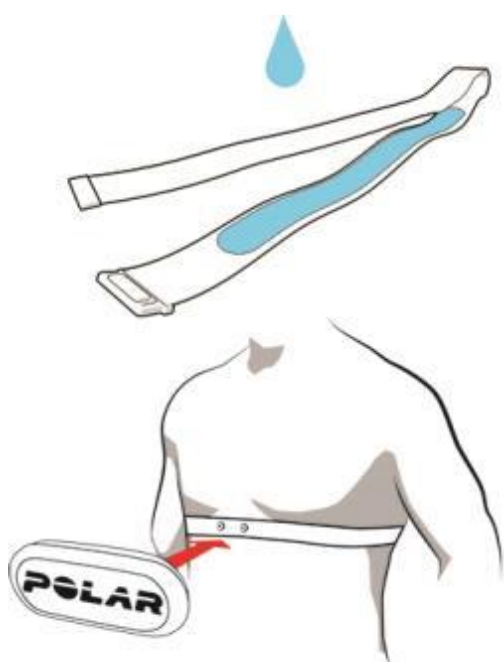
Ko ustvarjate skupinsko vadbo, lahko dolžino ene skupinske vadbe nastavite na največ 24 ur. Upoštevajte, da se dejanska dolžina lahko razlikuje od dolžine, ki je določena v nastavitvah skupinske vadbe, saj inštruktor sam začne in konča vadbo. Skupinske vadbe se ne začnejo oz. končajo samodejno.

# TRENING

## NOŠENJE SENZORJA SRČNEGA UTRIPA

Preden se vadba začne, preverite, ali vsi nosijo svoje senzorje srčnega utripa. Navodila v nadaljevanju prikazujejo, kako je treba pravilno nositi senzor srčnega utripa.

1. Navlažite območje elektrod na pasu za okrog prsi.
2. Pritrdite oddajnik na pas za okrog prsi.
3. Prilagodite dolžino pasu za okrog prsi, da se bo dobro, vendar udobno prilegal. Pas za okrog prsi zategnite okrog prsti tik pod prsnimi mišicami, na drugi konec pasu pa pritrdite zaponko.
4. Preverite, ali je navlaženo območje elektrod v dobrem stiku s kožo in ali je logotip Polar na oddajniku na sredini in v pokončnem položaju.



### Po vadbi:

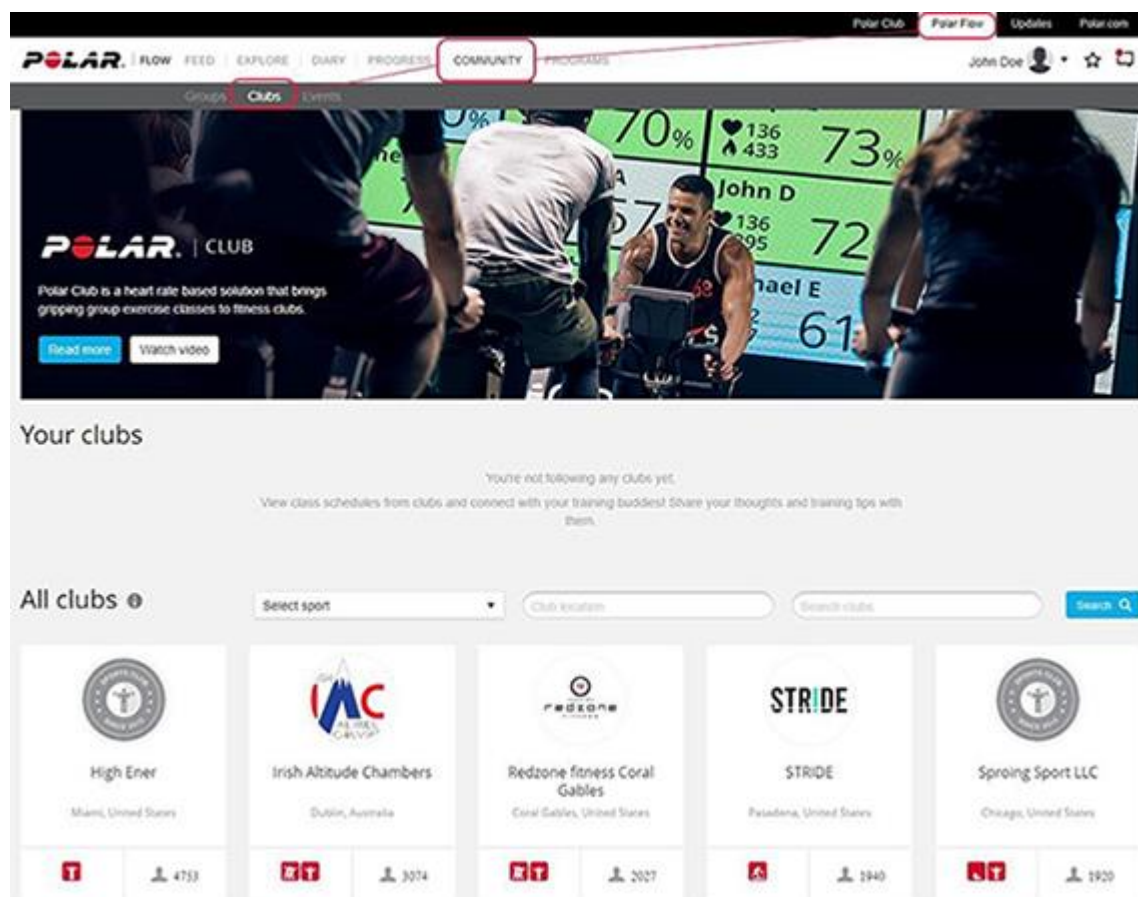
Oddajnik snemite s pasu za okrog prsi in ga po vsaki vadbi sperite pod tekočo vodo. Zaradi potu in vlage lahko senzor srčnega utripa ostane aktiviran, zato ga ne pozabite obrisati do suhega. Za podrobna navodila glede nege glejte razdelek [Vzdrževanje senzorja srčnega utripa](#).

# PRIJAVA NA SKUPINSKE VADBE

## SPLETNA PRIJAVA V SPLETNI STORITVI FLOW

Člani kluba morajo imeti račun Polar, da se lahko prijavijo na skupinske vadbe. Svoje račune lahko ustvarijo v spletni storitvi Polar Flow na [flow.polar.com](http://flow.polar.com). Člani lahko med ustvarjanjem računa vnesejo svoje osebne podatke (spol, teža, višina), ki so potrebni za pravičen izračun porabe kalorij in povratne informacije o treningu.

1. Vaš klub je mogoče najti pod **Skupnost > Klubi**. Poiščite klub, tako da uporabite katere od naslednjih pogojev iskanja: šport, lokacija kluba ali prosto besedilo.



2. Člani lahko izberejo skupinsko vadbo, na katero se želijo prijaviti, tako da jo kliknejo. Če znova kliknejo skupinsko vadbo, lahko prekličejo svoje sodelovanje. Člani se lahko na skupinske vadbe iz

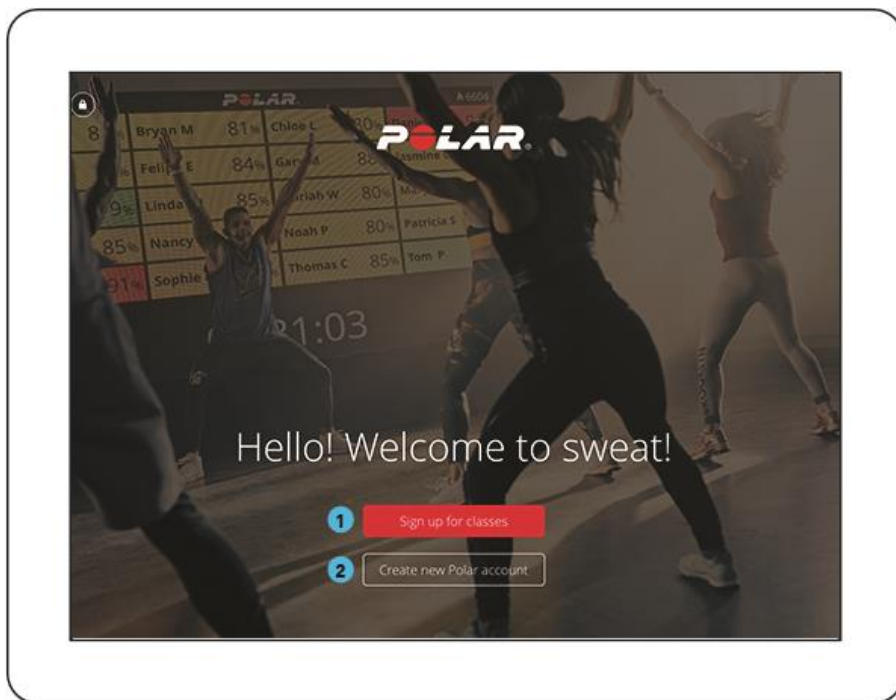
spletne storitve prijavijo en teden prej.

The screenshot displays the Polar Club mobile application interface. At the top, there is a navigation bar with 'POLAR' and menu items: FLOW, FEED, EXPLORE, DIARY, PROGRESS, COMMUNITY, and PROGRAMS. The user profile 'John Doe' is visible in the top right corner. Below the navigation bar, there are tabs for 'Groups', 'CLUBS', and 'Events'. The main content area features a profile for 'Fitness express' (FE) with a 'Following' button, 245 followers, and an address in Kempele, Finland. A map shows the location. To the right, a large image shows a group of people in a fitness studio. Below this, there is a 'Schedule' tab and a section titled 'This week's Polar Club classes'. The classes are listed in a table:

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

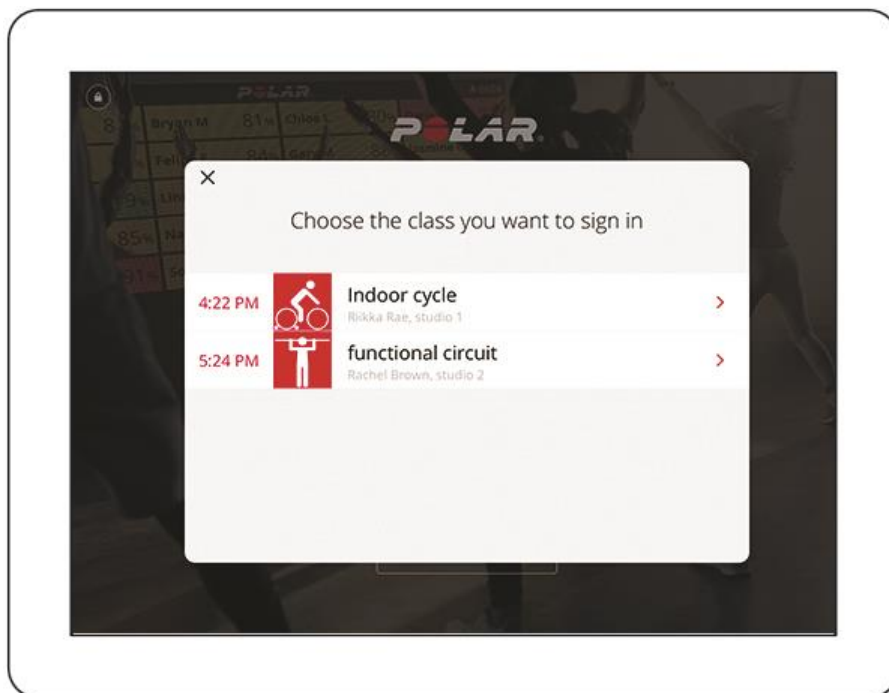
## PRIJAVA Z APLIKACIJO

V aplikaciji Polar Club se pomaknite do možnosti **Več** > **Prijava stranke**, da odprete stran **za prijavo stranke**.



## 1. MOŽNOST: PRIJAVITE SE NA SKUPINSKE VADBE


1. Pritisnite gumb **Prijavite se na skupinske vadbe** in prikaže se seznam skupinskih vadb Polar Club za tekoči dan. Če je skupinska vadba že zasedena in se ni mogoče pridružiti, se prikaže v sivi barvi.



2. Pritisnite skupinsko vadbo, da jo izberete. Ko je skupinska vadba izbrana, začne aplikacija Polar Club iskati združljive naprave.

- **Člani, ki so seznanili svojo napravo z računom Polar Flow in med prijavi nosijo senzor:** Ko aplikacija Polar Club najde senzor, je član pozvan, da izbere svoj račun s seznama. Ko član izbere račun, se prijava zaključi.
- **Člani, ki nosijo svojo napravo, vendar je še niso seznanili s svojim računom Polar Flow:** aplikacija Polar Club najprej vpraša člana, če želi povezati svojo napravo in račun Polar, da se lahko naslednjič prijavi hitreje, nato pa ga pozove, da se prijavi s svojim računom Polar. Po prijavi z računom Polar se prijava zaključi.
- **Člani, ki si želijo izposoditi senzor srčnega utripa od kluba:** če ste v aplikaciji Polar Club [registrirali senzorje srčnega utripa za izposojlo](#), pritisnite možnost **Izposoja senzorja**, da prikazete seznam razpoložljivih senzorjev. Član izbere senzor, tako da se ga dotakne. Aplikacija Polar Club ga nato pozove, da se prijavi s svojim računom Polar. Po prijavi z računom Polar se prijava zaključi.

## 2. MOŽNOST: USTVARITE NOV RAČUN POLAR IN SE PRIJAVITE NA SKUPINSKE VADBE

 *Koristno je imeti iPad ali dva za člane kluba, ki morajo ustvariti račun Polar, preden se lahko prijavijo na skupinske vadbne. Tako se izognete čakalnim vrstam v recepciji kluba, člani pa lahko v miru ustvarijo svoj račun.*

Člani kluba lahko svoj račun Polar ustvarijo v aplikaciji, ko se prvič prijavljajo na skupinsko vadbo. Ko pritisnete možnost **Ustvari nov račun Polar** na strani **Prijava stranke**, se odpre obrazec, ki ga član mora izpolniti.

- Za oceno maksimalnega srčnega utripa je treba vnesti **datum rojstva**. Ocena maksimalnega srčnega utripa se oceni z naslednjo splošno formulo: 220 minus starost. Vrednost je po potrebi mogoče spremeniti.
- Osebni podatki – spol, teža, višina – so potrebni za pravilen izračun porabe kalorij in povratne informacije o treningu.

Ko član ustvari račun, lahko izbere skupinsko vadbo, na katero se želi prijaviti. Pritisnite skupinsko vadbo, da jo izberete. Ko je skupinska vadba izbrana, začne aplikacija Polar Club iskati združljive naprave.

- **Člani, ki nosijo svojo napravo, vendar je še niso seznanili s svojim računom Polar Flow:** aplikacija Polar Club najprej vpraša člana, če želi povezati svojo napravo in račun Polar, da se lahko naslednjič prijavi hitreje, nato pa ga pozove, da se prijavi s svojim računom Polar. Po prijavi z računom Polar se prijava zaključi.
- **Člani, ki si želijo izposoditi senzor srčnega utripa od kluba:** če ste v aplikaciji Polar Club [registrirali senzorje srčnega utripa za izposojlo](#), pritisnite možnost **Izposoja senzorja**, da prikazete seznam razpoložljivih senzorjev. Član izbere senzor, tako da se ga dotakne. Aplikacija Polar Club ga nato pozove, da se prijavi s svojim računom Polar. Po prijavi z računom Polar se prijava zaključi.



# SAMODEJNA PRIJAVA

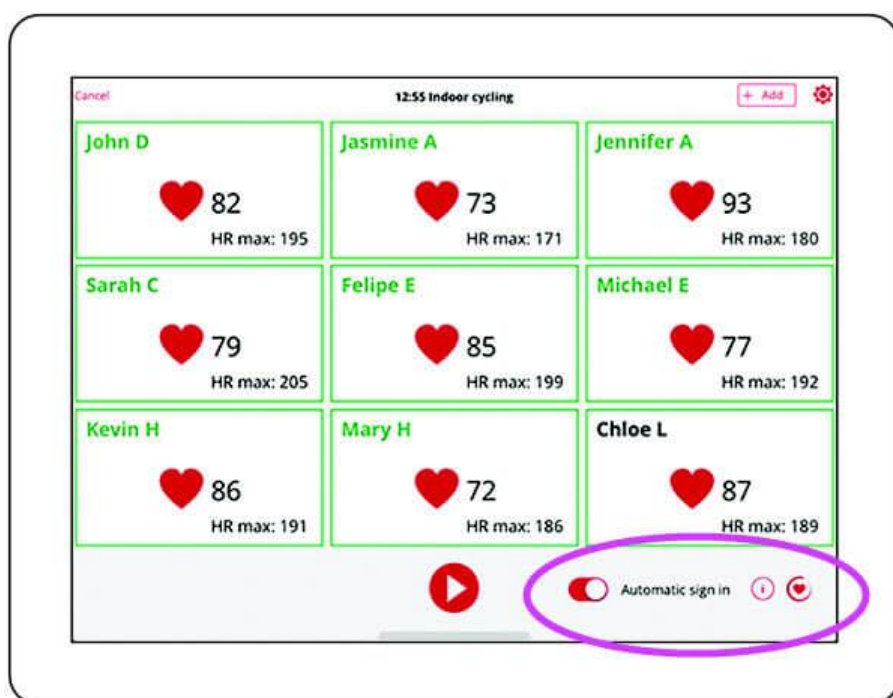
Nova funkcija samodejne prijave zelo poenostavi prijavi na skupinsko vadbo za člane, ki uporabljajo svojo napravo Polar in so se na skupinsko vadbo iz aplikacije Polar Club prijavi vsaj enkrat v klubu. Vse, kar morajo storiti, je nositi senzor srčnega utripa ali zapestno napravo; če nosijo zapestno napravo, izberejo športni profil z omogočeno funkcijo **Srčni utrip je viden drugim napravam** (to je privzeta funkcija v športnih profilih za vadbo v skupini). Ko pridejo na skupinsko vadbo, so samodejno prijavljeni, zato v iPadu ni treba storiti ničesar.

## KAKO DELUJE

Funkcija samodejne prijave je privzeto omogočena in se samodejno aktivira, ko odprete pogled udeleženca.



Animacija v spodnjem desnem kotu zaslona kaže, da je samodejna prijava v teku.



Ko je samodejna prijava v teku, bodo udeleženci na zunanjem zaslonu videli naslednje sporočilo:



**Samodejna prijava je v teku. Ne vidite svojega imena? Poskusite stopiti bliže ali se obrnite na inštruktorja.**

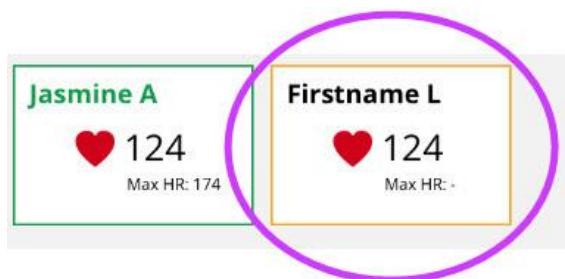
Tudi ko je samodejna prijava vklopljena, lahko sami dodajate udeležence. Če na drugem zaslonu kateri od udeležencev manjka, naj stopi bliže, vi pa preverite, ali pravilno nosi svojo napravo. Če še vedno manjka, ga dodajte, tako da pritisnete **Dodaj > Dodaj udeleženca**, nato pa izberite senzor zanj.

Če udeleženec sodeluje prvič in uporablja svojo napravo Polar, vendar se na skupinsko vadbo do zdaj še ni prijavil iz aplikacije Polar Club, lahko aplikacija Polar Club kljub temu zazna signal srčnega utripa iz

naprave. Aplikacija vas o novem udeležencu obvesti z naslednjim sporočilom: **Nov udeleženec! Prosite udeleženca, naj stopi bliže, da mu lahko pomagata pri prijavi..**

Dotaknite se kartice novega udeleženca, da odprete pogled, kjer lahko udeleženec potrdi prijavo s svojim računom, vi pa ga lahko dodate skupinski vadbi.

Če udeleženca ne dodate, bo kartica odstranjena, ko se skupinska vadba začne.



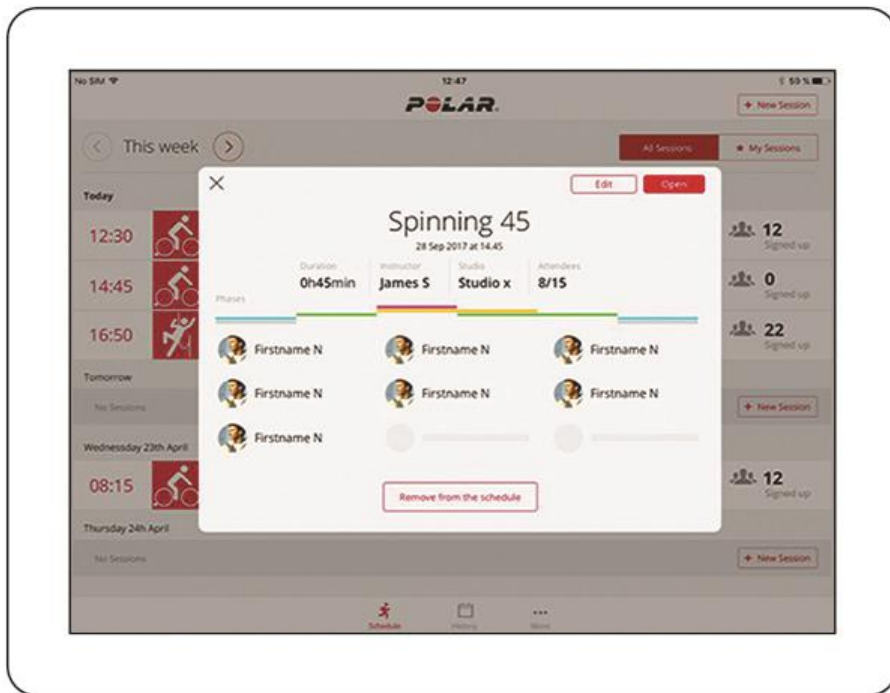
Samodejna prijava deluje samo, ko je aplikacija Polar Club v pogledu udeleženca. Ko se vadba začne, lahko udeležence dodajate samo ročno.



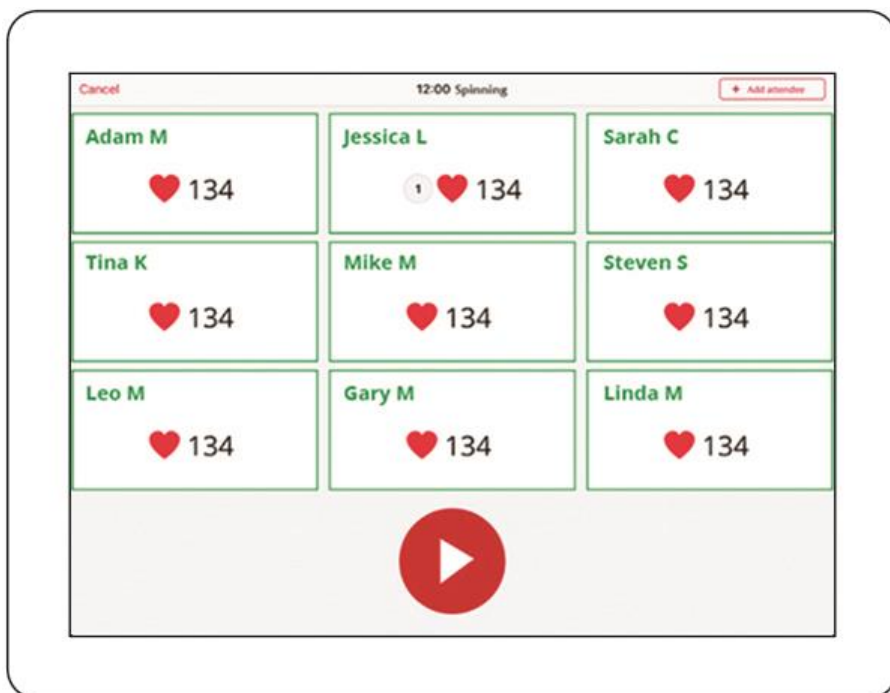
*Funkcijo samodejne prijave lahko vklopite oz. izklopite z drsnikom v pogledu udeleženca. Če funkcijo izklopite, si aplikacija Polar Club zapomni vašo izbiro, ko naslednjič odprete isto skupinsko vadbo z istim iPadom.*

## ZAČETEK SKUPINSKE VADBE Z APLIKACIJO POLAR CLUB

Začnite skupinsko vadbo z aplikacijo Polar Club. Vse skupinske vadbe, ki so na urniku, lahko prikažete v pogledu **Urniki**. Ko se dotaknete skupinske vadbe, se prikažejo podatki o skupinski vadbi.



Ko pritisnete gumb **Odpri** na prikazu informacij o skupinski vadbi, se prikaže pogled udeleženca.




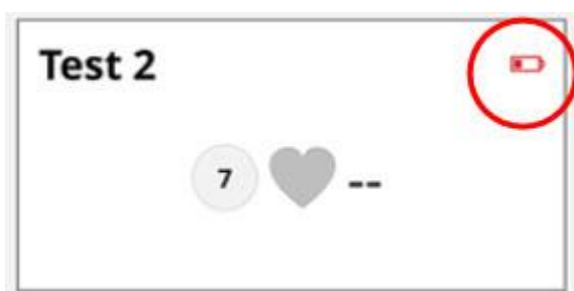
Na pogledu udeleženca lahko:

- Dodate udeležence, preden se skupinska vadba začne, tako da pritisnete **Dodaj > Dodaj udeleženca**, nato pa izberete senzor za udeleženca.

- Dodate goste, preden se skupinska vadba začne, tako da pritisnete **Dodaj** > **Dodaj gosta**, nato pa izberete senzor za gosta. Funkcija je koristna v situacijah, ko želite hitro dodati goste, da jim pokažete, katere prednosti prinaša trening s storitvijo Polar Club. Podatki treninga za goste se ne prikažejo v poročilih v spletni storitvi Polar Club, je pa mogoče povezati podatke treninga za gosta z njegovim računom Polar Flow, potem ko se vadba prikaže v **pregledu Zgodovina**.
- Urejate udeleženčovo vrednost maksimalnega srčnega utripa, tako da se dotaknete njegove kartice in izberete možnost **Uredi udeleženca/Uredi gosta**. Ko spremenite vrednost maksimalnega srčnega utripa, pritisnite gumb **Shrani**. Ko uredite vrednost maksimalnega srčnega utripa za udeleženca, ki uporablja račun Polar, mora udeleženec potrditi spremembo, tako da uporabi svoje poverilnice za račun.
- Pritisnete , da začnete skupinsko vadbo.

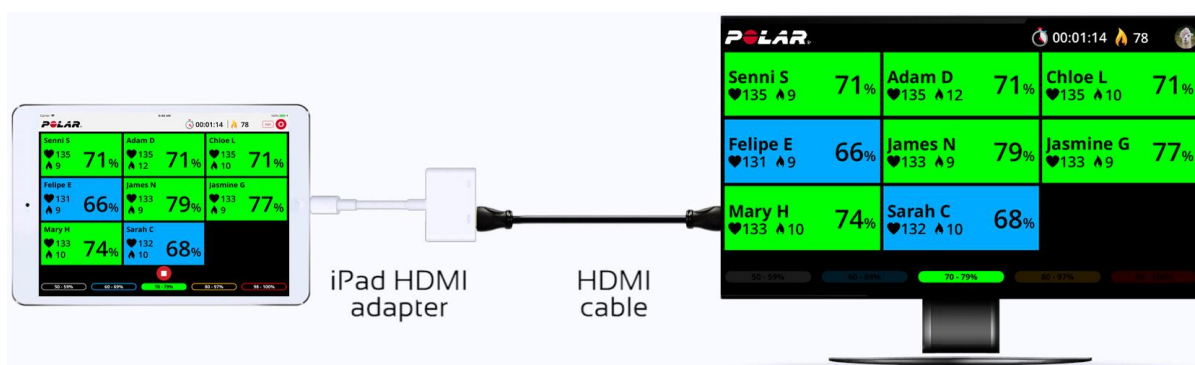
**Predn začetne skupinsko vadbo**, preverite, ali je za vsakega udeleženca prikazan simbol srčnega utripa. Simbol pomeni, da naprava pošilja podatke o udeleženčevem srčnem utripu. Če se simbol ne prikaže, se dotaknite udeleženčevega imena in izberite možnost **Izposoja senzorja** in mu posodite senzor srčnega utripa, ali možnost **Spremeni napravo**, da uporabite drug senzor.

 Če se prikaže simbol za skoraj prazno baterijo, to pomeni, da se je nivo napolnjenosti baterije senzorja srčnega utripa znižal. Ni vami treba skrbeti, da bi se baterija takoj izpraznila. Avtonomija baterije bo zadoščala do konca skupinske vadbe. Vendar je kljub temu treba baterijo čim prej zamenjati.



### Povezovanje iPada in zunanje zaslon

Potrebujete ustrezen AV-adapter in kabel, da iPad povežete z video projektorjem ali televizorjem. Ko iPad povežete z zunanjim zaslonom, se zaslon iPada začne samodejno prikazovati na drugem zaslonu.

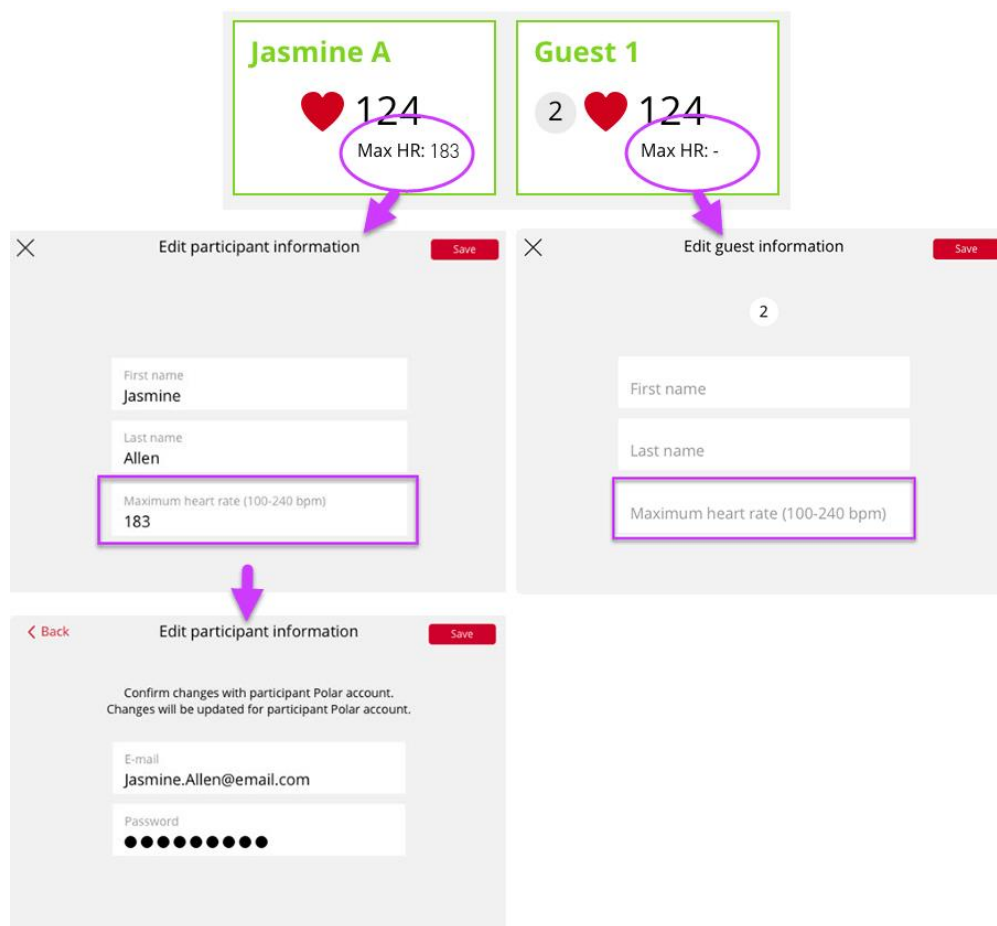


# UREJANJE VREDNOSTI MAKSIMALNEGA SRČNEGA UTRIPA ZA UDELEŽENCE

Vrednosti maksimalnega srčnega utripa za udeležence so prikazane v pogledu vadbe v iPadu, če so te informacije prejete iz fizičnih nastavitev v njihovih računih Polar. Če je vrednosti maksimalnega srčnega utripa treba spremeniti, lahko to storite neposredno v aplikaciji, preden se skupinska vadba začne. Nove vrednosti maksimalnega srčnega utripa bodo posodobljene neposredno v udeležencevih fizičnih nastavitvah v njegovem računu Polar. Dodate lahko tudi manjkajočo vrednost maksimalnega srčnega utripa, npr. če udeleženec sodeluje kot gost.

## UREJANJE UDELEŽENČEVEGA MAKSIMALNEGA SRČNEGA UTRIPA PRED SKUPINSKO VADBO

Če želite urediti vrednost maksimalnega srčnega utripa za udeleženca ali gosta, preden se skupinska vadba začne, se dotaknite njegove kartice v pogledu udeleženca in izberite možnost **Uredi udeleženca/Uredi gosta**. Prikažejo se informacije o udeležencu oz. gostu, kjer lahko uredite njegovo vrednost Urejanje udeleženčevega maksimalnega srčnega utripa. Ko končate z urejanjem, pritisnite možnost **Shrani**. Ko uredite vrednost maksimalnega srčnega utripa za udeleženca, ki uporablja račun Polar, mora udeleženec potrditi spremembo, tako da uporabi svoje poverilnice za račun.

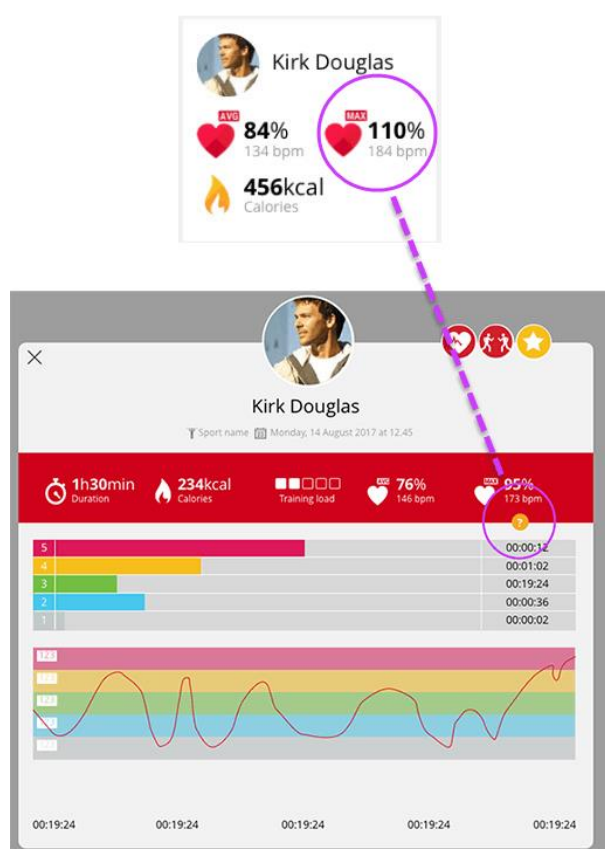


## POSODOBITEV UDELEŽENČEVEGA MAKSIMALNEGA SRČNEGA UTRIPA PO SKUPINSKI VADBI

Če udeleženev srčni utrip med skupinsko vadbo preseže vneseno vrednost maksimalnega srčnega utripa, vas aplikacija Polar Club pozove, da posodobite vrednost maksimalnega srčnega utripa, ko odprete povzetek vadbe v pogledu Zgodovina. Na zaslonu se prikaže naslednje obvestilo:

**Videti je, da je udeleženec dosegel svoj najvišji srčni utrip doslej. Posodobite ga v njegovem računu Polar.**

Da posodobite udeležencevo vrednost maksimalnega srčnega utripa v pogledu **Zgodovina**, se dotaknite udeleženceve kartice, da odprete njegov povzetek vadbe, nato pa pritisnite ikono za poizvedbo, da odprete pogled, kjer je mogoče posodobiti srčni utrip. Udeleženec mora potrditi vrednost maksimalnega srčnega utripa, tako da uporabi svoje poverilnice za račun. Nove vrednosti maksimalnega srčnega utripa bodo posodobljene neposredno v udeležencevih fizičnih nastavitvah v njegovem računu Polar.



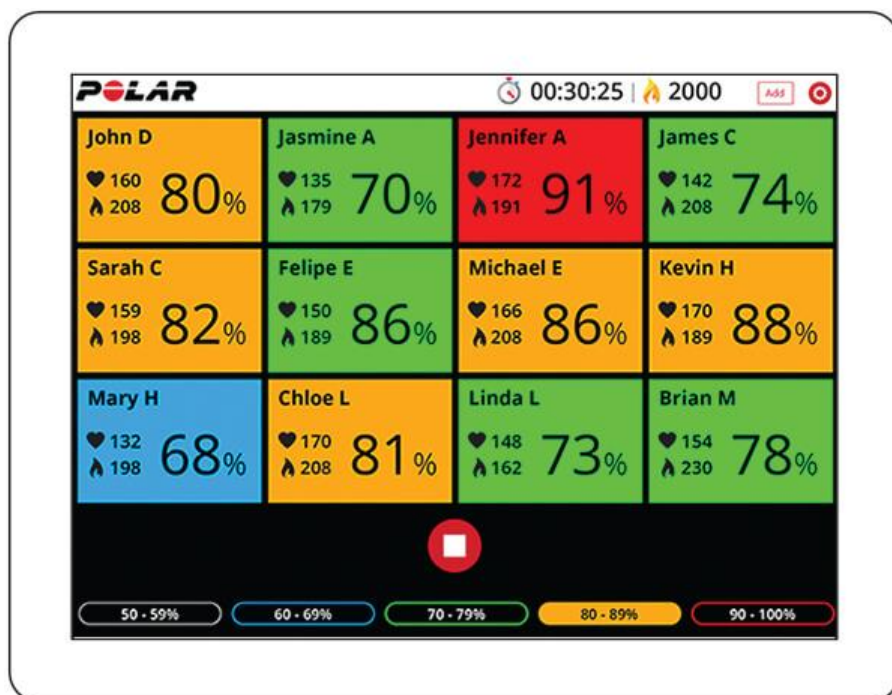
## FUNKCIJE MED SKUPINSKO VADBO

Ker so srčni utripi udeležencev prikazani na zaslonu, ni treba ugibati, kako se počutijo, in jim je namesto tega mogoče dajati navodila. S sprotnimi povratnimi informacijami glede intenzivnosti skupinske vadbe lahko spremljate napredek vseh udeležencev in jih pravilno vodite.

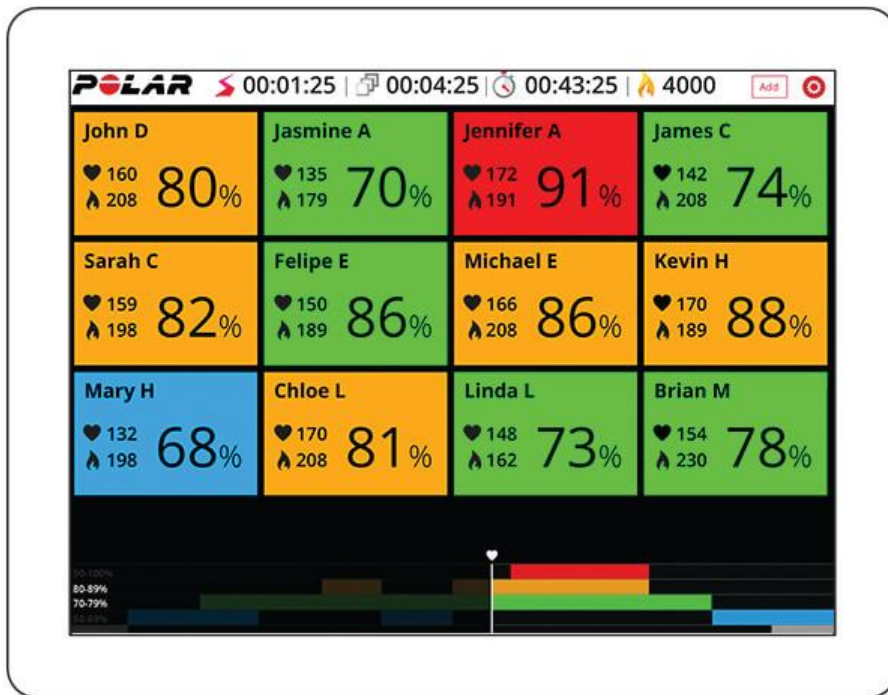
Ko udeleženci vidijo svoj srčni utrip na velikem zaslonu, jih to motivira in vodi, da skupaj dosežejo svoje individualne cilje treninga. Po končani skupinski vadbi se skupini prikaže povzetek, kjer lahko vidijo, kako so se odrezali.

## PRIKAZ V ŽIVO

To je prikaz srčnih utripov v živo za vse udeležence skupinske vadbe.



To je prikaz srčnih utripov v živo za vse udeležence skupinske vadbe s fazami treninga.



Prikaz v živo prikazuje:


- trajanje skupinske vadbe;
- doseženi čas v območju\* (skupni čas, ki so ga vsi udeleženci istočasno preživeli v istem območju srčnega utripa);
- animacija za čas v območju\*, ki se prikaže vsakič, ko udeleženci dosežejo isto območje (npr. rumeno);
- srčni utrip (število udarcev na minuto (bpm) % maksimalnega srčnega utripa) in podatki o porabljenih kalorijah za vsakega udeleženca;
- skupna količina porabljenih kalorij in prislužene trofeje za kalorije\* (udeleženci si prislužijo trofejo za vsakih 1000 porabljenih kalorij)\*.

Ob navedenem je v prikazu v živo za skupinsko vadbo s fazami treninga prikazano še:

- odštevalnik za trenutno fazo;
- predogled skupinske vadbe na dnu zaslona v obliki majhnega grafikona;
- ko s prstom podrsate v levo, se prikaže predogled skupinske vadbe v večjem grafikonu.

\* Doseženi čas v območju, animacija za čas v območju in trofeje za kalorije se prikažejo samo, če ste vklopili funkcijo **Prikaži skupinske nagrade**.

Na prikazu v živo lahko:

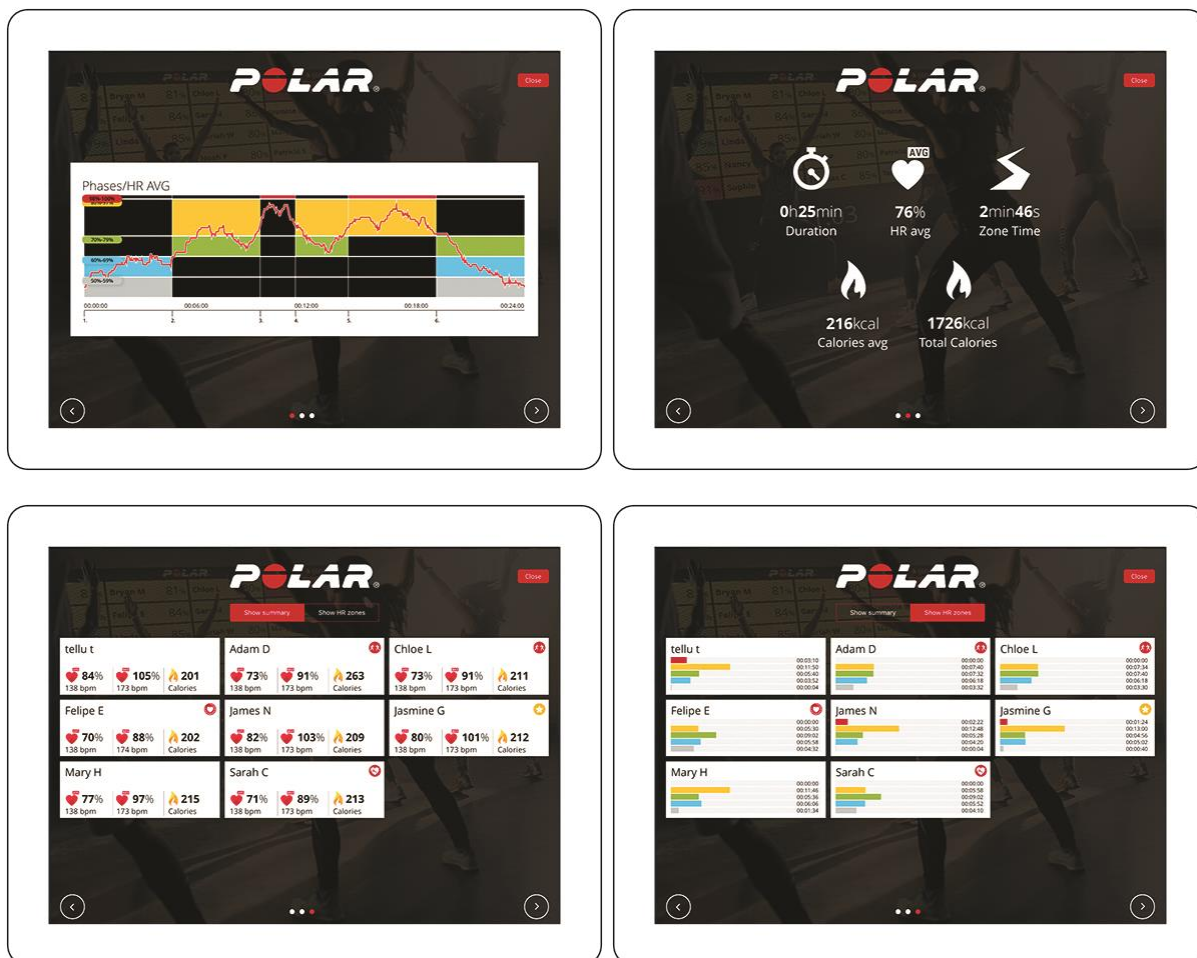
- dodate udeležence, tako da pritisnete **Dodaj > Dodaj udeleženca**, nato pa izberete senzor za udeleženca;
- Dodate goste, tako da pritisnete **Dodaj > Dodaj gosta**, nato pa izberete senzor za gosta;
- pritisnete , da končate skupinsko vadbo;



- odstranite udeležence, tako da se dotaknete udeleženčevega imena in izberete možnost **Odstrani udeleženca**;
- spremenite udeleženčev senzor srčnega utripa, tako da se dotaknete njegovega imena. Izberite možnost **Izposoja senzorja** in nato izberite drug senzor na seznamu;
- vklopite oz. izklopite funkcijo **Prikaži skupinske nagrade**, tako da odprete meni z zobnikom v zgornjem desnem kotu zaslona;
- če skupinski vadbi niste dodali faz, lahko nastavite ciljno območje srčnega utripa, tako da pritisnete enega od predelov območja na dnu prikaza v iPadu. Ko se znova dotaknete predela območja, prekličete izbiro.

## POVZETEK TRENINGA

Po končani skupinski vadbi so na voljo prikazi povzetkov, s katerimi je mogoče primerjati cilje treninga in občutke. Povprečni srčni utrip udeležencev skupinske vadbe lahko prikazete kot krivuljo in ga primerjate s fazami na podlagi predvidenega srčnega utripa. Osební podatki treninga za vse udeležence so samodejno prikazani tudi v njihovih računih Flow. Tam lahko npr. primerjajo svojo krivuljo srčnega utripa s fazami v aplikaciji Flow na podlagi predvidenega srčnega utripa.

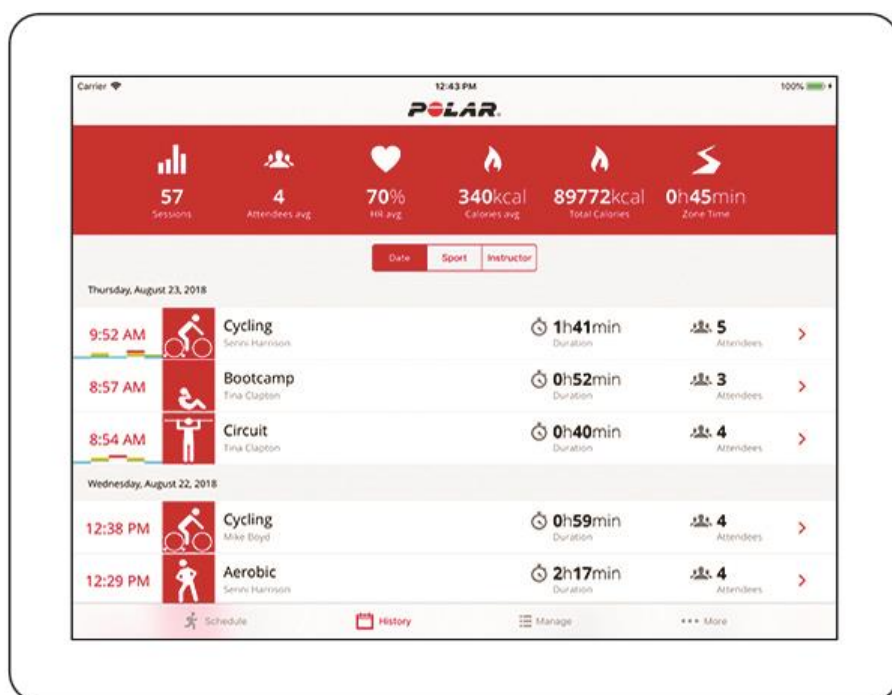



Če ste med ustvarjanjem skupinske vadbe omogočili nastavev **Prikaži nagrade**, bodo udeleženci v prikazu povzetka lahko prejeli naslednje nagrade:

- **Regeneracija šampiona:** to nagrado si prisluži udeleženec, ki ima najkrajši čas regeneracije srčnega utripa.
- **Partnerja območja:** udeleženca, ki imata po končani skupinski vadbi najbolj podobno porazdelitev območji srčnega utripa.
- **Mojster območja:** udeleženec, ki največ časa vadi v območju srčnega utripa, v katerem največ vadi celotna skupina.
- **Mojster faze:** to nagrado prejme udeleženec, ki se je med vadbo v fazah najbolj tesno držal predvidenih območij srčnega utripa.
- **Dosežen maks. razpon:** udeleženec, ki doseže največji razpon med najnižjim in najvišjim srčnim utripom. Izračun ne upošteva prvih in zadnjih 5 minut vadbe.

## ZGODOVINA TRENINGOV V APLIKACIJI CLUB

V pogledu **Zgodovina** lahko najdete povzetek in poročila o vadbah za zadnjih 30 dni. Zgodovina treningov je na voljo v treh kategorijah: **Čas**, **Šport** in **Inštruktor**.

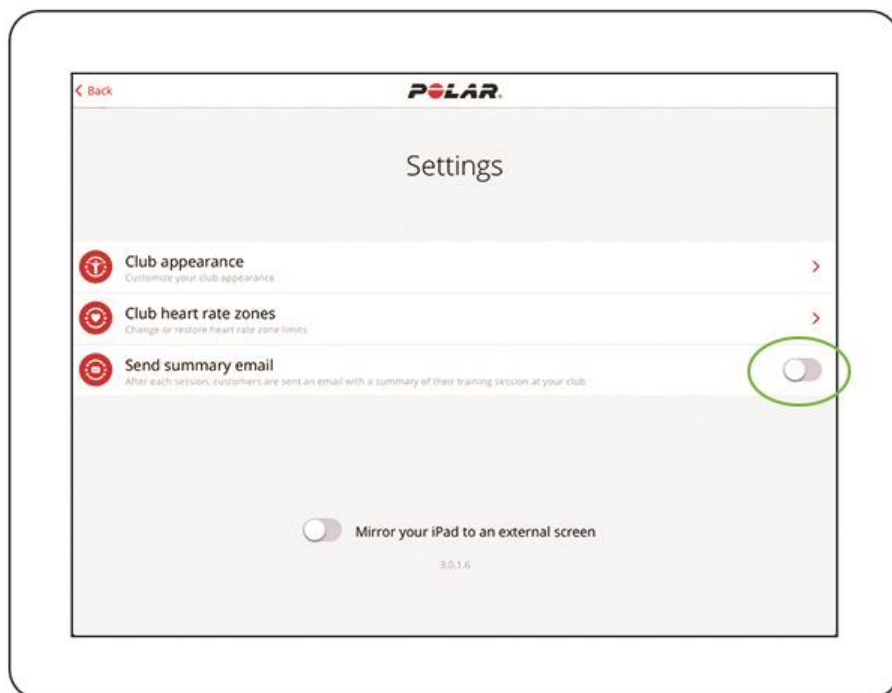


 Podatki treninga za vsakega člana kluba so shranjeni tudi v njegovem računu Polar Flow, kjer si jih lahko ogledajo, ko želijo.

## E-POŠTA S POVZETKOM TRENINGA

Avtomatizirana e-poštna sporočila s povzetkom treninga članom kluba ponujajo hiter pregled svojih rezultatov treninga po vsaki vadbi Polar Club, v kateri sodelujejo.

To funkcijo lahko vklopite v aplikaciji Polar Club. Pomaknite se do menija **Več** in izberite možnost **Nastavitve**. Funkcijo **Pošlji e-pošto s povzetkom** vklopite oz. izklopite z drsnikom.



**i** Če želijo člani kluba prejemati e-poštna sporočila s povzetki treninga, morajo v svojem računu Polar Flow (**Nastavitve > Zasebnost**) sprejeti prejemanje sporočil iz storitve Polar Club.

E-poštno sporočilo vsebuje naslednje rezultate treninga:

- Trajanje
- Povprečni srčni utrip
- Maksimalni srčni utrip
- Kalorije
- Prisluzhene nagrade (prikazane so samo, če si jih je prejemnik prisluzhil med vadbo)
- Ko kliknete povezavo **Za več podrobnosti odprite Polar Flow**, se trening odpre v pogledu Flow za analizo.

**i** Člani kluba se lahko kadarkoli odjavijo od e-poštnih sporočil s povzetkom treninga, tako da kliknejo povezavo v e-poštnem sporočilu ali da se prijavijo v svoj račun Flow in prekličejo izbiro polja **Sporočila za Polar Club** v meniju **Nastavitve > Nastavitve zasebnosti**.

## **POGOSTA VPRAŠANJA O TRENINGU**

### **KAJ NAJ STORIM, ČE SE INTERNETNA POVEZAVA MED SKUPINSKO VADBO PREKINE?**

Brez skrbi, trenirajte naprej do konca skupinske vadbe. Podatki treninga se med skupinskimi vadbami shranjujejo v iPad. Ko se skupinska vadba konča in vzpostavi internetna povezava, se podatki treninga shranijo v spletno storitev Polar Flow. Če zaprete aplikacijo, to ne vpliva na prenos podatkov.

### **ALI JE POLAR CLUB MOGOČE UPORABLJATI BREZ POVEZAVE?**

Za uporabo storitve Polar Club potrebujete internetno povezavo. Če se internetna povezava med skupinsko vadbo prekine, je skupinsko vadbo mogoče dokončati tudi brez povezave. Ko se skupinska vadba konča, internetna povezava se vzpostavi, skrbnik/inštruktor pa se znova prijavi, so podatki treninga poslani v spletno storitev Polar Flow. Storitve Polar Club drugače ni mogoče uporabljati brez povezave.

# ***POLAR IN ZASEBNOST***

## **POLAR IN ZASEBNOST**

### **POLAR CLUB – NAVODILA ZA FITNES KLUB**

Fitnes klub ob nakupu izdelka Polar Club sklene pogodbo z družbo Polar. Družba Polar ima po tej pogodbi vlogo obdelovalca podatkov in je odgovorna za shranjevanje ter upravljanje podatkov, ki so preneseni v storitev Polar Club. Fitnes klub ima vlogo upravljavca podatkov in je odgovoren za podatke, ki so preneseni v storitev, in način njihove obdelave. Fitnes klub je prav tako odgovoren za veljavnost uporabniških podatkov in za obravnavanje zahtev za obdelavo podatkov, ki jih pošljejo posamezni uporabniki (izbris podatkov idr.). Več informacij o varstvu podatkov družbe Polar najdete na <https://www.polar.com/en/legal/privacy-notice>.

Fitnes klub mora strankam ponuditi smernice glede možnosti, ki jih imajo za sodelovanje v skupinskih vadbah. Prav tako mora fitnes klub svojim strankam povedati, da si morajo vzeti dovolj časa, ko ustvarjajo račun Polar, saj je treba sprejeti določene pogoje, in da osebe, mlajše od 13 let, potrebujejo soglasje svojega zakonitega skrbnika. Če je treba, mora udeleženec prejeti tudi navodila glede uporabe računa za goste.

Podatki o treningih udeležencev so shranjene v storitvi Club in v iPadu, ki ga uporablja fitnes klub. Podatki se iz iPada, ki ga uporablja fitnes klub, izbrišejo po 30 dneh. Storitve Polar Club in iPad, ki ga uporablja fitnes klub, ne shranjujeta osebnih podatkov.

### **POLAR CLUB – NAVODILA ZA UDELEŽENCA**

Podatki iz skupinskih vadb v okviru storitve Polar Club so v iPadu, ki ga uporablja fitnes klub, shranjeni en mesec. Ti podatki zajemajo udeleženčeve podatke treninga in elektronski ID, s katerim se račun Flow, ki se uporablja za prijavo, povezuje z bazo podatkov Polar Flow. Dejanski račun Polar Flow se ne shrani v iPad. Vsi uporabniški podatki, povezani z računom Polar Flow, so shranjeni v storitvi Polar Flow, fitnes klub pa nima dostopa do teh podatkov. Podatki v storitvi Polar Flow so shranjeni v strežnikih ponudnika storitev, ki ga uporablja družba Polar. Strežniki se nahajajo v in izven EU.

Stranka lahko sodeluje v skupinski vadbi Polar Club, tako da uporablja svoj obstoječi račun Polar Flow, da ustvari nov račun Polar Flow, ko se skuša prijaviti, ali da uporabi račun za goste.

#### **Stranka, ki uporablja račun Polar Flow:**

Uporabnik se prijavi na skupinsko vadbo Polar Club, tako da uporabi svoj obstoječi račun Flow ali da ustvari nov račun, ko se skuša prijaviti. Med ustvarjanjem računa Polar Flow se osebni podatki ne shranijo v iPad, ki ga uporablja fitnes klub. V iPad se shranijo samo elektronski ID, s katerim se račun Polar Flow, ki se uporablja za prijavo, povezuje z bazo podatkov Polar Flow, in podatki o vadbah.

#### **Stranka z računom za goste:**

Na skupinsko vadbo Polar Club se je mogoče prijaviti tudi kot gost; v tem primeru udeleženec izbere ime, za katerega želi, da je med vadbo prikazano na zaslonu. Osebnih podatkov ne zbiramo in ne shranjujemo.

Če želi udeleženec, ki je uporabljal račun za goste, po končani skupinski vadbi shraniti svoje podatke, lahko to storit tako, da ustvari nov račun Polar Flow ali uporabi obstoječega.

Več informacij o varstvu podatkov družbe Polar najdete na <https://www.polar.com/en/legal/privacy-notice>.