

# POLAR CLUB



# INHALT

<b>Inhalt</b> .....	<b>2</b>
<b>ERSTE SCHRITTE</b> .....	<b>6</b>
Einführung in Polar Club .....	6
Polar Club App .....	6
Polar Club Webservice .....	6
Polar System .....	7
Anforderungen und empfohlene Einrichtung .....	7
Bei Polar Club anmelden .....	9
Häufig gestellte Fragen zum Club-Konto .....	9
Wo ist die Polar Club App erhältlich? .....	9
Ich möchte die Club-Community nicht verwenden. Wie gehe ich vor? .....	9
<b>SYSTEMWARTUNG</b> .....	<b>11</b>
Einstellungen in der Polar Club App .....	11
Spiegeln deines iPads auf einer externen Anzeige .....	12
Clubdarstellung .....	12
Herzfrequenz-Zonen des Clubs .....	13
Zusammenfassungs-E-Mail senden .....	14
Anzeige auf externem Bildschirm .....	14
Trainer verwalten .....	14

Trainer in den Club einladen .....	14
Trainer entfernen .....	15
Herzfrequenz-Sensor oder Fitness-Tracker hinzufügen .....	16
Ausleihbare Herzfrequenz-Sensoren registrieren .....	16
Wartung des Herzfrequenz-Sensors .....	20
Batterien des Herzfrequenz-Sensors .....	21
Club-Community .....	22
Kampagnen .....	22
Neue Kampagne erstellen .....	22
Während der Kampagne .....	24
Kampagne bearbeiten oder löschen .....	25
Häufig gestellte Fragen zur Systemwartung .....	26
Kann zum Anmelden der Kunden und Ausführen der Einheiten dasselbe iPad verwendet werden? .....	26
Können Club-Mitglieder ihre eigenen Herzfrequenz-Sensoren verwenden? .....	26
Welche Herzfrequenz-Sensoren sind mit Polar Club kompatibel? .....	27
Ist Polar Club mit den Herzfrequenz-Sensoren von anderen Herstellern kompatibel? .....	27
<b>KURSE UND ZEITPLÄNE .....</b>	<b>28</b>
Gruppentrainingspläne verwalten .....	28
Kurse planen .....	29
Trainingsplanansicht .....	32
Häufig gestellte Fragen zu Kursen und Zeitplänen .....	33

Wie viele Teilnehmer können während eines Kurses überwacht werden? .....	33
Wie viele Einheiten können gleichzeitig ausgeführt werden? .....	33
Was ist die maximale Länge einer Trainingseinheit? .....	33
<b>TRAINING .....</b>	<b>34</b>
Anlegen des Herzfrequenz-Sensors .....	34
Anmelden für Kurse .....	35
Online-Anmeldung beim Polar Flow Webservice .....	35
Anmelden über die App .....	36
Option 1: Für Kurse anmelden .....	37
Option 2: Neues Polar Konto erstellen und sich für Kurse anmelden .....	38
Automatische Anmeldung .....	39
So funktioniert es .....	39
Einen Kurs starten .....	41
Bearbeiten des maximalen Herzfrequenz-Werts eines Teilnehmers .....	43
Bearbeiten der maximalen Herzfrequenz eines Teilnehmers vor dem Gruppentraining .....	44
Aktualisieren der maximalen Herzfrequenz eines Teilnehmers nach dem Gruppentraining .....	45
Funktionen während eines Kurses .....	46
Live-Ansicht .....	46
Trainingstagebuch .....	48
Trainingshistorie .....	49
E-Mails mit Trainingszusammenfassungen .....	50

Häufig gestellte Fragen zum Training .....	52
Was mache ich, wenn während eines Kurses die Internetverbindung ausfällt? .....	52
Können wir Polar Club offline verwenden? .....	52
<b>Polar Datenschutz .....</b>	<b>53</b>
Polar Datenschutz .....	53
Polar Club – Anweisungen für Fitness Clubs .....	53
Polar Club – Anweisungen für Teilnehmer .....	53

# ERSTE SCHRITTE

## EINFÜHRUNG IN POLAR CLUB

Polar Club ist eine Herzfrequenz-basierte Lösung, mit denen Fitness-Clubs einzigartige Trainingskurse anbieten können. Mit Herzfrequenz-Training und virtuellen Pokalen trägt Polar Club dazu bei, dass deine Club-Mitglieder härter trainieren, sich motivierter fühlen und wiederkommen.

Die wichtigsten Merkmale:

- Benutzerfreundliche App für die Durchführung von Gruppentrainings.
- Trainer erhalten in Echtzeit Feedback zur Intensität ihrer Trainings und können so die Teilnehmer einzeln sowie als Gruppe optimal anleiten.
- Eine einfache Möglichkeit, Teilnehmern zu helfen, den Nutzen von Herzfrequenz-basiertem Training bei verschiedenen Intensitäten zu verstehen und ihre Trainingsziele zu erreichen.
- Motiviert Teilnehmer mit Gruppen- und individuellen Pokalen wie Zonenzeit- und Kalorienpokalen.
- Ermöglicht eine effektive Terminierung von Gruppentrainings und eine optimale Planung der Arbeitsauslastung, um die Produktivität der Mitarbeiter zu maximieren.
- Die Polar Club App ist mit einer Reihe von Polar Herzfrequenz-Sensoren und Fitness-Trackern kompatibel. Die [Liste der kompatiblen Polar Herzfrequenz-Sensoren und Fitness-Tracker](#) findest du auf der Support-Seite.

### POLAR CLUB APP

Mit der Polar Club App ist die Durchführung von Kursen spielend einfach. Mit der Herzfrequenz-basierten Anleitung in Echtzeit kann der Trainer einfach sehen, wer mit dem Kurs mithält und die Gruppe in die richtige Richtung lenken. Zum Ende der Einheit sieht die Gruppe eine Zusammenfassung von dem, was sie geleistet hat.

In der Polar Club App kannst du die Clubeinstellungen festlegen, Kurse planen und Trainer einladen.

Beginne damit, im App Store nach der Polar Club App zu suchen und sie herunterzuladen. Öffne die App und melde dich mit dem Benutzernamen und Passwort für dein Polar Club Konto an.

### POLAR CLUB WEBSERVICE

Auf deiner Startseite im Polar Club Webservice findest du nützliche Links, die deine Suche nach Informationen unterstützen und um deinen Polar Club optimal zu nutzen. Auf der Club-Kontoseite kannst du deine Club-Kontodaten ansehen und bearbeiten. Melde dich bei deinem Polar Club Konto unter [polar.com/club](https://polar.com/club) an.

## POLAR SYSTEM

Zusätzlich zu Polar Club bietet unser Flow eine Komplettlösung für dich, deine Trainer und deine Club-Mitglieder, um deren Fitness-Träume wahr werden zu lassen.

- **Polar Flow Webservice:** Im Polar Flow Webservice auf [polar.com/flow](https://polar.com/flow) können deine Club-Mitglieder bequem ihre persönlichen Trainingsdaten abrufen und ihren Fortschritt verfolgen.
- **Polar Fitness-Tracker:** Wir bieten ein komplettes Sortiment an kompatiblen Fitness-Trackern, um deinen Club-Mitgliedern zu helfen, ihre Ziele zu erreichen – von der Gewichtsabnahme bis zur Vorbereitung auf einen Wettkampf.
- **Polar Coach:** Der kostenfreie Polar Flow for Coach Service macht es für deine Trainer noch einfacher, ihre Kunden zu betreuen und zum Erfolg zu führen. Mithilfe von Polar Coach und der Polar Fitness-Tracker können Personal Trainer rund um die Uhr auf die Aktivitätsdaten ihrer Kunden zugreifen. Weitere Informationen findest du unter [flow.polar.com/coach](https://flow.polar.com/coach).

## ANFORDERUNGEN UND EMPFOHLENE EINRICHTUNG

Hier findest du einen Überblick über das, was du benötigst, um Kurse mit Polar Club durchzuführen:

- Polar Club Konto
- Einen Computer mit Internetzugriff, um auf den Polar Club Webservice und den Polar Flow Webservice zuzugreifen
- Ein iPad Air mit iOS 14 oder neuer sowie eine zuverlässige und schnelle WLAN- oder mobile Datenverbindung
- Die über den App Store erhältliche Polar Club App
- Kompatible Polar Herzfrequenz-Sensoren und Gurte. Die Polar Club App ist mit einer Reihe von Polar Herzfrequenz-Sensoren und Fitness-Trackern kompatibel. Die [Liste der kompatiblen Polar Herzfrequenz-Sensoren und Fitness-Tracker](#) findest du auf der Support-Seite.

### Empfohlene Einrichtung

#### 1. iPad für Trainer

Mit diesem iPad startet der Trainer die Trainingseinheit. Es ermöglicht dem Trainer außerdem, während des Trainings die Herzfrequenzen der Teilnehmer anzuzeigen.

#### 2. Videoprojektor oder Fernseher

Wenn du möchtest, dass die Teilnehmer ihre Herzfrequenzen während des Trainings sehen können, verbinde dieses iPad über ein kompatibles Kabel oder einen Adapter mit einem

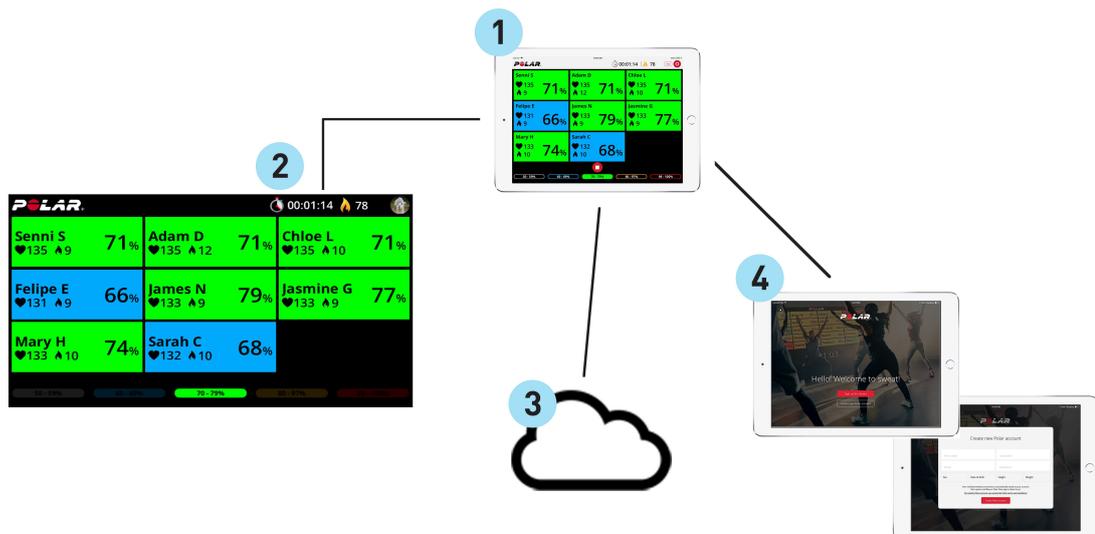
Videoprojektor und/oder Fernseher. Wenn du Apple TV und AirPlay verwenden möchtest, befolge die Anweisungen auf dem iPad.

### 3. Online-Anmeldung

Die Online-Anmeldung bietet deinen Mitgliedern die Möglichkeit, sich über den Flow Webservice bis zu einer Woche im Voraus für Kurse anzumelden. Du kannst die Option für die Online-Anmeldung im Polar Club Webservice unter „Clubeinstellungen“ nach Bedarf aktivieren bzw. deaktivieren.

### 4. Ein oder zwei iPads für die Anmeldung der Kunden am Empfangstresen des Clubs

Du kannst ein zweites, separates iPad für die Club-Mitglieder verwenden, die ein Polar Konto erstellen müssen, bevor sie sich bei Kursen anmelden. Auf diese Weise vermeidest du Schlangen am Empfang und schützt die Privatsphäre deiner Mitglieder bei der Erstellung des Kontos.



5.

## BEI POLAR CLUB ANMELDEN

1. Beginne, indem du dein Polar Club Konto auf der Club-Webseite unter [polar.com/club](https://polar.com/club) beantragst. Dein Abonnement beginnt mit einem kostenlosen 30-tägigen Testzeitraum. Du kannst dein Abonnement während des Testzeitraums jederzeit kostenfrei kündigen.
2. Wähle den Standort deines Clubs und dann **Club registrieren**.
3. Erstelle ein Polar Konto oder melde dich an, wenn du bereits über ein Konto verfügst. Wenn du bereits ein Konto erstellt hast, als du dich bei einem der Webservices oder einer der mobilen Anwendungen von Polar angemeldet oder dein Produkt in Betrieb genommen hast, gelten dein Benutzername und Passwort auch für den Polar Club Webservice. Du kannst dich bei den Webservices von Polar nur einmal mit derselben E-Mail-Adresse anmelden. Der Benutzername ist immer deine E-Mail-Adresse.
4. **Clubinformationen:** Gib die Clubinformationen ein. Die hier eingegebene E-Mail-Adresse des Clubs wird von uns verwendet, um Rechnungen und andere Informationen zu deinem Abonnement zu versenden.
5. **Abonnementdetails:** Wähle die Zahlungsart und gib die Rechnungsadresse ein, wenn sie von der vorausgefüllten Club-Adresse abweicht. Lies dir die Nutzungsbedingungen durch und akzeptiere sie, indem du das Kontrollkästchen markierst.
6. **Zahlung:** Überprüfe die Zahlungsübersicht und die Zahlungsdetails. Nachdem du dein Abonnement fertiggestellt hast, wird eine Seite mit einer Übersicht über das Abonnement angezeigt, auf der du die Übersicht ausdrucken und zur Startseite deines Clubs wechseln kannst.
7. Eine E-Mail mit Anweisungen für die ersten Schritte wird an die E-Mail-Adresse des Clubs gesendet. Dein kostenloser 30-tägiger Testzeitraum beginnt sofort.

## HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN ZUM CLUB-KONTO

### WO IST DIE POLAR CLUB APP ERHÄLTlich?

Gehe auf [polar.com/club](https://polar.com/club), um dich bei Polar Club anzumelden. Während des Abonnementprozesses kannst du deinen Standort aus einer Dropdown-Liste auswählen. Du wirst benachrichtigt, wenn Polar Club noch nicht in deinem Land verfügbar ist.

### ICH MÖCHTE DIE CLUB-COMMUNITY NICHT VERWENDEN. WIE GEHE ICH VOR?

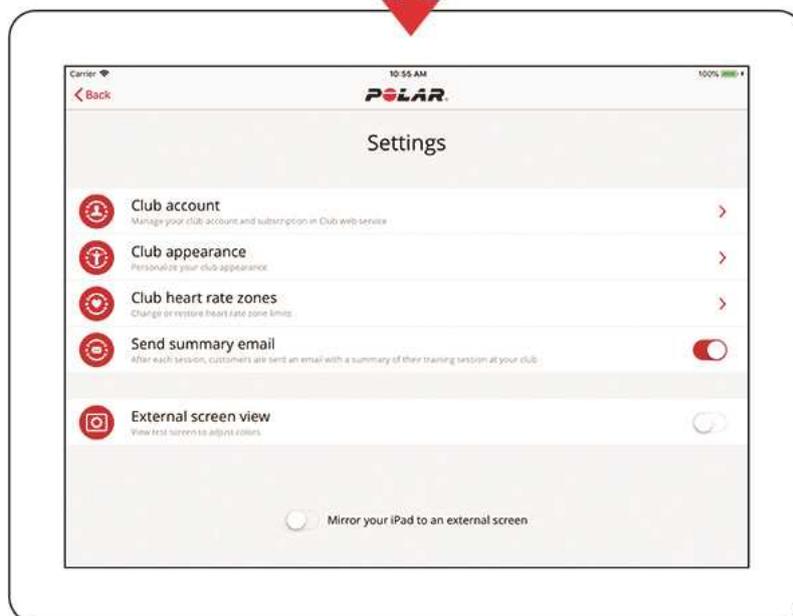
Als Club-Administrator kannst du die Community deines Clubs über die Community-Seite entfernen. Wenn du die Community entfernst, ist keine Online-Anmeldung mehr möglich. Du kannst den Service jedoch weiter nutzen, indem du Teilnehmer über die Polar Club App (iPad) registrierst.

 **Das Entfernen der Community kann nicht rückgängig gemacht werden.** Wenn du die Community deines Clubs entfernst, kannst du sie nicht wieder verwenden, ohne ein neues Konto mit einem anderen Namen zu aktivieren.

# SYSTEMWARTUNG

## EINSTELLUNGEN IN DER POLAR CLUB APP

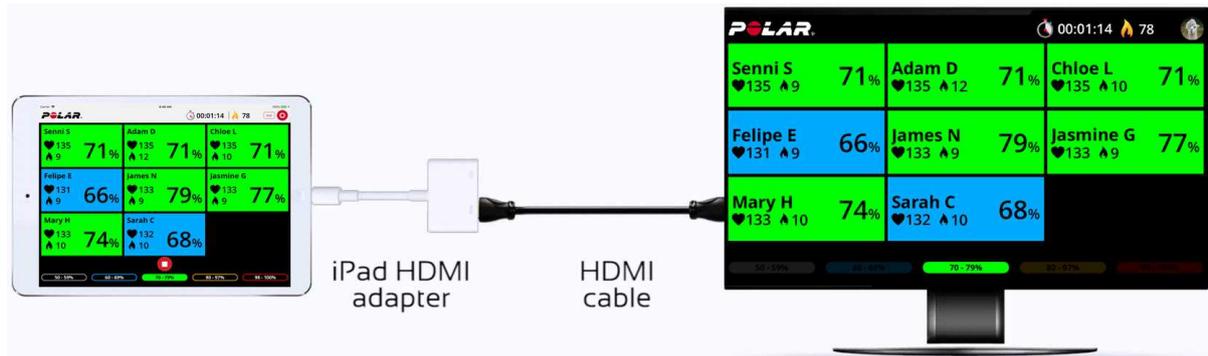
Gehe in der Polar Club App auf **Mehr** und wähle **Einstellungen**.



## SPIEGELN DEINES IPADS AUF EINER EXTERNEN ANZEIGE

Verwende den Schieberegler am unteren Rand der Ansicht **Einstellungen**, um die Spiegelung deiner iPad-Anzeige zu aktivieren bzw. zu deaktivieren. Wenn die Spiegelung aktiviert ist, wird der auf deinem iPad angezeigte Inhalt automatisch auf einer externen Anzeige gespiegelt, wenn du dein iPad mit einem Videoprojektor oder TV-Gerät verbindest.

**i** Um das iPad mit einem Videoprojektor oder TV-Gerät zu verbinden, benötigst du einen passenden AV-Adapter und ein Kabel.

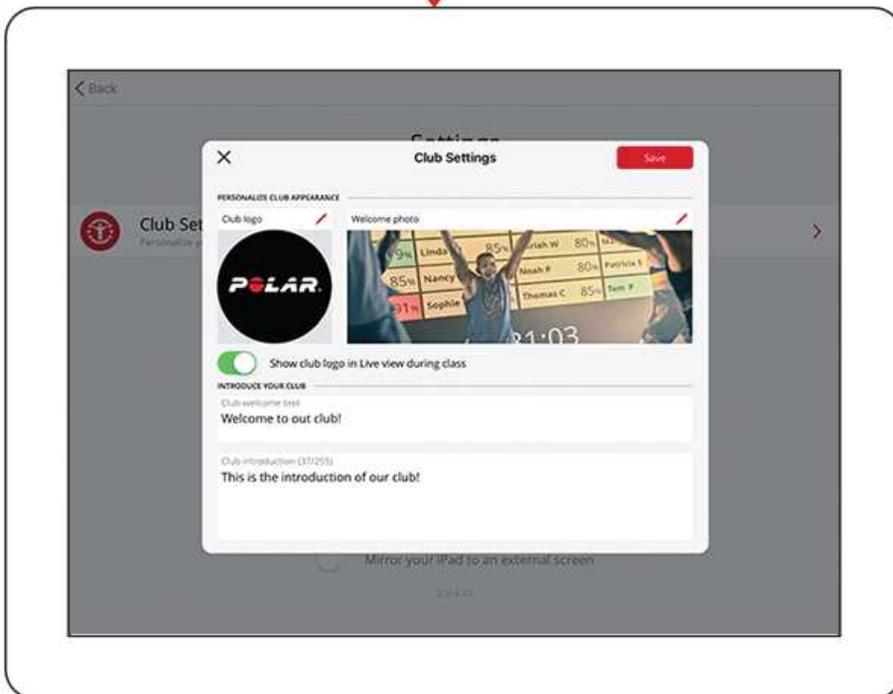
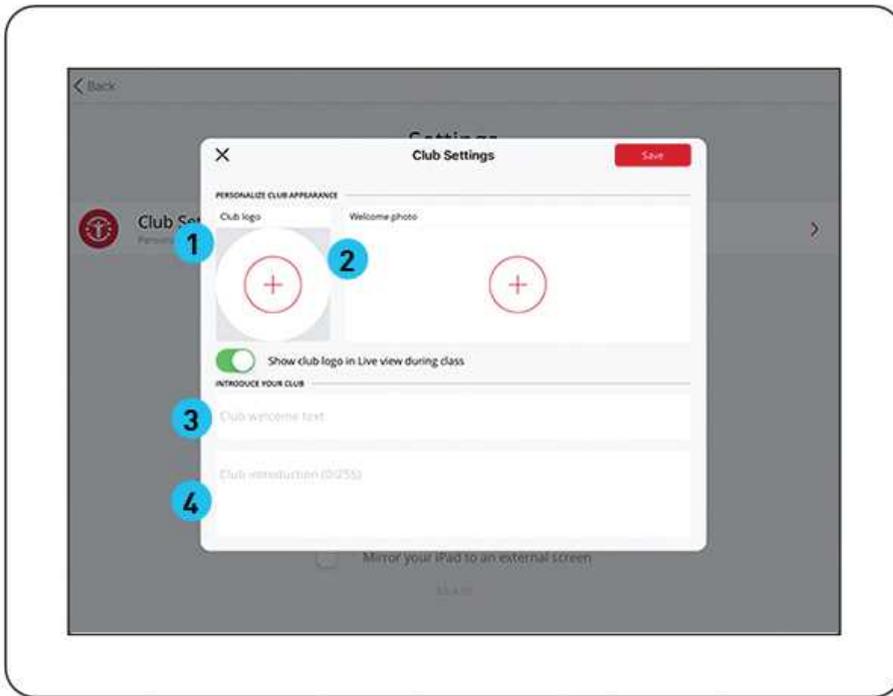


## CLUBDARSTELLUNG

Gehe in der Polar Club App zum Menü **Mehr** und wähle **Einstellungen > Clubdarstellung**.

**i** Die Einstellungen für die Clubdarstellung sind nur für den Clubadministrator sichtbar.

1. **Club-Logo hinzufügen:** Das Club-Logo wird auf deiner Club-Community-Seite im Polar Flow Webservice angezeigt. Du kannst auch festlegen, dass das Club-Logo während Kursen in der Live-Ansicht angezeigt wird. In der Live-Ansicht können deine Clubtrainer das Logo über das Zahnradsymbol oben rechts in der Anzeige aktivieren bzw. deaktivieren.
2. **Begrüßungsfoto hinzufügen:** Personalisiere die Community-Seite, indem du ein Foto hinzufügst, das deinen Club präsentiert.
3. **Begrüßungstext für den Club:** Schreibe einen Willkommenstext für deine Club-Mitglieder. Dieser Text wird ihnen auf der Anmeldungsseite der Polar Club iPad App angezeigt, wenn sie sich für Kurse anmelden.
4. **Clubvorstellung:** Verfasse eine Vorstellung deines Clubs. Dieser Text wird auf deiner Club-Community-Seite im Polar Flow Webservice angezeigt.



## HERZFREQUENZ-ZONEN DES CLUBS

Ändere Herzfrequenz-Zonen oder stelle sie wieder her. Diese Einstellung beeinflusst, wie Farben/Herzfrequenz-Prozentsätze während der Trainingseinheit angezeigt werden.

 Herzfrequenz-Zoneneinstellungen sind nur für den Clubadministrator sichtbar.

## ZUSAMMENFASSUNGS-E-MAIL SENDEN

Benutze den Schieber, um die Funktion ein- oder auszuschalten.

Wenn die Funktion eingeschaltet ist und deine Clubmitglieder die Polar Club Kommunikation in ihrem Polar Flow Konto (**Einstellungen > Datenschutz**) akzeptiert haben, erhalten deine Clubmitglieder jedes Mal eine kurze **Trainingszusammenfassung per E-Mail**, wenn sie an einer Polar Club Trainingseinheit teilgenommen haben.

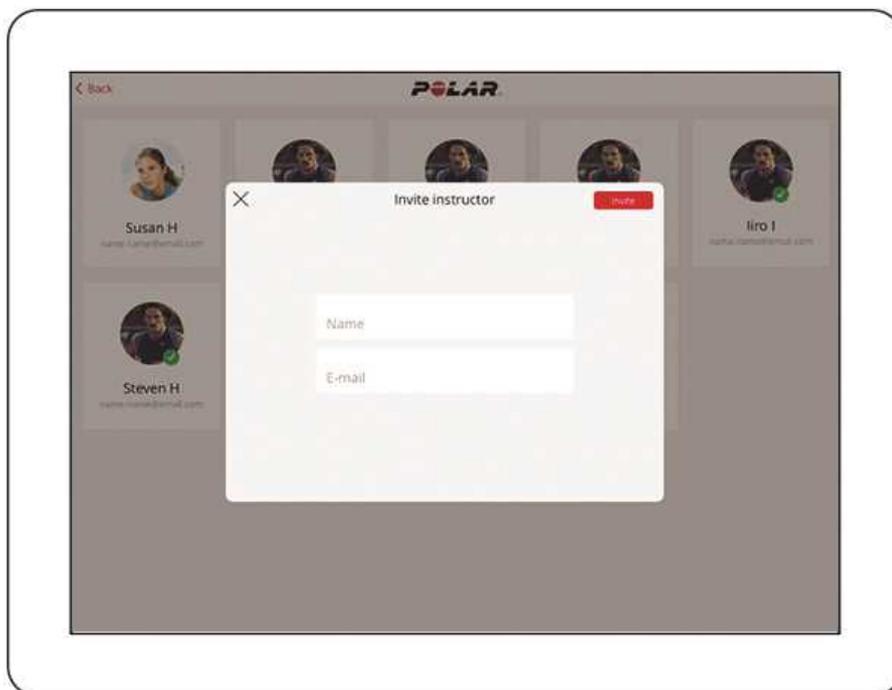
## ANZEIGE AUF EXTERNEM BILDSCHIRM

Sieh dir einen Testbildschirm an, um die Farben auf dem externen Bildschirm anzupassen.

# TRAINER VERWALTEN

## TRAINER IN DEN CLUB EINLADEN

1. Um neue Trainer in deinen Club einzuladen, gehe in der Polar Club App auf die Ansicht **Verwalten** und wähle **Trainer verwalten**.
2. Tippe auf das Plus-Symbol. Gib den Namen und die E-Mail-Adresse des Trainers ein und tippe auf **Einladen**.



3. Trainer erhalten eine Begrüßungs-E-Mail mit Anweisungen zum Fortfahren. Sie müssen:

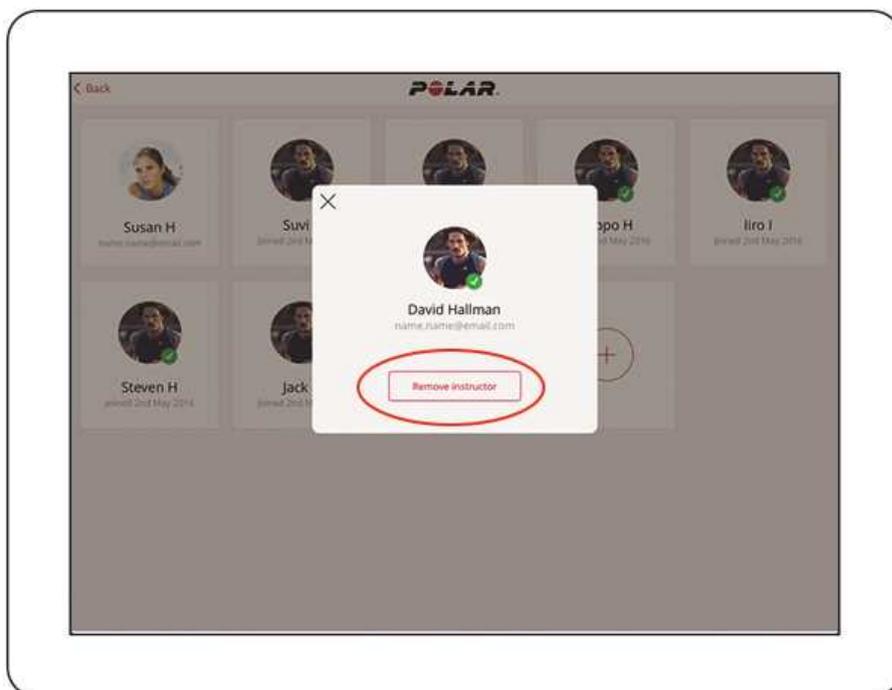
- Ein eigenes Polar Konto auf [polar.com/club](https://polar.com/club) erstellen und die Einladung von deinem Club akzeptieren

ODER

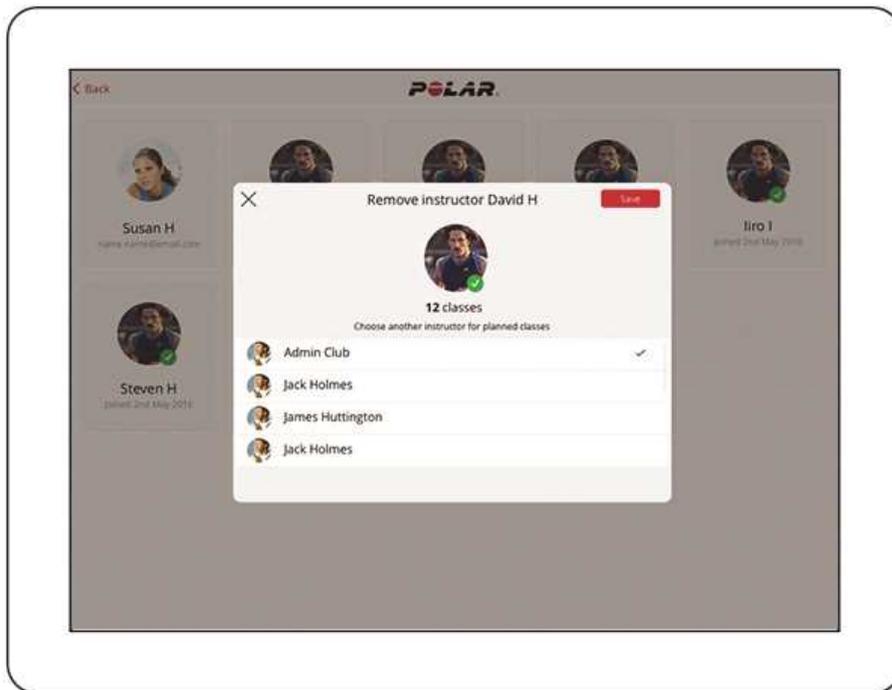
- Wenn sie bereits ein Polar Konto haben (mit derselben Adresse erstellt, die in der Einladung verwendet wurde), sich auf [polar.com/club](https://polar.com/club) mit ihrem Polar Konto anmelden und die Einladung von deinem Club akzeptieren.

## TRAINER ENTFERNEN

Als Club-Administrator kannst du Trainer aus dem Club entfernen. Tippe auf die Trainerkarte in der Ansicht **Trainer verwalten** und wähle **Trainer entfernen**.



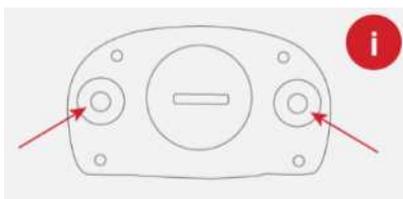
Wenn ein Trainer Kurse geplant hat, wähle einen anderen Trainer für die geplanten Kurse aus und tippe auf **Speichern**.



**i** Trainer können sich selbst aus dem Club entfernen, indem sie auf ihre eigene Trainerkarte tippen und **Trainer entfernen** wählen.

## HERZFREQUENZ-SENSOR ODER FITNESS-TRACKER HINZUFÜGEN

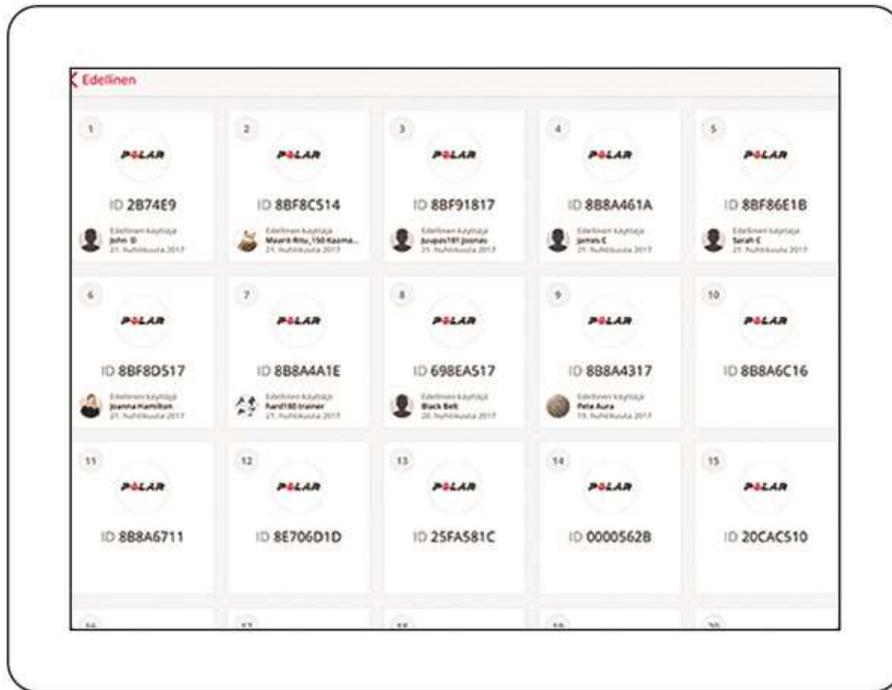
Du kannst deinem Flow Konto einen neuen Herzfrequenz-Sensor oder Fitness-Tracker hinzufügen. Tippe auf deine Trainerkarte und wähle **Sensor hinzufügen**. Aktiviere den Sensor, indem du beide Kontaktpunkte gleichzeitig berührst.



## AUSLEIHBARE HERZFREQUENZ-SENSOREN REGISTRIEREN

Damit ihre Herzfrequenz auf dem Bildschirm zu sehen ist, müssen Teilnehmer einen kompatiblen Polar Herzfrequenz-Sensor oder Fitness-Tracker tragen. Sie können ihre eigenen Geräte verwenden, du kannst ihnen jedoch auch eines leihen. Wenn du planst, Sensoren für Teilnehmer zu verleihen, musst du die Sensoren in der **Polar Club App** registrieren.

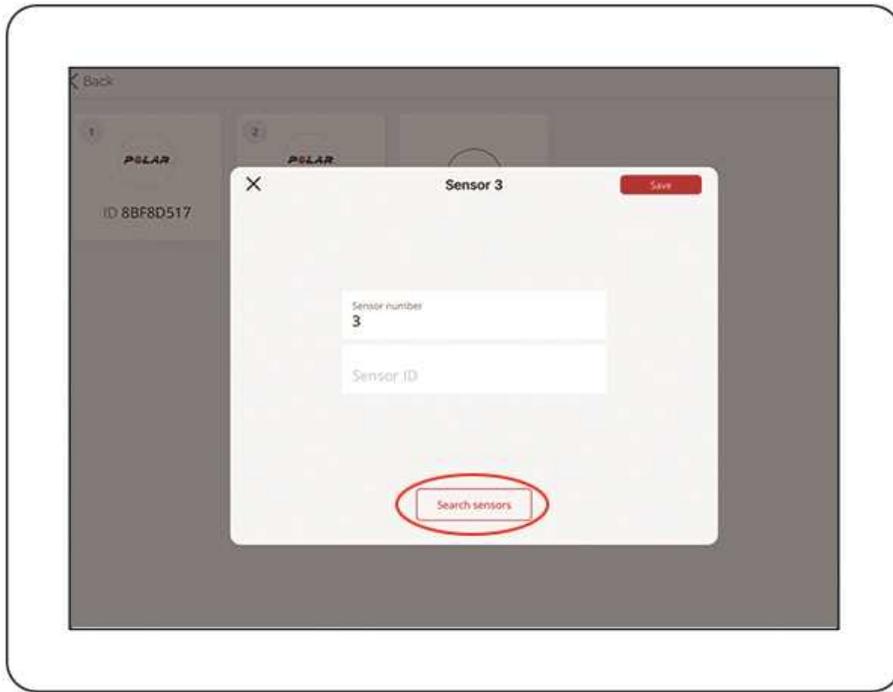
1. Gehe in der Polar Club App auf **Mehr > Sensoren verwalten**. In der Ansicht **Sensoren verwalten** kannst du ausleihbare Sensoren hinzufügen und entfernen und für jeden Sensor den letzten Benutzer anzeigen.



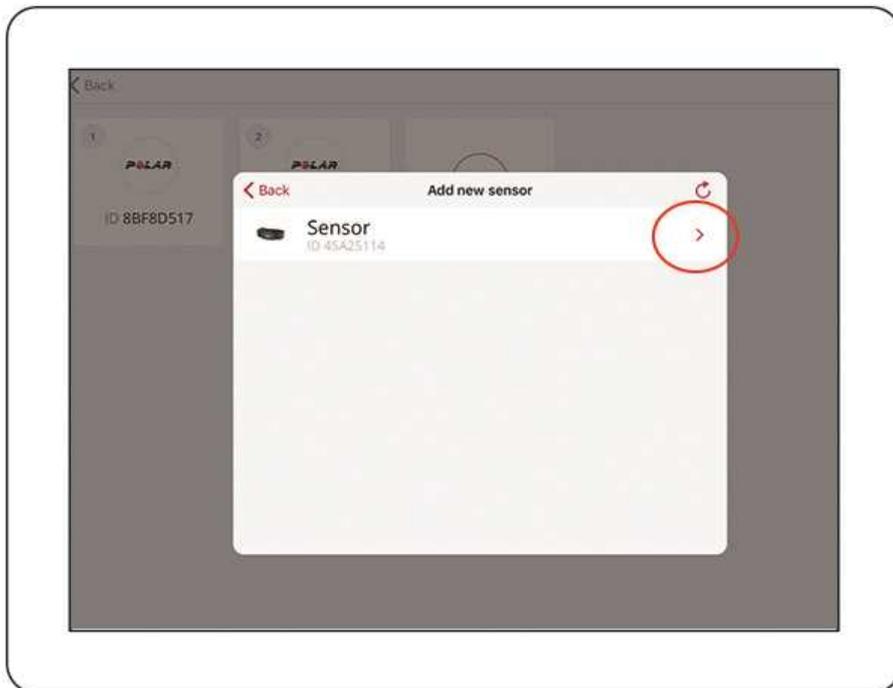
- Um einen neuen Sensor hinzuzufügen, tippe auf das Plus-Symbol.



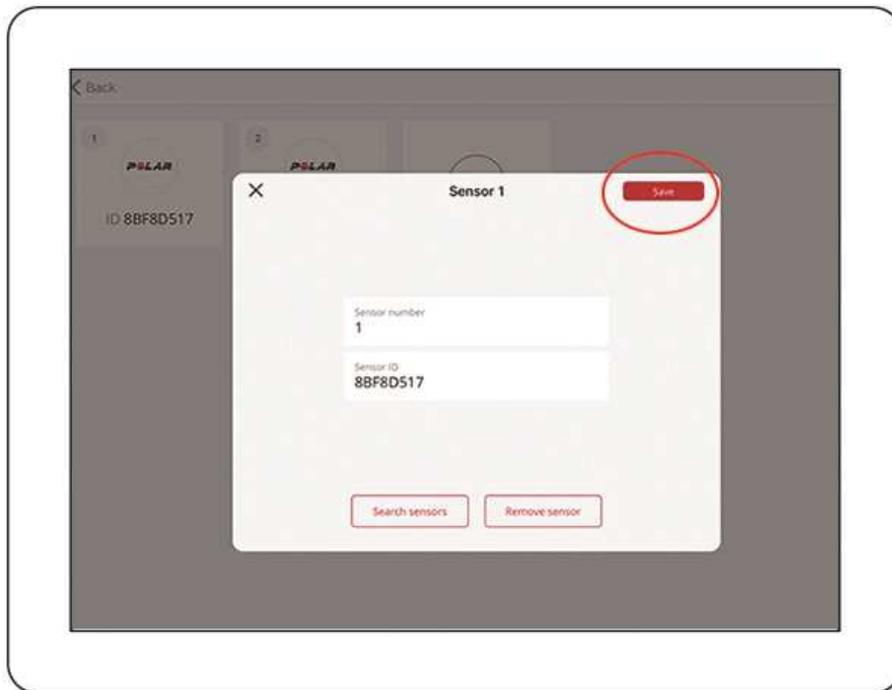
- Die Polar Club wählt die nächste verfügbare Nummer für den Sensor aus. Wenn du möchtest, kannst du die Nummer jedoch auch ändern. Tippe auf **Sensoren suchen** und aktiviere den Sensor, indem du beide Kontaktpunkte gleichzeitig berührst.



4. Sobald der Sensor gefunden wurde, wird die **Sensor-ID** angezeigt. Tippe auf den Pfeil, um fortzufahren.



5. Bringe den Aufkleber mit der entsprechenden Zahl an und tippe auf **Speichern**.



**i** Polar Club verwendet Bluetooth®-Technologie und ist mit einer Reihe von Polar Herzfrequenz-Sensoren und Fitness-Trackern kompatibel. Die [Liste der kompatiblen Polar Herzfrequenz-Sensoren und Fitness-Tracker](#) findest du auf der Support-Seite.

## WARTUNG DES HERZFREQUENZ-SENSORS

Trenne die Sendeeinheit nach jedem Training vom Gurt. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass der Herzfrequenz-Sensor aktiviert bleibt. Denke also bitte daran, ihn gut abzutrocknen. Reinige die Sendeeinheit regelmäßig mit milder Seife und Wasser. Verwende zur Reinigung niemals Alkohol oder aggressive Materialien (z. B. Stahlwolle oder Reinigungschemikalien).

Wasche den Gurt nach jeder Verwendung unter fließendem Wasser und hänge ihn zum Trocknen auf. Reinige den Gurt bei Bedarf vorsichtig mit milder Seife und Wasser. Verwende keine feuchtigkeitsspendenden Seifen, diese können Rückstände auf dem Gurt hinterlassen. Der Gurt darf nicht imprägniert, gebügelt, chemisch gereinigt oder gebleicht werden. Vermeide es, den Gurt stark zu dehnen oder die Elektrodenbereiche stark zu knicken.

**i** Beachte die Waschanleitung auf dem Gurt.

Trockne und lagere den Gurt des Herzfrequenz-Sensors und die Sendeeinheit getrennt voneinander, um die Batterie des Herzfrequenz-Sensors zu schonen. Bewahre den Herzfrequenz-Sensor stets an einem kühlen und trockenen Ort auf. Um Korrosion zu vermeiden, lagere den Herzfrequenz-Sensor nicht feucht in einem nicht atmungsaktiven Material wie zum Beispiel einer Sporttasche. Setze den Herzfrequenz-Sensor nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus.

## **BATTERIEN DES HERZFREQUENZ-SENSORS**

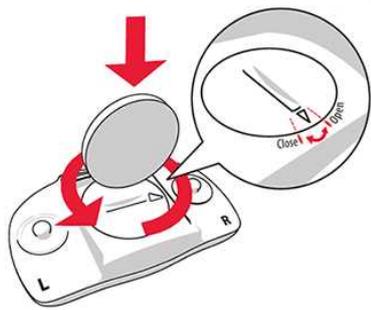
Der Polar H7 Herzfrequenz-Sensor enthält eine vom Benutzer austauschbare Batterie. Um die Batterie selbst zu wechseln, befolge bitte sorgfältig die folgenden Anweisungen:

Vergewissere dich beim Wechsel der Batterie, dass der Dichtungsring nicht beschädigt ist. Sollte dies der Fall sein, tausche ihn bitte durch einen neuen aus. Ein Batterie-Set inkl. Dichtungsring erhältst du im Service-Shop auf unserer Homepage unter <http://www.polar-shop.info/de> sowie bei gut sortierten Polar Händlern oder in einem autorisierten Polar Service- und Test-Center. In den USA und Kanada sind zusätzliche Dichtungsringe nur über autorisierte Polar Service-Center erhältlich. In den USA sind die Dichtungsringe/Batterie-Sets auch unter [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com) erhältlich.

Achte bei einer neuen, voll geladenen Batterie darauf, diese nicht mit metallischem oder einem elektrisch leitfähigem Werkzeug (z. B. einer Pinzette oder Zange) zu greifen. Dies kann zu einem Kurzschluss der Batterie führen, sodass sie sich schneller entlädt. Die Batterie wird durch einen Kurzschluss in der Regel nicht beschädigt, doch kann ihre Kapazität und somit die Lebensdauer dadurch verringert werden.

Halte die Batterien von Kindern fern. Suche bei Verschlucken sofort einen Arzt auf. Die Batterien sind ordnungsgemäß entsprechend den örtlichen Bestimmungen zu entsorgen.

1. Öffne die Batterieabdeckung, indem du sie mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn in Richtung der OPEN-Markierung drehst.
2. Platziere die Batterie (CR 2025) so in der Abdeckung, dass der Pluspol (+) der Abdeckung zugewandt ist. Achte darauf, dass der Dichtungsring in der vorgesehenen Nut sitzt, um die Wasserbeständigkeit sicherzustellen.
3. Drücke die Abdeckung wieder auf den Sensor.
4. Drehe die Abdeckung mit der Münze im Uhrzeigersinn auf CLOSE.



 Wenn die Batterie durch einen falschen Batterietyp ersetzt wird, besteht Explosionsgefahr.

## CLUB-COMMUNITY

Um die Community-Seite deines Clubs

- in der Polar Club App zu öffnen, gehe zum Menü **Mehr** und wähle **Dein Club in Polar Flow**;
- im Polar Club Webservice zu öffnen, öffne die Community-Seite deines Clubs, indem du auf die Verknüpfung auf deiner Startseite klickst; oder
- im Flow Webservice auf [polar.com/flow](https://polar.com/flow) zu öffnen, rufe die Registerkarte **Community** auf und wähle **Clubs** aus. Suche nach deinem Club mit beliebigen der folgenden Suchkriterien: Sportart, Standort des Clubs oder Freitextsuche.

## KAMPAGNEN

Die Kampagnen-Funktion auf deiner Club-Community-Seite im Flow Webservice ist ein großartiges Werkzeug, um deine Club-Mitglieder zu motivieren, in einem bestimmten Zeitraum besonders aktiv zu sein. Während Kampagnen stehen deine Kunden im Wettbewerb zueinander, indem sie Trainingsminuten in deinen Polar Club Kursen sammeln.

### NEUE KAMPAGNE ERSTELLEN

Wähle auf deiner Club-Community-Seite **Neue Kampagne** und gib die folgenden Informationen ein:

- **Name:** Gib deiner Kampagne einen Namen.
- **Beschreibung:** Beschreibe die Regeln deiner Kampagne, beispielsweise, ob es einen Preis für den Gewinner gibt und was bei einem Gleichstand passiert.
- **Startet / Endet:** Wähle das Start- und das Enddatum für die Kampagne. Die Kampagne beginnt um 0.00 Uhr am Starttag und endet um 23.59 Uhr am Endtag.

The screenshot shows the Polar Flow website interface for creating a new campaign. At the top, there are navigation tabs for 'Groups', 'Clubs', and 'Events'. The main header features the 'Fitness Express' logo and a photo of a group of people exercising. Below the header, there's a section for 'Start a new campaign' with a brief description: 'Campaigns are a great way to engage your customers and keep them excited about your club. During a campaign your customers compete against each other to get the most training minutes in your Polar Club classes.' A 'New campaign' button is highlighted with a red box. A modal form titled 'Start a new campaign' is open, containing the following fields: 'Name' (with a placeholder 'Enter name'), 'Description' (with a placeholder 'Describe the rules of your campaign, for example, what does the winner get and what to do if there's a tie.'), 'Starts' (with the value '29-09-2017'), and 'Ends' (with the placeholder 'Choose end date'). A 'Create' button is at the bottom right of the form.

Nachdem du eine Kampagne erstellt hast, wird auf deiner Club-Community-Seite eine Benachrichtigung über die anstehende Kampagne angezeigt. Die Benachrichtigung mit den folgenden Informationen ist für jeden sichtbar, der über ein Polar Flow Konto verfügt:

- Name der Kampagne, Start- und Enddatum

 Die Schaltfläche **Bearbeiten** wird nur für den Club-Administrator und Trainer angezeigt.

- Beschreibung
- Verbleibende Tage bis zum Start der Kampagne

The screenshot shows a notification for a campaign. The title is 'Club Superfit summer 2017 iPad campaign!' with the dates '1.6.2017 - 31.7.2017'. There is an 'Edit' button. The main text reads: '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...'. Below this is a 'More' link. To the right, there is a circular progress indicator with a calendar icon and the text '50 days to campaign start'. A 'Share' button is also present.

## WÄHREND DER KAMPAGNE

Wenn die Kampagne startet, nehmen Club-Mitglieder mit einem Polar Flow Konto automatisch daran teil, wenn sie sich für einen Polar Club Kurs in deinem Club anmelden. Für die Kampagne werden nur die Trainingsminuten aus Polar Club Kursen berücksichtigt.

Die Club-Mitglieder können ihre Platzierungen und den Fortschritt der Kampagne auf der Club-Community-Seite verfolgen. Während die Kampagne läuft, werden die folgenden Informationen in der Kampagnen-Benachrichtigung angezeigt:

- Name der Kampagne, Start- und Enddatum
- Beschreibung
- Verbleibende Tage der Kampagne und Gesamtanzahl von Trainingsminuten, die alle Teilnehmer gesammelt haben
- **Rangliste** der führenden 5 Teilnehmer an der Kampagne. Die Rangliste zeigt, wie viele Trainingsminuten die führenden 5 Teilnehmer gesammelt haben. Wenn zwei oder mehr Mitglieder dieselbe Anzahl von Trainingsminuten gesammelt haben, wirkt sich die Anzahl von Auszeichnungen, die während der Kurse erhalten wurden, auf die Platzierung in der Rangliste aus. Die Mitglieder sehen auch ihre eigenen Platzierungen, auch wenn sie nicht zu den 5 Führenden zählen.

The screenshot shows a campaign page for 'Club Superfit summer 2017 iPad campaign!' running from 1.6.2017 to 31.7.2017. The page includes a description of the campaign, a progress bar showing 25 days remaining and 7213 minutes total from all participants, and a leaderboard of the top 5 participants. The user 'You' is listed at rank 27 with 3 minutes and 1 trophy.

Rank	Name	Training Minutes	Trophies
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

Wenn die Kampagne zu Ende ist, werden die führenden 3 Teilnehmer mit Gold, Silber und Bronze ausgezeichnet.

Club Superfit summer 2017 iPad campaign!  
1.6.2017 - 31.7.2017 Remove

---

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

---

Campaign is over

7213 min total all participants

[Share](#)

**Final results**

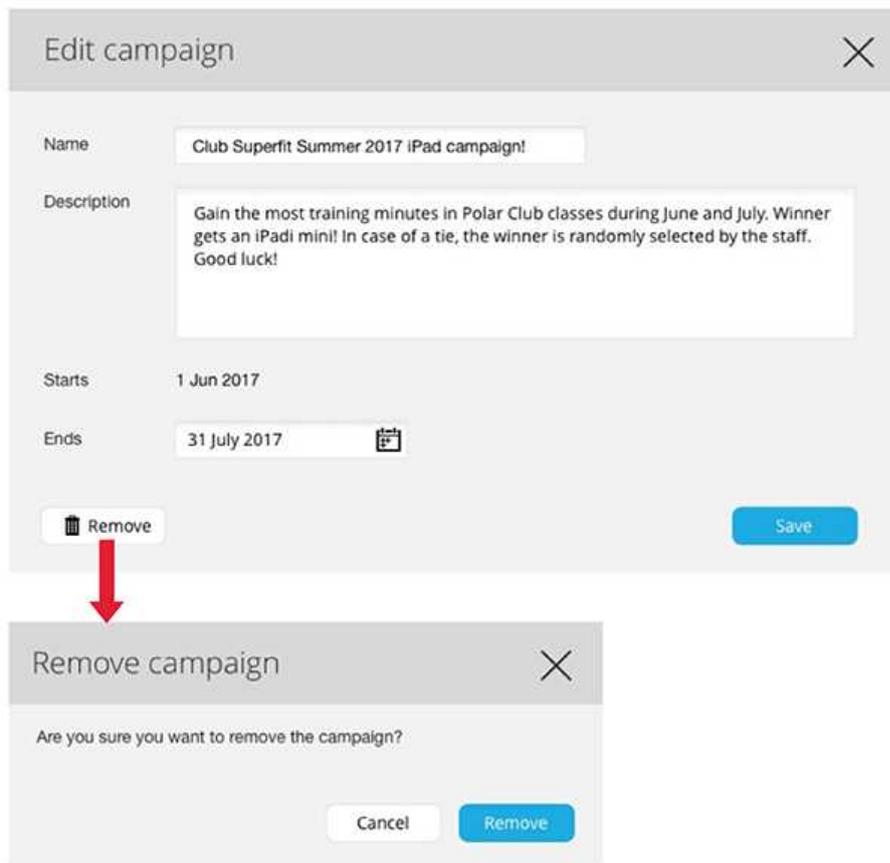
1	Mario A	250 min	6
2	Keijo R	101 min	6
3	Anna A	101 min	3
4	Kaija K	67 min	0
5	Carl M	55 min	0
...			
27	<b>You</b>	3 min	1

## KAMPAGNE BEARBEITEN ODER LÖSCHEN

Du kannst die Informationen bearbeiten, die du bei der Erstellung der Kampagne eingegeben hast. Um die Kampagne zu bearbeiten, klicke auf die Schaltfläche **Bearbeiten** neben dem Kampagnennamen. Klicke nach dem Bearbeiten auf **Speichern**.

*Das Startdatum der Kampagne kann nicht geändert werden, wenn die Kampagne bereits begonnen hat.*

Die Ergebnisse der Kampagne werden auf der Community-Seite deines Clubs angezeigt, bis du eine neue Kampagne erstellst oder die Kampagne entfernst. Wenn du die Kampagne entfernen möchtest, klicke auf **Entfernen** und bestätige den Vorgang, indem du noch einmal auf **Entfernen** klickst.



## HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN ZUR SYSTEMWARTUNG KANN ZUM ANMELDEN DER KUNDEN UND AUSFÜHREN DER EINHEITEN DASSELBE IPAD VERWENDET WERDEN?

Ja, es ist möglich, vor der Durchführung des Kurses Teilnehmer über dasselbe iPad hinzuzufügen. Du kannst Teilnehmer auch während eines Kurses einfach hinzufügen, indem du auf das Symbol  am oberen Rand der Anzeige und danach auf **Anmelden** tippst.

## KÖNNEN CLUB-MITGLIEDER IHRE EIGENEN HERZFREQUENZ-SENSOREN VERWENDEN?

Deine Club-Mitglieder können ihre persönlichen Polar Herzfrequenz-Sensoren oder Fitness-Tracker verwenden. Sie können ihre Herzfrequenz-Sensoren auch für ihr eigenes Training mit einem kompatiblen Polar Trainingsgerät oder Fitness-Gerät verwenden. Alle Daten werden im Flow Webservice und in der mobilen Polar Beat App gespeichert.

## **WELCHE HERZFREQUENZ-SENSOREN SIND MIT POLAR CLUB KOMPATIBEL?**

Polar Club verwendet Bluetooth®-Technologie und ist mit einer Reihe von Polar Herzfrequenz-Sensoren und Fitness-Trackern kompatibel. Die [Liste der kompatiblen Polar Herzfrequenz-Sensoren und Fitness-Tracker](#) findest du auf der Support-Seite.

## **IST POLAR CLUB MIT DEN HERZFREQUENZ-SENSOREN VON ANDEREN HERSTELLERN KOMPATIBEL?**

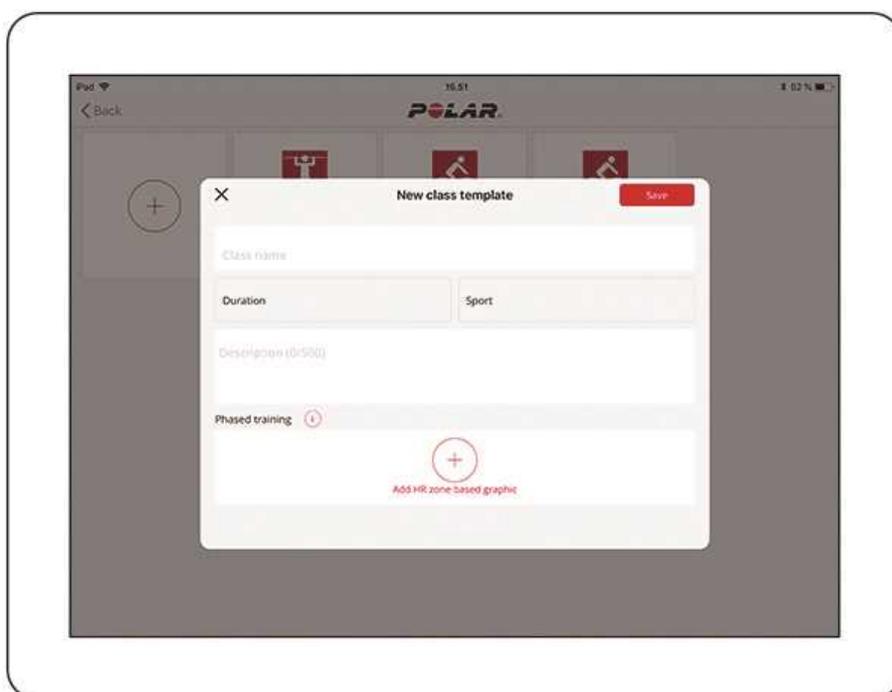
Polar Club kann nur mit kompatiblen Polar Herzfrequenz-Sensoren und Fitness-Trackern verwendet werden.

# KURSE UND ZEITPLÄNE

## GRUPPENTRAININGSPLÄNE VERWALTEN

Du kannst die Kurse deines Clubs in der Polar Club App verwalten. Gehe zu **Verwalten** > **Gruppentrainingspläne verwalten** und erstelle Trainingspläne für alle Kurse, die du mit Polar Club durchführen möchtest. Polar Club kann für verschiedene Trainingsarten verwendet werden, z. B. Cardio- und Krafttraining, Training mit hoher Intensität und Tanzsport.

Um einen neuen Gruppentrainingsplan zu erstellen, tippe auf das Plus-Zeichen und gebe die Kursinformationen ein:



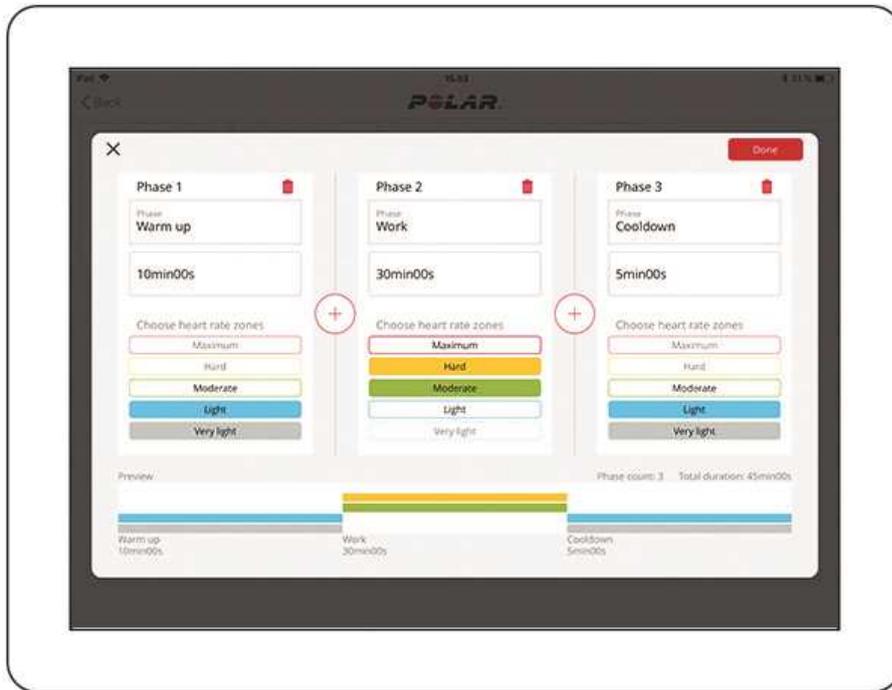
**Kursname**, z. B. HIIT-Zirkel

**Dauer**, z. B. 30 min

**Sportart**, z. B. ZIRKEL TRAINING

**Beschreibung**, z. B. Hochintensitäts-Intervalltraining

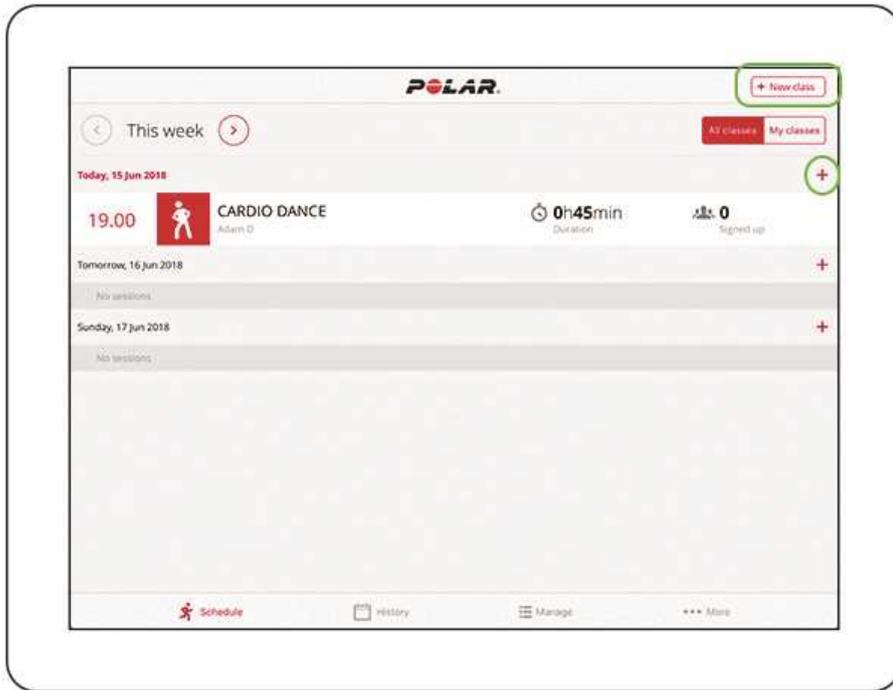
**Phasentraining:** Plane deinen Kurs im Detail, indem du Phasen auf Basis von Herzfrequenz-Zonen hinzufügst. Tippe auf das Plus-Symbol. Füge den Namen, die Dauer und die Herzfrequenz-Zielzone für jede Phase hinzu. Du kannst weitere Phasen hinzufügen, indem du auf die Plus-Symbole tippst.



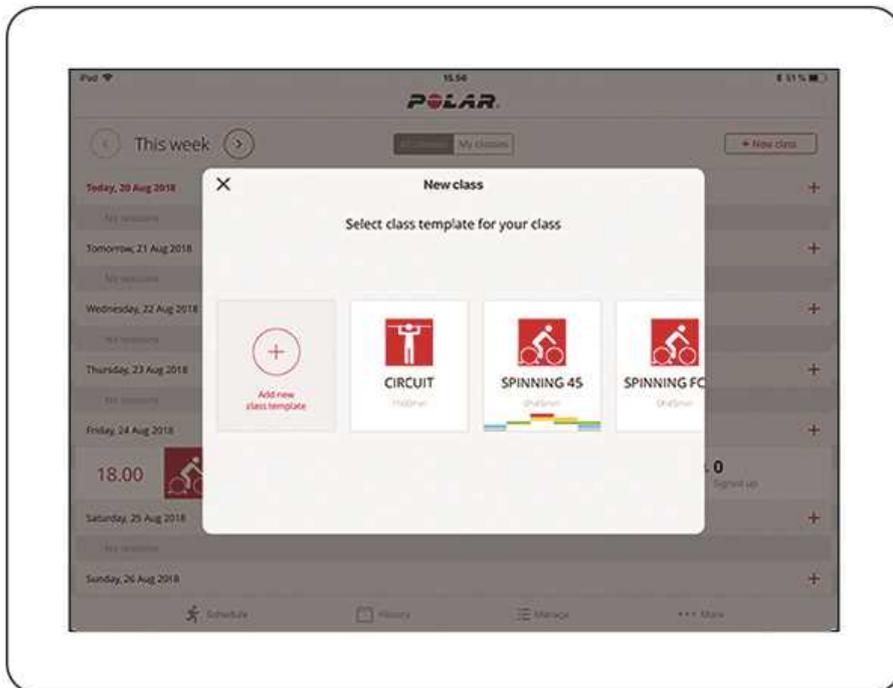
## KURSE PLANEN

 Bevor du Kurse in der Polar Club App planen kannst, musst du [Gruppentrainingspläne](#) unter **Verwalten > Gruppentrainingspläne verwalten** erstellen.

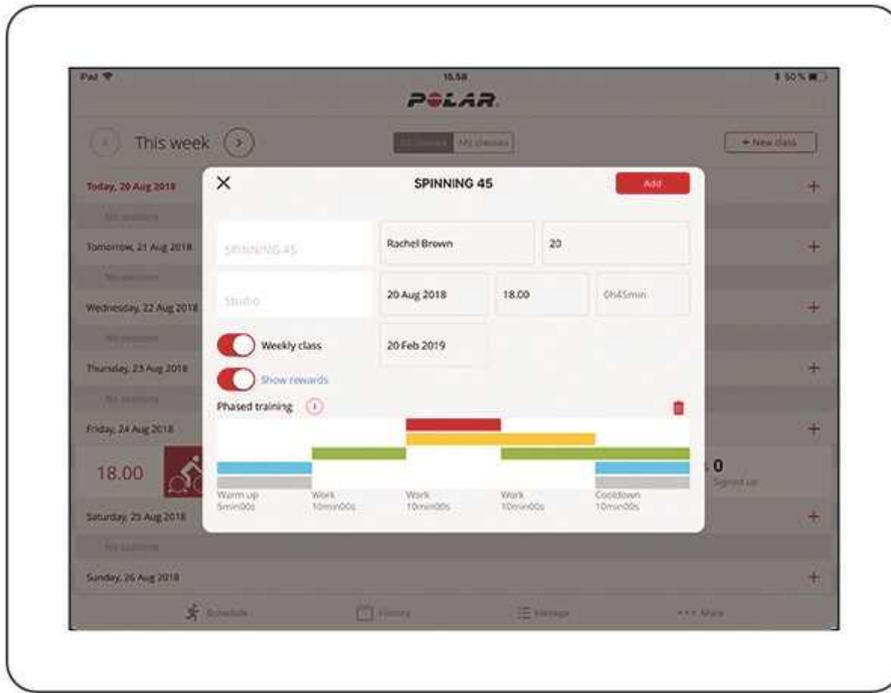
1. Gehe zu **Trainingsplan** und tippe in der oberen rechten Ecke der Anzeige auf **Neues Gruppentraining** oder tippe auf das Plus-Zeichen, um einen Kurs für einen bestimmten Tag zu planen.



2. Wähle einen Gruppentrainingsplan für deinen Kurs aus. Wische über die Anzeige, um die Trainingspläne zu durchsuchen.



3. Gib die Kursinformationen ein: **Name des Kurses, Raum, Trainer, Datum und Uhrzeit, Max. Teilnehmerzahl**. Mehrere Felder sind bereits vom Trainingsplan ausgefüllt, du kannst sie aber alle ändern. Wenn du eine Vorlage mit Trainingsphasen ausgewählt hast, kannst du die Phasen bearbeiten, indem du auf die Phasentrainingsgrafik tippst. Die Änderungen werden nur für den aktuellen Kurs übernommen.



Um einen wiederkehrenden Kurs hinzuzufügen (z. B. jeden Montag zu einer bestimmten Uhrzeit), wähle **Wöchentliches Gruppentraining** und gebe dann das Enddatum des wiederkehrenden Kurses ein.

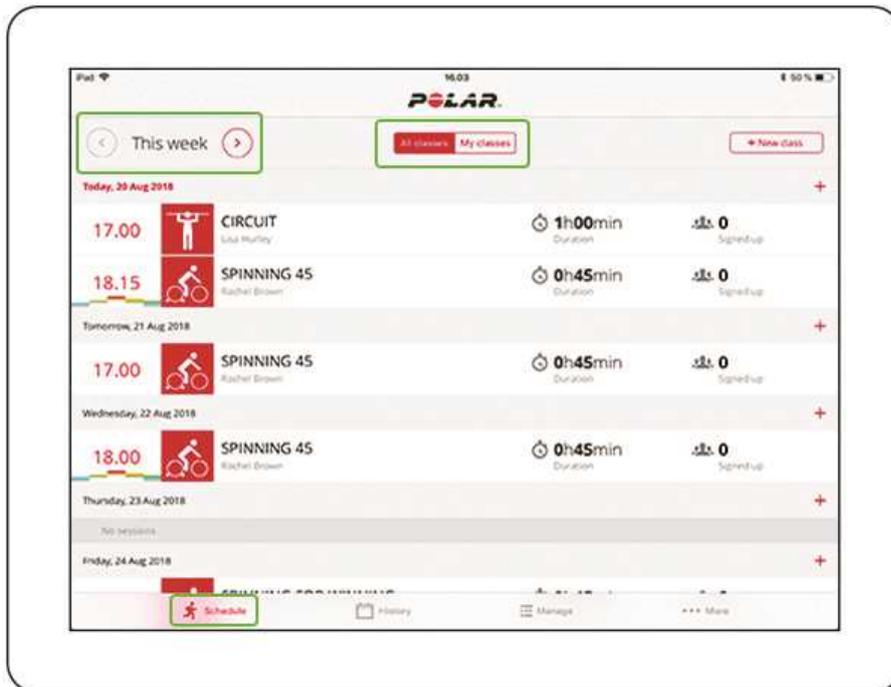
Wenn du **Belohnungen anzeigen** aktiviert hast, erhalten die Teilnehmer nach dem Kurs in der Zusammenfassung die folgenden Belohnungen:

- **Cool-down-Champion:** Dieser Pokal geht an den Teilnehmer mit den schnellsten Erholungszeiten für die Herzfrequenz.
- **Zonen-Partner:** Diese beiden Teilnehmer haben den Kurs mit der ähnlichsten Herzfrequenz-Zonenverteilung abgeschlossen.
- **Zonen-Meister:** Dieser Teilnehmer hat am meisten Zeit in der Herzfrequenz-Zone verbracht, in der die Gruppe am meisten trainiert hat.
- **Phasen-Meister:** Diesen Titel erhält der Teilnehmer, der sich während einer Trainingseinheit mit Phasen am genauesten an die geplanten Herzfrequenz-Zonen hält.
- **Range Ruler:** Dieser Teilnehmer hat den größten Bereich zwischen der niedrigsten und der höchsten Herzfrequenz erzielt. Bei der Berechnung werden die ersten und die letzten 5 Minuten der Trainingseinheit berücksichtigt.

## TRAININGSPLANANSICHT

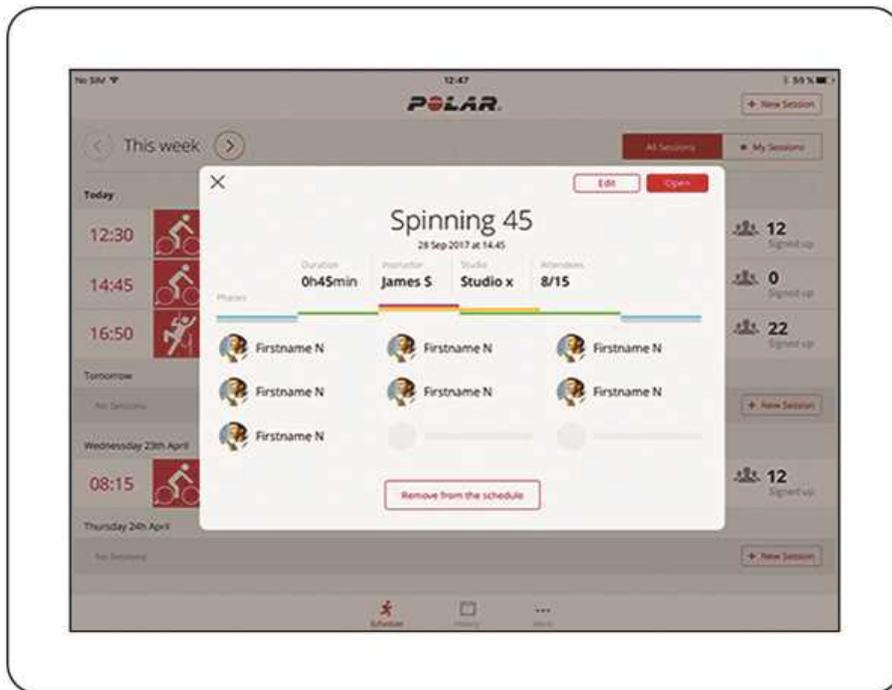
Du kannst alle geplanten Polar Club Kurse in der Ansicht **Trainingsplan** sehen.

- Die Kurse für die aktuelle Woche werden standardmäßig angezeigt. Tippe auf die linke oder rechte Pfeiltaste, um zwischen den Wochen zu wechseln.
- Du kannst zwischen der Ansicht **Alle Kurse** oder **Meine Kurse** wählen.



Wenn du auf einen Kurs tippst, werden die Kursinformationen angezeigt. In dieser Ansicht kannst du

- die Kursinformationen bearbeiten,
- den Kurs aus dem Trainingsplan entfernen oder
- den Kurs öffnen, um den Kurs zu starten.



## **HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN ZU KURSEN UND ZEITPLÄNEN WIE VIELE TEILNEHMER KÖNNEN WÄHREND EINES KURSES ÜBERWACHT WERDEN?**

Während eines Kurses können maximal 96 Teilnehmer überwacht werden. Wie empfehlen jedoch, maximal 40 Teilnehmer auf einmal zu überwachen, um sicherzustellen, dass die Daten auf dem Bildschirm lesbar bleiben.

## **WIE VIELE EINHEITEN KÖNNEN GLEICHZEITIG AUSGEFÜHRT WERDEN?**

Die Anzahl von Trainern und gleichzeitigen Trainingseinheiten ist unbegrenzt. Du kannst auf einem iPad jedoch jeweils nur eine Trainingseinheit ausführen.

## **WAS IST DIE MAXIMALE LÄNGE EINER TRAININGSEINHEIT?**

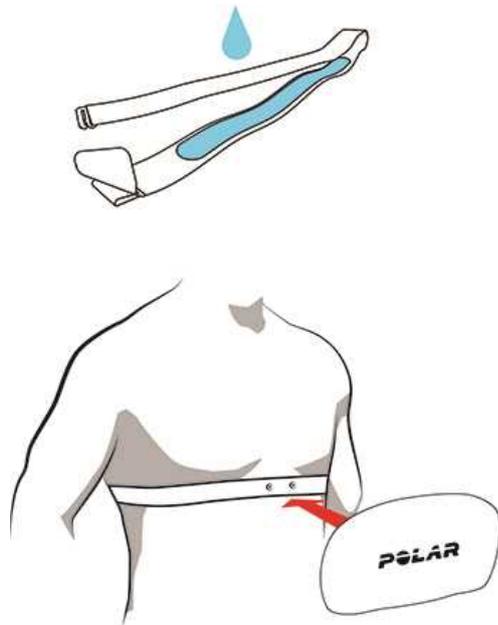
Bei der Erstellung eines Kurses kann eine Trainingseinheit maximal 24 Stunden lang sein. Beachte, dass die tatsächliche Länge von der in den Kurseinstellungen festgelegten Länge abweichen kann, da der Trainer die Trainingseinheiten manuell startet und beendet. Kurse werden nicht automatisch gestartet oder gestoppt.

# TRAINING

## ANLEGEN DES HERZFREQUENZ-SENSORS

Bevor du mit der Trainingseinheit beginnst, stelle sicher, dass alle Teilnehmer ihre Herzfrequenz-Sensoren tragen. Die folgenden Anweisungen erläutern, wie ein Herzfrequenz-Sensor richtig angelegt wird.

1. Befeuchte die Elektrodenbereiche des Gurtes.
2. Befestige die Sendeeinheit am elastischen Gurt.
3. Stelle die Gurtlänge so ein, dass der Gurt fest, jedoch nicht zu eng anliegt. Lege den Gurt so um die Brust, dass er bei Männern unter dem Brustmuskel, bei Frauen unter dem Brustansatz sitzt und hake den Haken in die Schlaufe am anderen Ende des Gurtes ein.
4. Stelle sicher, dass die befeuchteten Elektroden flach auf deiner Haut aufliegen und das Polar Logo der Sendeeinheit mittig und aufrecht sitzt.



### Nach der Trainingseinheit:

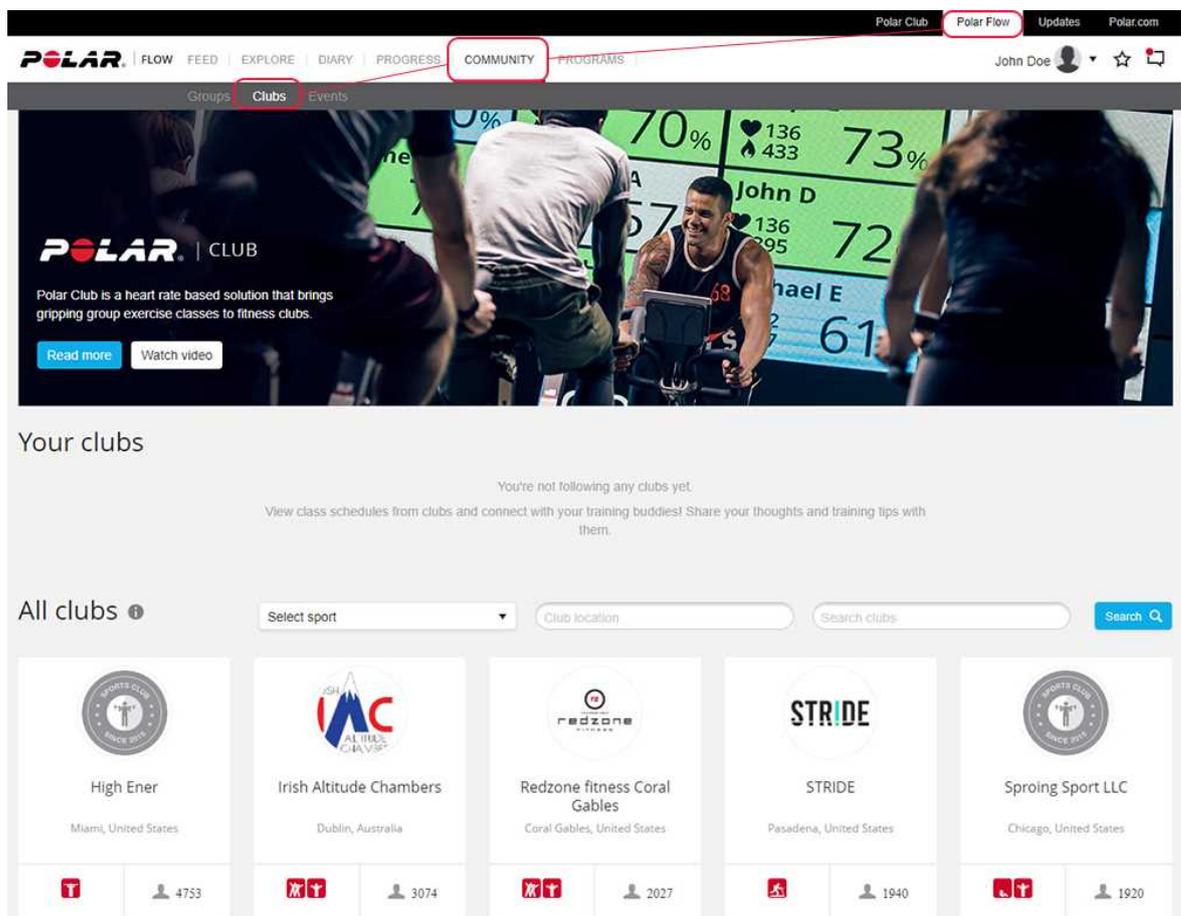
Trenne nach jeder Trainingseinheit die Sendeeinheit vom Gurt und wasche den Gurt unter fließendem Wasser aus. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass der Herzfrequenz-Sensor aktiviert bleibt. Denke bitte daran, den Gurt gut abzutrocknen.

# ANMELDEN FÜR KURSE

## ONLINE-ANMELDUNG BEIM POLAR FLOW WEBSERVICE

Club-Mitglieder müssen über ein Polar Konto verfügen, um sich bei Kursen anmelden zu können. Sie können im Polar Flow Webservice unter [flow.polar.com](http://flow.polar.com) selbst ein Konto erstellen. Beim Erstellen des Kontos können die Mitglieder ihre persönlichen Informationen – Geschlecht, Gewicht, Größe – angeben, um eine korrekte Berechnung des Kalorienverbrauchs und ein adäquates Feedback nach dem Training sicherzustellen.

1. Deinen Club finden sie unter **Community > Clubs**. Nach einem Club kann mithilfe der folgenden Suchkriterien gesucht werden: Sportart, Standort des Clubs oder Freitextsuche.



2. Mitglieder können einen Kurs auswählen, bei dem sie sich anmelden möchten, indem sie auf den gewünschten Kurs klicken. Sie können ihre Teilnahme stornieren, indem sie erneut auf den Kurs klicken. Mitglieder können sich für Kurse über den Webservice bis zu einer Woche im

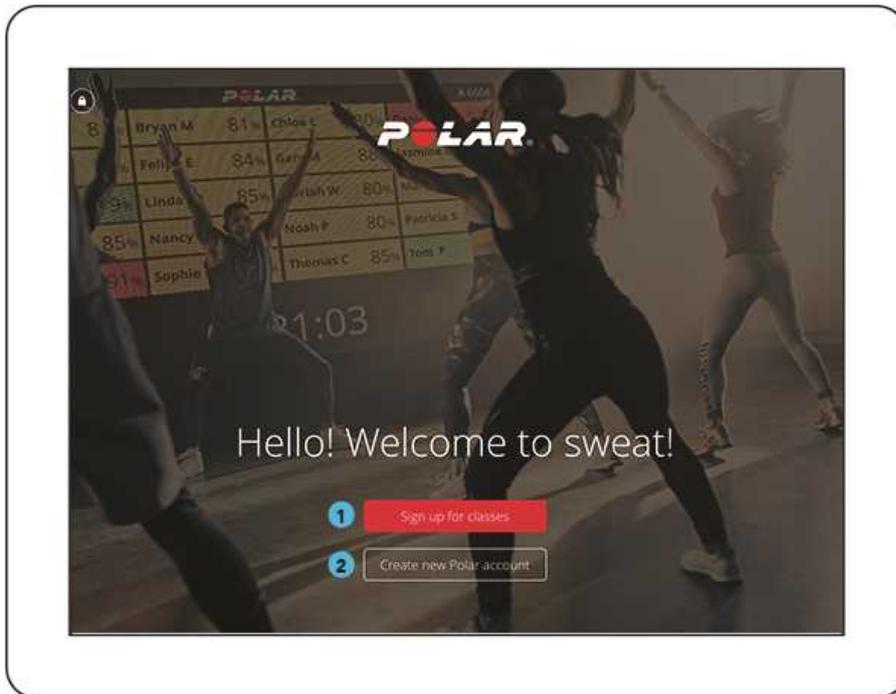
Voraus anmelden.

The screenshot shows the Polar Club website interface. At the top, there is a navigation bar with 'Polar Club', 'Polar Flow', 'Updates', and 'Polar.com'. Below this is a secondary navigation bar with 'FLOW', 'FEED', 'EXPLORE', 'DIARY', 'PROGRESS', 'COMMUNITY', and 'PROGRAMS'. The user 'John Doe' is logged in. The main content area is titled 'Fitness express' and shows a group of people exercising. The club's address is 'Professorintie 5, 90440 Kemppele, Finland'. A map shows the location in Oulu. The schedule for the week of October 5-6, 2017, is as follows:

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

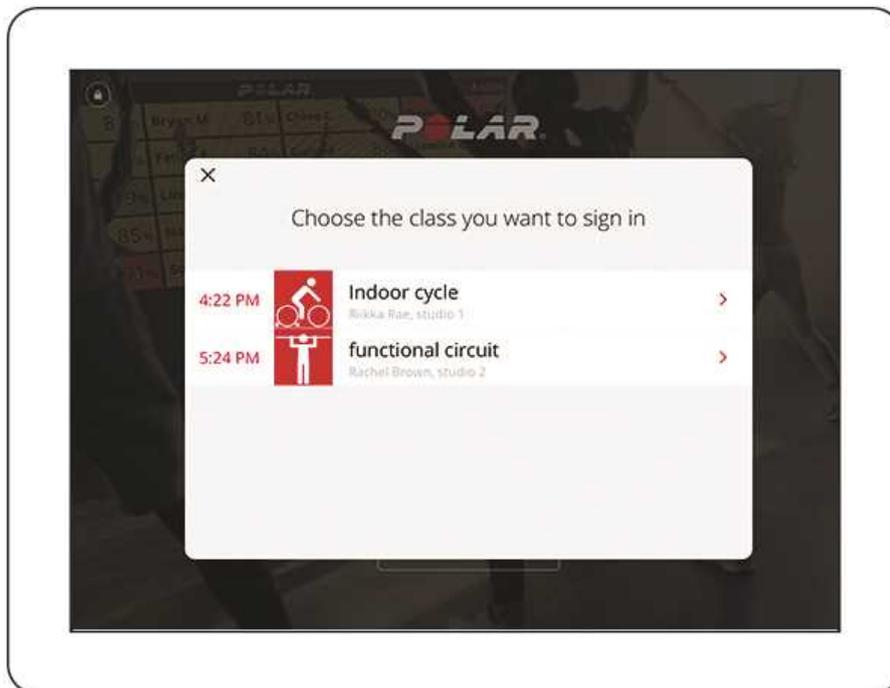
## ANMELDEN ÜBER DIE APP

Gehe in der Polar Club App auf **Mehr > Kundenanmeldung**, um die Seite **Kundenanmeldung** zu öffnen.



## OPTION 1: FÜR KURSE ANMELDEN

1. Wenn du auf die Schaltfläche **Für Kurse anmelden** tippst, wird die Liste der Polar Club Kurse für den aktuellen Tag angezeigt. Wenn der Kurs ausgebucht ist, wird er in Grau angezeigt.



2. Der Kurs wird durch Antippen ausgewählt. Nach der Auswahl des Kurses beginnt die Polar Club App nach kompatiblen Geräten zu suchen.

- **Mitglieder, die ihr eigenes Gerät mit ihrem Polar Flow Konto gekoppelt haben und bei der Anmeldung ihren Sensor tragen:** Sobald die Polar Club App den Sensor gefunden hat, wird das Mitglied aufgefordert, sein Konto in der Liste auszuwählen. Nachdem das Konto ausgewählt wurde, ist die Anmeldung abgeschlossen.
- **Mitglieder, die ihr eigenes Gerät tragen, es jedoch noch nicht mit ihrem Polar Flow Konto gekoppelt haben:** Die Polar Club App fragt das Mitglied zuerst, ob es sein Gerät mit seinem Polar Konto koppeln möchte, um sich beim nächsten Mal schneller anzumelden, und fordert es dann auf, sich bei seinem Polar Konto anzumelden. Nachdem sich das Mitglied bei seinem Polar Konto angemeldet hat, ist die Anmeldung abgeschlossen.
- **Mitglieder, die sich einen Herzfrequenz-Sensor von deinem Club ausleihen möchten:** Wenn du in der Polar Club App [ausleihbare Herzfrequenz-Sensoren registriert](#) hast, wird durch Tippen auf **Sensor leihen** eine Liste verfügbarer Sensoren angezeigt. Das Mitglied kann einen Sensor auswählen, indem es darauf tippt. Die Polar Club App fordert das Mitglied dann auf, sich bei seinem Polar Konto anzumelden. Nachdem sich das Mitglied bei seinem Polar Konto angemeldet hat, ist die Anmeldung abgeschlossen.

## OPTION 2: NEUES POLAR KONTO ERSTELLEN UND SICH FÜR KURSE ANMELDEN

 Du kannst ein separates iPad für die Club-Mitglieder verwenden, die ein Polar Konto erstellen müssen, bevor sie sich bei Kursen anmelden. Auf diese Weise vermeidest du Schlangen am Empfangstresen deines Clubs und gewährleistest für deine Mitglieder den Datenschutz bei der Erstellung des Kontos.

Deine Club-Mitglieder können ihr Polar Konto über die App erstellen, wenn sie sich erstmals für einen Kurs anmelden. Durch Tippen auf **Neues Polar Konto erstellen** auf der Seite **Kundenanmeldung** wird ein Formular geöffnet, welches das Mitglied ausfüllen muss.

- Das **Geburtsdatum** wird benötigt, um die maximale Herzfrequenz zu schätzen. Die maximale Herzfrequenz wird mithilfe der folgenden Formel berechnet:  $220 - \text{dein Lebensalter}$ . Der Wert kann bei Bedarf später geändert werden.
- Die persönlichen Informationen – Geschlecht, Gewicht, Größe – werden benötigt, um eine korrekte Berechnung des Kalorienverbrauchs und ein adäquates Feedback nach dem Training sicherzustellen.

Nachdem die Kontoerstellung abgeschlossen ist, kann das Mitglied einen Kurs auswählen, bei dem es sich anmelden möchte. Der Kurs wird durch Antippen ausgewählt. Nach der Auswahl des Kurses beginnt die Polar Club App nach kompatiblen Geräten zu suchen.

- **Mitglieder, die ihr eigenes Gerät tragen, es jedoch noch nicht mit ihrem Polar Flow Konto gekoppelt haben:** Die Polar Club App fragt das Mitglied zuerst, ob es sein Gerät mit seinem Polar Konto koppeln möchte, um sich beim nächsten Mal schneller anzumelden, und

fordert es dann auf, sich bei seinem Polar Konto anzumelden. Nachdem sich das Mitglied bei seinem Polar Konto angemeldet hat, ist die Anmeldung abgeschlossen.

- **Mitglieder, die sich einen Herzfrequenz-Sensor von deinem Club ausleihen möchten:**

Wenn du in der Polar Club App [ausleihbare Herzfrequenz-Sensoren registriert](#) hast, wird durch Tippen auf **Sensor leihen** eine Liste verfügbarer Sensoren angezeigt. Das Mitglied kann einen Sensor auswählen, indem es darauf tippt. Die Polar Club App fordert das Mitglied dann auf, sich bei seinem Polar Konto anzumelden. Nachdem sich das Mitglied bei seinem Polar Konto angemeldet hat, ist die Anmeldung abgeschlossen.

## AUTOMATISCHE ANMELDUNG

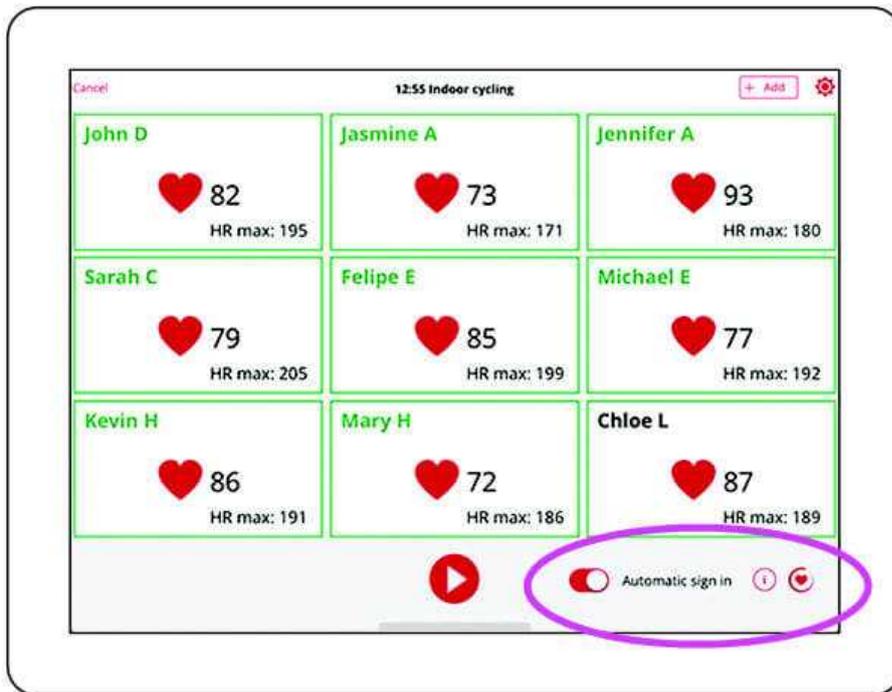
Die neue Funktion für die automatische Anmeldung ermöglicht es Mitgliedern, die ihr eigenes Polar Gerät verwenden, sich bei Gruppentrainings mühelos anzumelden. Um die Funktion nutzen zu können, müssen Mitglieder sich zuvor mindestens einmal im Club über die Polar Club App bei einem Gruppentraining angemeldet haben. Sie müssen lediglich ihren Herzfrequenz-Sensor oder ihr Armbandgerät tragen und, wenn sie ein Armbandgerät verwenden, ein Sportprofil mit aktivierter Funktion **Herzfrequenz für andere Geräte sichtbar** auswählen (dies ist eine Standardfunktion bei den Sportprofilen für Gruppentrainings). Wenn sie zu einem Gruppentraining kommen, werden sie automatisch angemeldet, ohne dass ein Eingriff auf dem iPad erforderlich ist.

### SO FUNKTIONIERT ES

Die Funktion für die automatische Anmeldung ist standardmäßig aktiviert und startet automatisch, wenn du die Teilnehmeransicht öffnest.



Die Animation in der unteren rechten Ecke des Displays gibt an, dass die automatische Anmeldung läuft.



Die Teilnehmer sehen die folgende Meldung auf dem externen Bildschirm, wenn die automatische Anmeldung läuft:

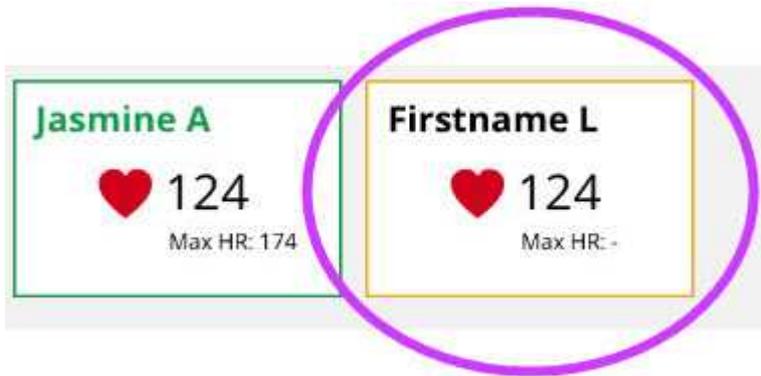


**Automatische Anmeldung läuft. Du kannst deinen Namen nicht sehen? Versuche, näher zu kommen, oder wende dich an den Trainer.**

Auch wenn die automatische Anmeldung aktiviert ist, kannst du Teilnehmer manuell hinzufügen. Wenn jemand auf dem Bildschirm nicht angezeigt wird, bitte den Teilnehmer, näher zu kommen, und stelle sicher, dass er sein Gerät ordnungsgemäß trägt. Wenn er weiterhin nicht angezeigt wird, kannst du ihn hinzufügen, indem du auf **Hinzufügen** > **Teilnehmer hinzufügen** tippst und den Sensor für ihn auswählst.

Wenn ein neuer Teilnehmer vorhanden ist, der sein eigenes Polar Gerät verwendet, sich jedoch zuvor noch nicht über die Polar Club App bei einem Gruppentraining angemeldet hat, kann die Polar Club App dennoch das Herzfrequenz-Signal seines Geräts erkennen. Die App informiert dich über den neuen Teilnehmer mit der folgenden Meldung: **Neuer Teilnehmer! Bitte den Teilnehmer, näher zu kommen, damit du bei der Anmeldung behilflich sein kannst.**

Tippe auf die Karte des neuen Teilnehmers, um eine Ansicht zu öffnen, in welcher der Teilnehmer die Anmeldung mit seinem Konto bestätigt, und du kannst den Teilnehmer dem Gruppentraining hinzufügen. Wenn du den Teilnehmer nicht hinzufügst, wird die Karte entfernt, wenn du das Gruppentraining startest

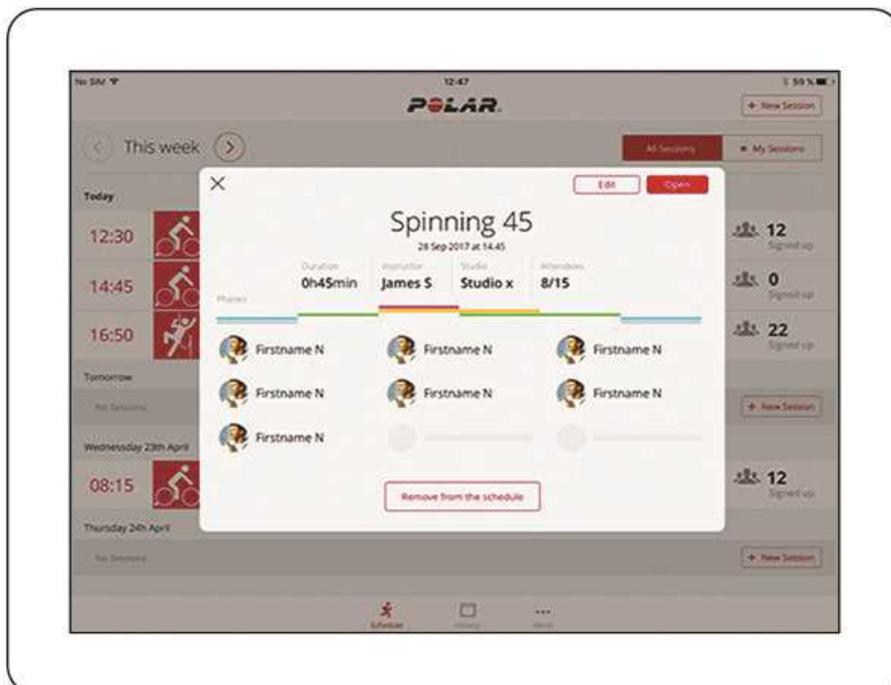


Die automatische Anmeldung funktioniert nur, wenn sich die Polar Club App in der Teilnehmeransicht befindet. Nachdem du die Trainingseinheit gestartet hast, kannst du Teilnehmer nur noch manuell hinzufügen.

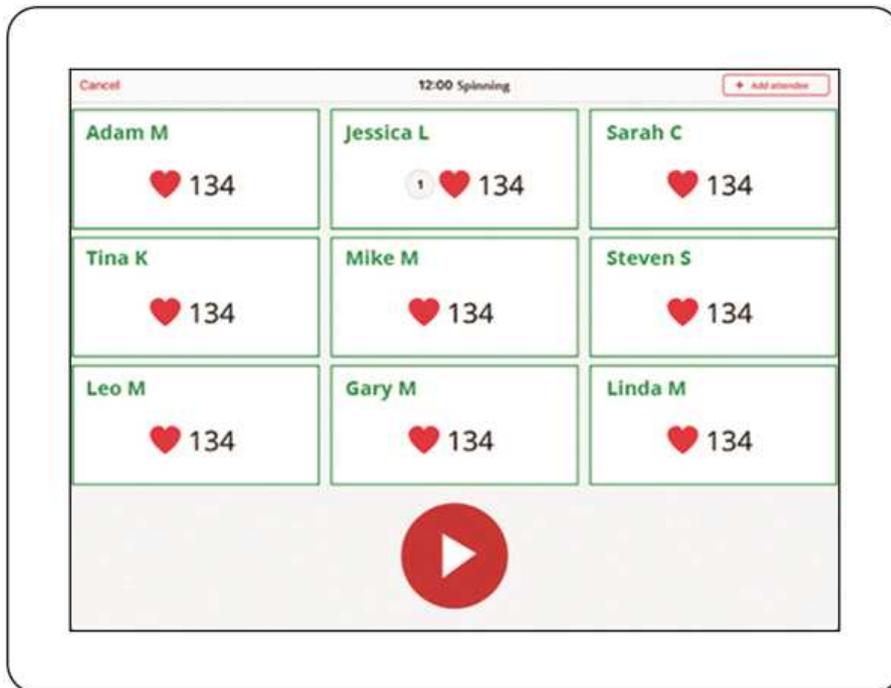
*Du kannst die Funktion für die automatische Anmeldung mit dem Schieberegler in der Teilnehmeransicht ein- und ausschalten. Wenn du die Funktion ausschaltest, merkt sich die Polar Club App deine Auswahl, wenn du dasselbe Gruppentraining beim nächsten Mal mit demselben iPad öffnest.*

## EINEN KURS STARTEN

Starte einen Kurs mit der Polar Club App. Du kannst alle geplanten Kurse in der Ansicht **Trainingsplan** sehen. Wenn du auf einen Kurs tippst, werden die Kursinformationen angezeigt:



Wenn du in der Ansicht mit den Kursinformationen auf **Öffnen** tippst, wird die Teilnehmeransicht geöffnet:



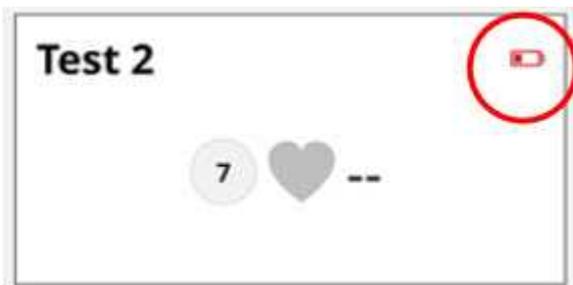
In der Teilnehmeransicht kannst du:

- vor Beginn des Kurses Teilnehmer hinzufügen, indem du auf **Hinzufügen > Teilnehmer hinzufügen** tippst und danach den Sensor für den Teilnehmer auswählst.
- vor Beginn des Kurses Gäste hinzufügen, indem du auf **Hinzufügen > Gast hinzufügen** tippst und danach den Sensor für den Gast auswählst. Diese Funktion ist z. B. in Situationen praktisch, in denen du schnell Gäste hinzufügen möchtest, um ihnen die Vorteile des Trainings mit Polar Club zu zeigen. Die Trainingsdaten der Gäste erscheinen nicht in den Berichten in den Polar Club Webservices. Du kannst jedoch die Trainingsdaten von Gästen nach der Einheit in der Ansicht **Verlauf** mit ihrem Polar Flow Konto verknüpfen.
- bearbeite den maximalen Herzfrequenz-Wert eines Teilnehmers, indem du auf seine Karte tippst und Teilnehmer bearbeiten/Gast bearbeiten auswählst. Nachdem du den maximalen Herzfrequenz-Wert bearbeitet hast, tippe auf Speichern. Wenn du den maximalen Herzfrequenz-Wert eines Teilnehmers über ein Polar Konto bearbeitest, muss der Teilnehmer die Änderung mit den Anmeldedaten für sein Konto bestätigen.
- den Kurs starten, indem du auf  tippst.

Überprüfe **vor Beginn eines Kurses**, ob das Herzfrequenz-Symbol für jeden Teilnehmer angezeigt wird. Das Symbol gibt an, dass die Herzfrequenz von dem Teilnehmer empfangen wird. Wenn das Symbol nicht angezeigt wird, tippe auf den Namen des Teilnehmers und wähle **Sensor leihen**, um

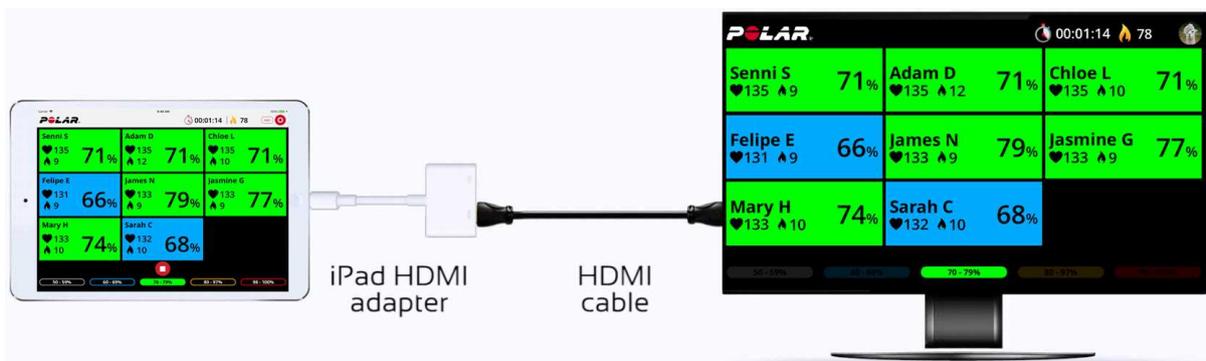
ihm einen Herzfrequenz-Sensor zu leihen, oder wähle **Gerät wechseln**, um einen anderen Sensor zu verwenden.

**i** Wenn das Symbol für schwache Batterie angezeigt wird, hat der Ladezustand der Batterie des Herzfrequenz-Sensors nachgelassen. Du brauchst dir keine Sorgen darum zu machen, dass sich die Batterie sofort vollständig entlädt. Es verbleibt noch genug Kapazität, um den Kurs abzuschließen. Die Batterie sollte jedoch so bald wie möglich gewechselt werden.



### Verbinden des iPads mit einer externen Anzeige

Um das iPad mit einem Videoprojektor oder TV-Gerät zu verbinden, benötigst du einen passenden AV-Adapter und ein Kabel. Nachdem du das iPad mit einer externen Anzeige verbunden hast, wird der Bildschirm des iPads automatisch auf dem zweiten Bildschirm gespiegelt.



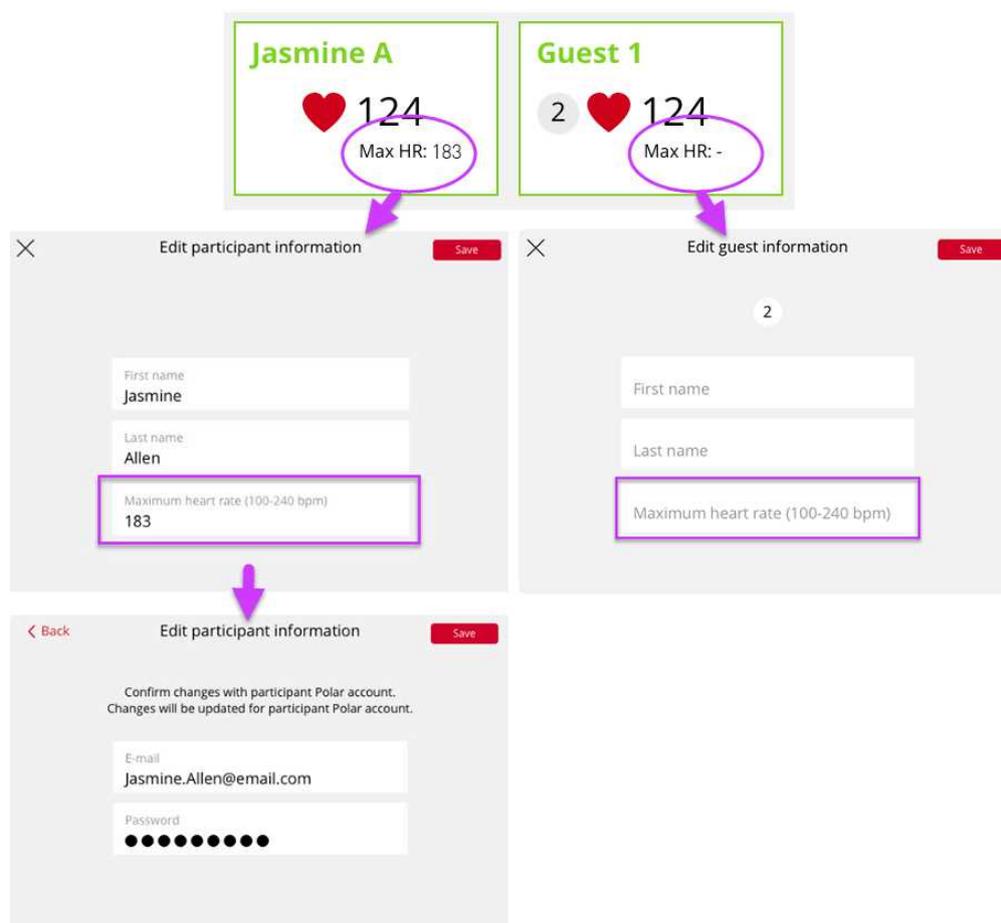
## BEARBEITEN DES MAXIMALEN HERZFREQUENZ-WERTS EINES TEILNEHMERS

Die maximalen Herzfrequenz-Werte der Teilnehmer werden in der Teilnehmeransicht auf dem iPad angezeigt, wenn die Informationen aus den Benutzereingaben in ihren Polar Konten abgerufen werden. Wenn Anpassungen der maximalen Herzfrequenz-Werte erforderlich sind, kannst du sie direkt in der App vornehmen, bevor du das Gruppentraining startest. Der neue maximale Herzfrequenz-Wert wird direkt in den Benutzereingaben im Polar Konto des jeweiligen Teilnehmers

aktualisiert. Du kannst auch einen maximalen Herzfrequenz-Wert hinzufügen, wenn keiner vorhanden ist, z. B. im Fall eines Gastteilnehmers.

## BEARBEITEN DER MAXIMALEN HERZFREQUENZ EINES TEILNEHMERS VOR DEM GRUPPENTRAINING

Um den maximalen Herzfrequenz-Wert eines Teilnehmers vor Beginn des Gruppentrainings zu bearbeiten, tippe in der Teilnehmeransicht auf seine Karte und wähle **Teilnehmer bearbeiten/Gast bearbeiten** aus. Die Teilnehmer- oder Gastinformationen werden angezeigt, und du kannst den maximalen Herzfrequenz-Wert bearbeiten. Tippe nach der Bearbeitung auf **Speichern**. Wenn du den maximalen Herzfrequenz-Wert eines Teilnehmers über ein Polar Konto bearbeitest, muss der Teilnehmer die Änderung mit den Anmeldedaten für sein Konto bestätigen.

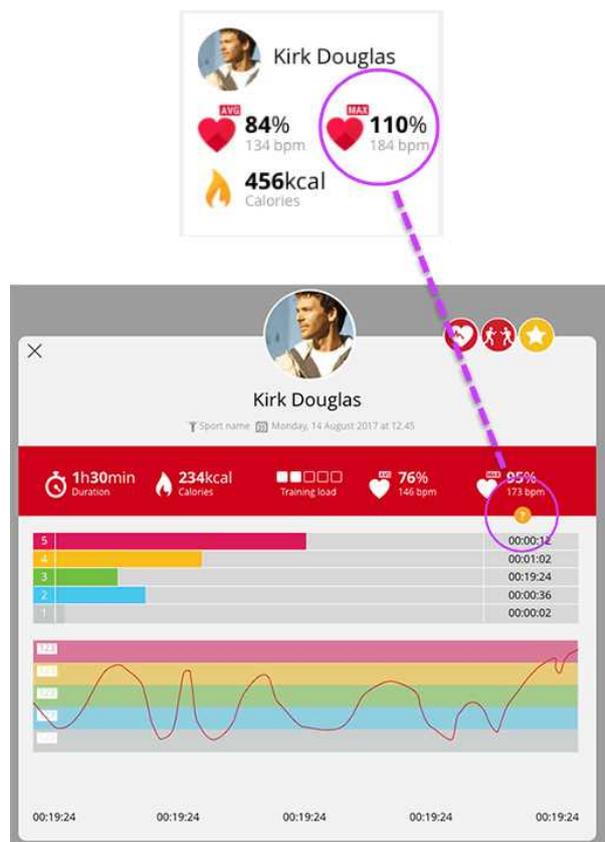


## AKTUALISIEREN DER MAXIMALEN HERZFREQUENZ EINES TEILNEHMERS NACH DEM GRUPPENTRAINING

Wenn die Herzfrequenz eines Teilnehmers während eines Gruppentrainings den maximalen Herzfrequenz-Wert überschreitet, fordert dich die Polar Club App auf, den maximalen Herzfrequenz-Wert zu aktualisieren, wenn du die Zusammenfassung der Trainingseinheit in der Ansicht „Verlauf“ öffnest. Die folgende Benachrichtigung erscheint auf dem Bildschirm:

**Es sieht so aus, als hätte dein Teilnehmer seine bisher höchste Herzfrequenz erreicht! Aktualisiere es in seinem Polar Konto.**

Um den maximalen Herzfrequenz-Wert in der Ansicht **Verlauf** zu aktualisieren, tippe auf die Karte des Teilnehmers, um die individuelle Zusammenfassung seiner Trainingseinheit zu öffnen. Tippe dann auf das Abfrage-Symbol, um die Ansicht zu öffnen, in der die Herzfrequenz aktualisiert werden kann. Der Teilnehmer muss die Aktualisierung des maximalen Herzfrequenz-Werts mit den Anmeldedaten für sein Konto bestätigen. Der neue maximale Herzfrequenz-Wert wird direkt in den Benutzereingaben im Polar Konto des jeweiligen Teilnehmers aktualisiert.



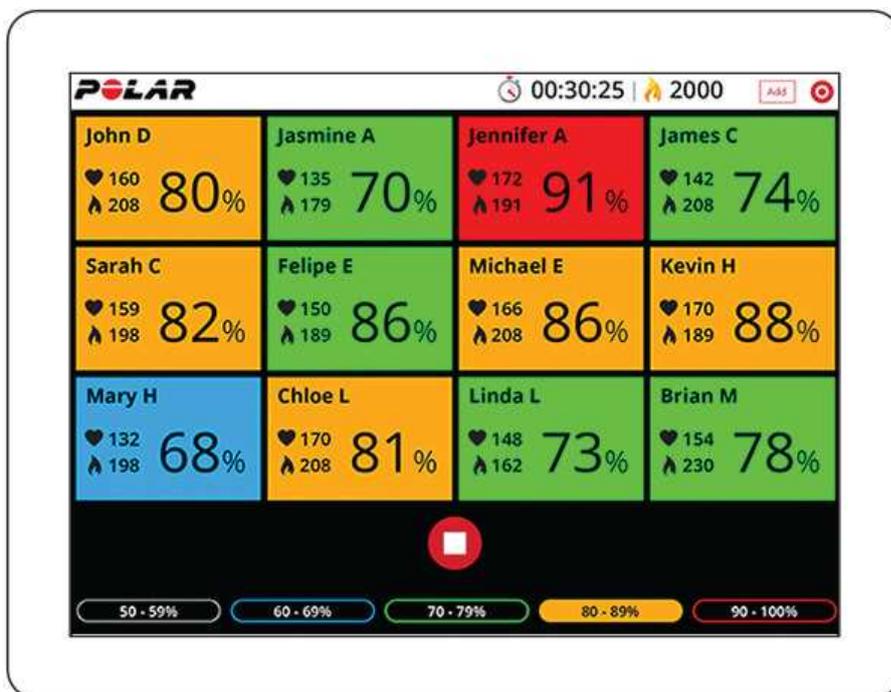
## FUNKTIONEN WÄHREND EINES KURSES

Die Herzfrequenzen der Trainierenden auf dem Bildschirm zu sehen liefert verlässliche Informationen über die Leistung jedes Teilnehmers und ermöglicht eine persönliche Anleitung. Mit Feedback zur Intensität deines Kurses in Echtzeit kannst du den Fortschritt aller Teilnehmer verfolgen und sie in die richtige Richtung führen.

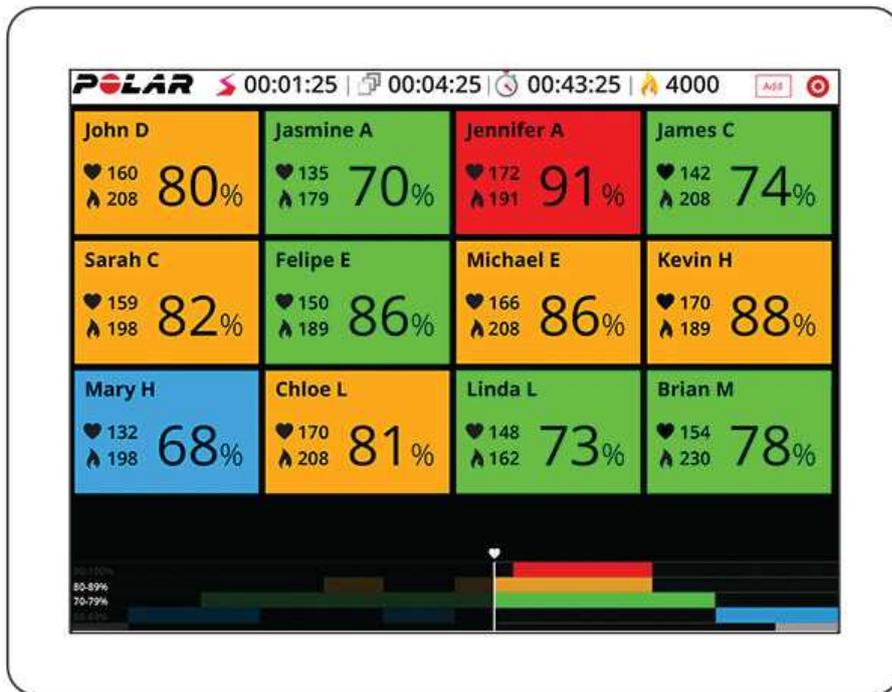
Wenn jeder seine Herzfrequenz auf dem großen Bildschirm sehen kann, werden die Teilnehmer dazu motiviert, ihre individuellen Trainingsziele gemeinsam in der Gruppe umzusetzen. Und zum Ende der Einheit sieht die Gruppe eine Zusammenfassung von dem, was sie geleistet hat.

### LIVE-ANSICHT

Dies ist die Live-Ansicht der Herzfrequenz-Daten aller Teilnehmer am Kurs.



Dies ist die Live-Ansicht der Herzfrequenz-Daten aller Teilnehmer am Kurs mit Trainingsphasen.



In der Live-Ansicht kannst du Folgendes sehen:

- Kursdauer
- Gesammelte Zonen-Zeit\* (Die gemeinsame Zonen-Zeit, die alle Trainierenden gleichzeitig in derselben HF-Zone verbracht haben.)
- Zonen-Zeit-Animation\*, die jedes Mal angezeigt wird, wenn Teilnehmer dieselbe Zone erreicht haben (z. B. Gelb)
- Herzfrequenz (Schläge pro Minute (S/min) oder % der maximalen HF) und Kalorieninformationen für jeden Teilnehmer
- Gesamt-Kalorienverbrauch und erhaltene Kalorienpokale\* (die Teilnehmer erhalten einen Kalorienpokal für jeweils 1000 verbrauchte Kalorien).

Zusätzlich zu den oben aufgeführten Elementen kannst du in der Live-Ansicht eines Kurses mit Trainingsphasen Folgendes sehen:

- Countdown-Timer der aktuellen Phase.
- Vorschau des Kurses am unteren Bildschirmrand als kleines Diagramm.
- Wenn du den Bildschirm nach links wischst, wird die Vorschau des Kurses in einem größeren Diagramm angezeigt.

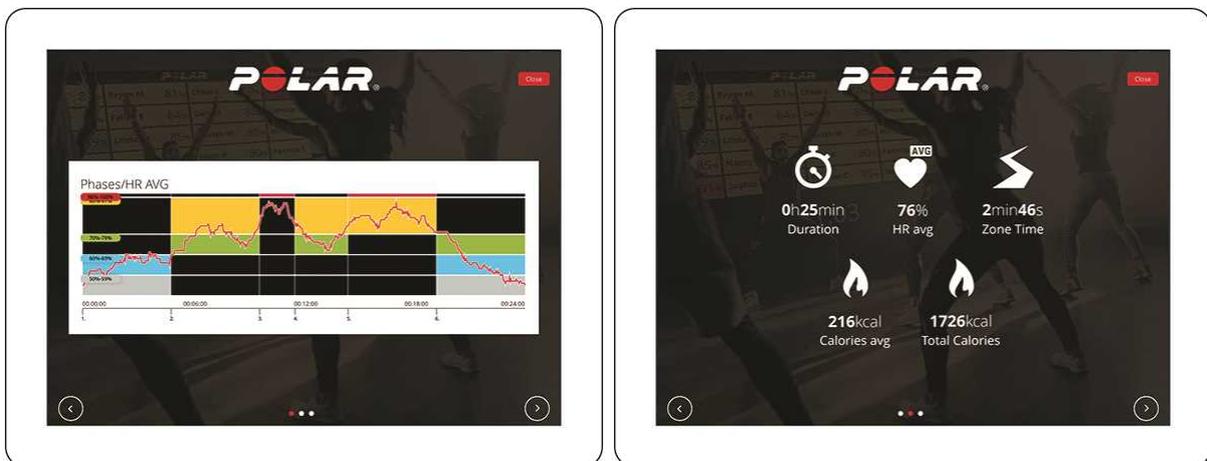
\*Die gesammelte Zonenzeit, die Zonenzeit-Animation und Kalorienpokale werden nur angezeigt, wenn du die Funktion **Gruppenbelohnungen anzeigen** einstellst.

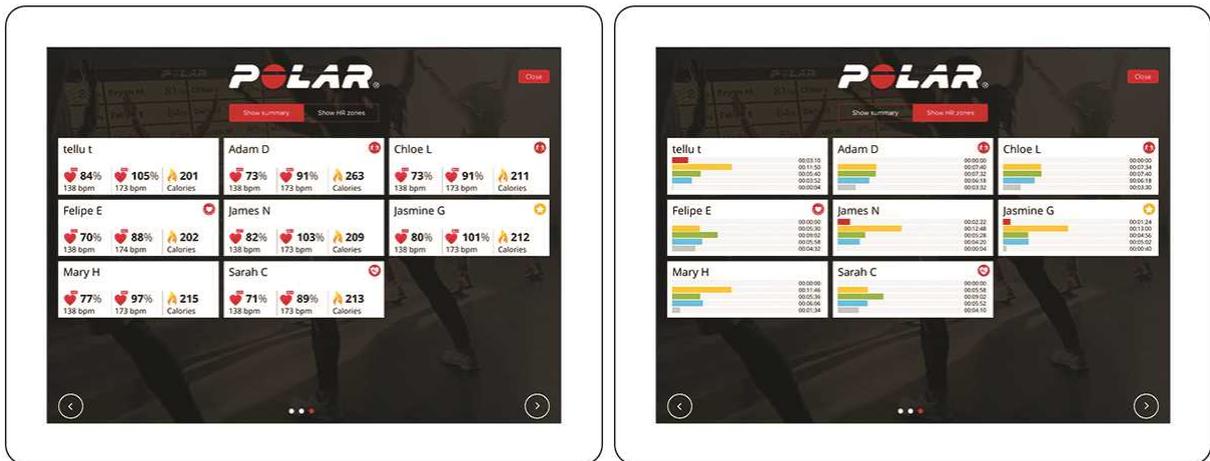
In der Live-Ansicht kannst du:

- Teilnehmer hinzufügen, indem du auf **Hinzufügen** > **Teilnehmer hinzufügen** tippst und danach den Sensor für den Teilnehmer auswählst.
- Gäste hinzufügen, indem du auf **Hinzufügen** > **Gast hinzufügen** tippst und danach den Sensor für den Gast auswählst.
- Beende den Kurs, indem du auf  tippst.
- Teilnehmer entfernen, indem du auf den Namen eines Teilnehmers tippst und dann **Teilnehmer entfernen** wählst.
- Den Herzfrequenz-Sensor eines Teilnehmers ändern, indem du auf den Namen des Teilnehmers tippst. Tippe dann auf **Sensor leihen** und wähle einen anderen Sensor aus der Liste.
- Stelle die Funktion **Gruppenbelohnungen anzeigen** über das Zahnradsymbol oben rechts in der Anzeige ein.
- Wenn du dem Kurs keine Phasen hinzugefügt hast, kannst du eine Herzfrequenz-Zielzone festlegen, indem du auf einen der Zonenbereiche am unteren Rand der iPad-Ansicht tippst. Wenn du erneut auf den Zonenbereich tippst, wird die Auswahl aufgehoben.

## TRAININGSTAGEBUCH

Am Ende des Gruppentrainings ermöglichen die Zusammenfassungen einen Vergleich von Trainingszielen und Eindrücken. Du kannst die durchschnittliche Herzfrequenz der Teilnehmer am Gruppentraining als Kurve anzeigen und sie mit den geplanten Herzfrequenz-basierten Phasen vergleichen. Die persönlichen Trainingsdaten jedes Teilnehmers erscheinen automatisch auch in seinem Flow Konto. Die Teilnehmer können zum Beispiel ihre Herzfrequenz-Kurve mit den geplanten Herzfrequenz-basierten Phasen in Flow vergleichen.



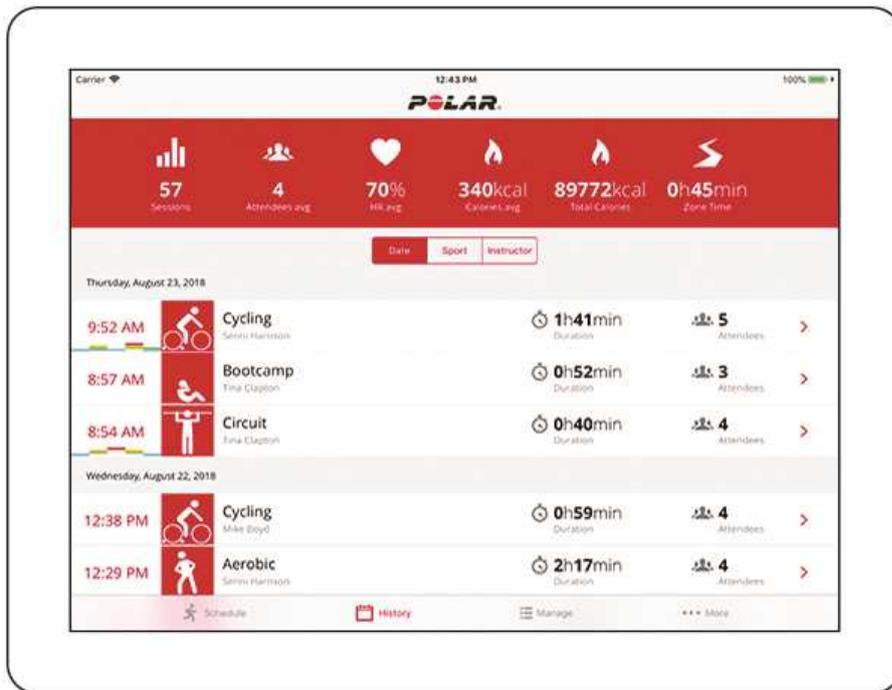


Wenn du beim Erstellen des Kurses die Einstellung **Belohnungen anzeigen** gewählt hast, erhalten die Teilnehmer in der Zusammenfassung die folgenden Belohnungen:

- **Cool-down-Champion:** Dieser Pokal geht an den Teilnehmer mit den schnellsten Erholungszeiten für die Herzfrequenz.
- **Zonen-Partner:** Diese beiden Teilnehmer haben den Kurs mit der ähnlichsten Herzfrequenz-Zonenverteilung abgeschlossen.
- **Zonen-Meister:** Dieser Teilnehmer hat am meisten Zeit in der Herzfrequenz-Zone verbracht, in der die Gruppe am meisten trainiert hat.
- **Phasen-Meister:** Diesen Titel erhält der Teilnehmer, der sich während einer Trainingseinheit mit Phasen am genauesten an die geplanten Herzfrequenz-Zonen hält.
- **Range Ruler:** Dieser Teilnehmer hat den größten Bereich zwischen der niedrigsten und der höchsten Herzfrequenz erzielt. Bei der Berechnung werden die ersten und die letzten 5 Minuten der Trainingseinheit berücksichtigt.

## TRAININGSHISTORIE

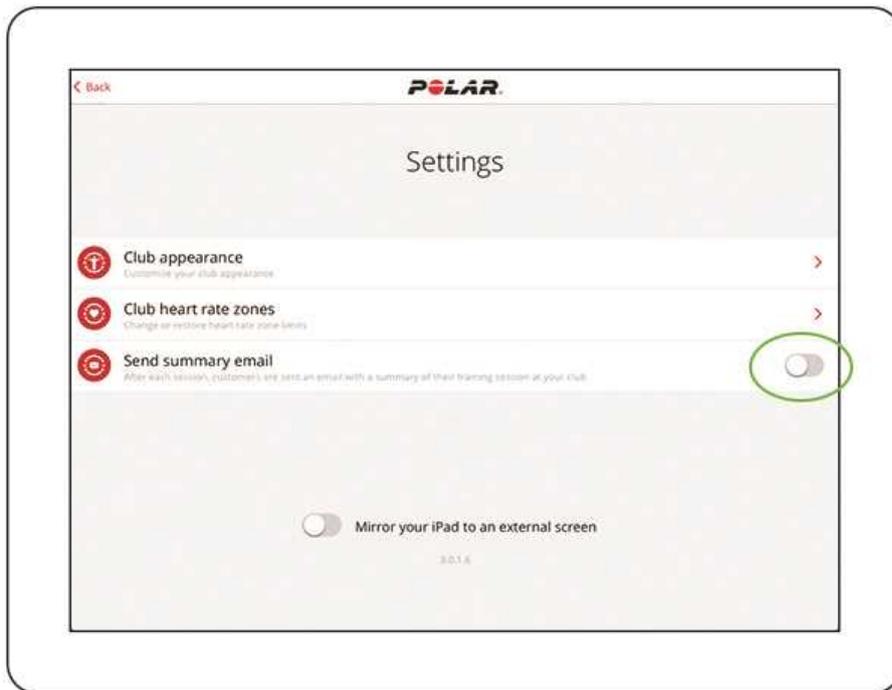
In der Ansicht **Verlauf** findest du die Zusammenfassungen und Trainingsberichte der letzten 30 Tage. Die Trainingsdaten werden auch im persönlichen Polar Flow Konto jedes Mitglieds gespeichert, wo sie jederzeit abgerufen werden können.



## E-MAILS MIT TRAININGSZUSAMMENFASSUNGEN

Die automatisch versendeten E-Mails mit Trainingszusammenfassungen geben deinen Club-Mitgliedern nach jeder Polar Club Trainingseinheit, an der sie teilgenommen haben, einen schnellen Überblick über ihre Trainingsergebnisse.

Du kannst diese Funktion in der Polar Club App aktivieren. Gehe zum Menü **Mehr** und wähle **Einstellungen** aus. Benutze den Schieber, um die Funktion **Zusammenfassungs-E-Mail senden** ein- oder auszuschalten.



**i** Um die E-Mails mit der Trainingszusammenfassung zu erhalten, müssen deine Clubmitglieder die Polar Club Kommunikation in ihrem Polar Flow Konto akzeptieren (**Einstellungen** > **Datenschutz**).

In der E-Mail sind die folgenden Trainingsergebnisse enthalten:

- Dauer
- Ø Herzfrequenz
- Maximale Herzfrequenz
- Kalorien
- Erhaltene Auszeichnungen (es werden nur die vom Empfänger während der Einheit erhaltenen Auszeichnungen angezeigt)
- Durch Klicken auf **Nähere Einzelheiten findest du in Polar Flow** wird das Training in der Flow Analyseansicht geöffnet.

**i** Deine Mitglieder können sich von den E-Mails mit Trainingszusammenfassungen jederzeit abmelden, indem sie auf den Link in den E-Mails klicken oder sich bei ihrem Flow Konto anmelden und das Kontrollkästchen **Polar Club-Mitteilung** unter **Einstellungen** > **Datenschutzeinstellungen** deaktivieren.

## **HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN ZUM TRAINING**

### **WAS MACHE ICH, WENN WÄHREND EINES KURSES DIE INTERNETVERBINDUNG AUSFÄLLT?**

Keine Sorge, trainiere einfach bis zum Ende des Kurses weiter. Die Trainingsdaten werden während Kursen auf dem iPad gespeichert. Sobald der Kurs abgeschlossen ist und die Internetverbindung wieder funktioniert, werden die Trainingsdaten im Polar Flow Webservice gespeichert. Das Schließen der App wirkt sich nicht auf die Datenübertragung aus.

### **KÖNNEN WIR POLAR CLUB OFFLINE VERWENDEN?**

Zur Nutzung von Polar Club ist eine Internetverbindung erforderlich. Wenn die Internetverbindung mitten in einem Kurs ausfällt, kann der Kurs dennoch beendet werden. Sobald der Kurs abgeschlossen ist, die Internetverbindung wieder funktioniert und der Administrator/Trainer sich wieder anmeldet, werden die Trainingsdaten an den Polar Flow Webservice übertragen. Ansonsten kann Polar Club nicht offline verwendet werden.

# POLAR DATENSCHUTZ

## POLAR DATENSCHUTZ

### POLAR CLUB – ANWEISUNGEN FÜR FITNESS CLUBS

Beim Erwerb des Polar Club Produkts schließt der Fitness Club einen Vertrag mit Polar ab. Im Rahmen dieses Vertrages fungiert Polar als Auftragsverarbeiter, der für die Aufbewahrung und Verwaltung der in den Polar Club Service hochgeladenen Informationen verantwortlich ist. Der Fitness Club fungiert als der Verantwortliche und ist für die Daten, die in den Service hochgeladen werden, sowie die Verarbeitung der Daten verantwortlich. Der Fitness Club ist auch für die Gültigkeit der Informationen der Benutzer und zusätzlich für die Handhabung der datenverarbeitungsbezogenen Anfragen einzelner Benutzer zuständig (Löschen von Informationen usw.). Weitere Informationen zum Polar Datenschutz findest du unter <https://www.polar.com/de/legal/privacy-notice>.

Der Fitness Club sollte seine Kunden bezüglich der Optionen für die Teilnahme an Gruppentrainings beraten. Der Fitness Club sollte seine Kunden auch bitten, sich für die Erstellung eines Polar Kontos etwas Zeit zu nehmen, da bestimmte Nutzungsbedingungen akzeptiert werden müssen, sowie sie darauf hinweisen, dass Personen unter 13 Jahren über eine Genehmigung Ihres Erziehungsberechtigten verfügen müssen. Bei Bedarf ist der Teilnehmer dabei anzuleiten, ein Gastkonto zu verwenden.

Die Trainingsinformationen der Teilnehmer werden im Club Service und auf dem iPad des Fitness Clubs gespeichert. Diese Informationen werden nach 30 Tagen vom iPad des Fitness Clubs gelöscht. Im Polar Club Service oder auf dem iPad des Fitness Clubs werden keine persönlichen Informationen gespeichert.

### POLAR CLUB – ANWEISUNGEN FÜR TEILNEHMER

Die Informationen aus Polar Club Kursen werden einen Monat lang auf dem iPad des Fitness Clubs gespeichert. Zu den gespeicherten Informationen zählen die Trainingsinformationen von Teilnehmern sowie die elektronische ID, mit der das verwendete Flow Konto bei der Anmeldung mit der Polar Flow Datenbank verbunden wird. Das tatsächliche Polar Flow Konto wird nicht auf dem iPad gespeichert. Alle mit dem Polar Flow Konto verknüpften Benutzerinformationen befinden sich im Polar Flow Service, und der Fitness Club hat keinen Zugriff auf diese Daten. Die Informationen im Polar Flow Service werden auf den Servern des Polar Service-Anbieters gespeichert. Die Server befinden sich entweder innerhalb oder außerhalb der EU.

Ein Kunde kann an einem Polar Club Kurs teilnehmen, indem er bei der Anmeldung ein bestehendes Polar Flow Konto nutzt, ein neues Polar Flow Konto erstellt oder ein Gastkonto verwendet.

#### **Kunden, die ein Polar Flow Konto verwenden:**

Der Benutzer meldet sich bei einem Polar Club Kurs an, indem er zur Anmeldung ein bestehendes Polar Flow Konto nutzt oder ein neues Konto erstellt. Bei der Erstellung eines Polar Flow Kontos werden keine persönlichen Informationen auf dem iPad des Fitness Clubs gespeichert. Auf dem iPad werden nur die elektronische ID, mit der das verwendete Flow Konto bei der Anmeldung mit der Polar Flow Datenbank verbunden wird, und die Informationen zur Trainingseinheit gespeichert.

**Gastkunden:**

Man kann sich für einen Polar Club Kurs auch als Gast anmelden. In diesem Fall wählt der Teilnehmer einen Namen aus, der während des Kurses auf dem Bildschirm angezeigt wird. Es werden keine personenbezogenen Daten gesammelt oder gespeichert. Wenn ein Teilnehmer, der ein Gastkonto verwendet hat, seine Daten nach dem Kurs speichern möchte, kann er dies tun, indem er ein neues Polar Flow Konto erstellt oder ein bestehendes Polar Flow Konto verwendet.

Weitere Informationen zum Polar Datenschutz findest du unter <https://www.polar.com/de/legal/privacy-notice>.