

# POLAR CLUB



# ÍNDICE

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Índice</b> .....  | <b>2</b>  |
| <b>PRIMEROS PASOS</b> .....                                      | <b>6</b>  |
| Introducción a Polar Club .....                                  | 6         |
| App Polar Club .....   | 6         |
| Servicio web Polar Club .....                                    | 6         |
| Ecosistema Polar .....   | 7         |
| Requisitos y configuración recomendada .....                     | 7         |
| Suscribir a Polar Club .....                                     | 9         |
| Preguntas y respuestas frecuentes sobre la cuenta del club ..... | 9         |
| ¿Dónde está disponible la app Polar Club? .....                  | 9         |
| No quiero utilizar la comunidad Club. ¿Qué puedo hacer? .....    | 9         |
| <b>MANTENIMIENTO DEL SISTEMA</b> .....                           | <b>11</b> |
| Ajustes en la app Polar Club .....                               | 11        |
| Refleja tu iPad en una pantalla externa .....                    | 12        |
| Aspecto del club .....   | 12        |
| Zonas de frecuencia cardíaca del club .....                      | 13        |
| Enviar correo de resumen .....                                   | 14        |
| Vista en pantalla externa .....                                  | 14        |
| Administrar instructores .....                                   | 14        |

|   |           |
|---|-----------|
| Invitar a instructores al Club .....  | 14        |
| Eliminar instructores .....   | 15        |
| Añadir un sensor de frecuencia cardíaca o dispositivo de seguimiento de forma física .....                | 16        |
| Registrar los sensores de frecuencia cardíaca que se pueden prestar .....                                 | 16        |
| Mantenimiento del sensor de frecuencia cardíaca .....   | 20        |
| Pilas del sensor de frecuencia cardíaca .....   | 21        |
| Comunidad del club .....  | 22        |
| Campañas .....  | 22        |
| Crear una campaña nueva .....   | 22        |
| Durante la campaña .....  | 24        |
| Editar o eliminar la campaña .....  | 25        |
| Preguntas y respuestas frecuentes de mantenimiento del sistema .....                                      | 26        |
| ¿Es posible utilizar el mismo iPad para el inicio de sesión del cliente y para ejecutar las clases? ..... | 26        |
| ¿Pueden los miembros del club utilizar sus propios sensores de frecuencia cardíaca? .....                 | 26        |
| ¿Qué sensores de frecuencia cardíaca son compatibles con Polar Club? .....                                | 27        |
| ¿Es Polar Club compatible con sensores de frecuencia cardíaca de otros fabricantes? .....                 | 27        |
| <b>CLASES Y PROGRAMACIONES .....</b>  | <b>28</b> |
| Gestionar plantillas de clase .....   | 28        |
| Programar clases .....  | 29        |
| Vista Programación .....  | 32        |
| Preguntas y respuestas frecuentes sobre clases y programaciones .....                                     | 33        |

|  |           |
|--|-----------|
| ¿Cuántos deportistas pueden monitorizarse durante una clase? .....                           | 33        |
| ¿Cuántas sesiones pueden ejecutarse de forma simultánea? .....                               | 33        |
| ¿Cuál es la duración máxima de una clase? .....  | 33        |
| <b>ENTRENAMIENTO .....</b>   | <b>34</b> |
| Colocarse el sensor de frecuencia cardíaca .....   | 34        |
| Inscripción para las clases .....  | 35        |
| Inscripción online en el servicio web Flow .....   | 35        |
| Inscripción a través de la app .....   | 36        |
| Opción 1: Inscripción para clases .....  | 37        |
| Opción 2: Crear una nueva cuenta Polar y inscribirse a las clases .....                      | 38        |
| Iniciar sesión automáticamente .....   | 39        |
| Cómo funciona .....  | 39        |
| Inicio de una sesión con la app Polar Club .....   | 41        |
| Edición del valor de frecuencia cardíaca máxima de un participante .....                     | 43        |
| Edición del valor de frecuencia cardíaca máxima de un participante antes de la sesión .....  | 44        |
| Actualización de la frecuencia cardíaca máxima de un participante después de la sesión ..... | 45        |
| Funciones durante una clase .....  | 46        |
| Vista en directo .....   | 46        |
| Resumen de entrenamiento .....   | 48        |
| Historial de entrenamiento .....   | 49        |
| Correos de resumen de entrenamiento .....  | 50        |

|  |           |
|--|-----------|
| Preguntas y respuestas frecuentes de entrenamiento .....                       | 52        |
| ¿Qué debo hacer, si la conexión a Internet se detiene durante una clase? ..... | 52        |
| ¿Podemos utilizar Polar Club fuera de línea? .....                             | 52        |
| <b>Privacidad Polar .....</b>  | <b>53</b> |
| Privacidad Polar .....   | 53        |
| Polar Club – Instrucciones del club de fitness .....                           | 53        |
| Polar Club – Instrucciones para el participante .....                          | 53        |

# PRIMEROS PASOS

## INTRODUCCIÓN A POLAR CLUB

Polar Club es una solución basada en frecuencia cardíaca que lleva emocionantes clases de ejercicio en grupo a los clubs de fitness. Con el entrenamiento de frecuencia cardíaca y los premios de diversión en el centro de Polar Club, los miembros de tu club se esforzarán al máximo, estarán motivados y volverán a por más.

Funciones principales:

- App fácil de usar para realizar clases de ejercicio en grupo.
- Con el feedback en tiempo real acerca de la intensidad de sus clases, los instructores pueden guiar a los deportistas de forma individual y también como grupo.
- Una forma sencilla de ayudar a los deportistas a comprender las ventajas del entrenamiento basado en la frecuencia cardíaca a diferentes intensidades y lograr sus objetivos de entrenamiento.
- Motiva a los deportistas con recompensas tanto de grupo como individuales, como por ejemplo trofeos de tiempo de zona o calorías.
- Permite la programación eficaz de clases de ejercicio en grupos y la planificación óptima del trabajo, lo que maximiza la productividad de los empleados.
- La app Polar Club es compatible con sensores de frecuencia cardíaca o dispositivos de seguimiento de forma física Polar. Consulta [la lista sensores de frecuencia cardíaca y dispositivos de seguimiento de forma física compatibles](#) en la página de asistencia.

## APP POLAR CLUB

La app Polar Club hace que tus clases pasen en un suspiro. Con las indicaciones basadas en la frecuencia cardíaca en tiempo real, el instructor puede ver fácilmente quién sigue el ritmo de la clase y conducir al grupo en la dirección correcta. Al terminar la clase, el grupo ve un resumen de cómo lo ha hecho.

Desde la aplicación Polar Club puedes definir los ajustes del club, programar clases e invitar a instructores.

Para empezar, busca y descarga la app Polar Club de App Store. Abre la app e inicia una sesión con el nombre de usuario y contraseña de tu cuenta Polar Club.

## SERVICIO WEB POLAR CLUB

En la página inicial del servicio web Polar Club encontrarás enlaces de gran utilidad que te ayudarán a encontrar información y a sacar el máximo partido de tu Polar Club. En la página de la cuenta del

club puedes ver y editar los datos de tu cuenta del club. Inicia una sesión con tu cuenta Polar Club en [polar.com/club](https://polar.com/club).

## ECOSISTEMA POLAR

Además de Polar Club, nuestro ecosistema Flow ofrece una solución completa para ti, a tus instructores y también a los miembros de tu club que harán realidad sus sueños de fitness.

- **Servicio web Polar Flow:** En el servicio web Polar Flow en [polar.com/flow](https://polar.com/flow), los miembros de tu club pueden ver cómodamente sus datos de entrenamiento personales y seguir su progreso.
- **Dispositivos de seguimiento de forma física Polar:** Ofrecemos una línea completa de dispositivos de seguimiento de forma física conectados para ayudar a los miembros de tu club a lograr sus objetivos, desde la pérdida de peso al entrenamiento para un evento deportivo.
- **Polar Coach:** El servicio gratuito Polar Coach facilita aún más a los entrenadores personales la gestión y guía de sus clientes hacia el éxito. Con la ayuda de Polar Coach y los dispositivos de seguimiento de forma física, los entrenadores personales tiene acceso a los datos de actividad de sus clientes 24/7. Para obtener más información , consulta [flow.polar.com/coach](https://flow.polar.com/coach).

## REQUISITOS Y CONFIGURACIÓN RECOMENDADA

Aquí tienes un resumen de lo que se necesita para realizar las clases con Polar Club:

- Cuenta Polar Club
- Un ordenador con conexión a Internet para acceder al servicio web Polar Club y el servicio web Polar Flow.
- iPad Air con iOS 14 o posterior y datos móviles o conexión wifi fiables y rápidos
- La app Polar Club que se puede descargar en App Store
- Sensores de frecuencia cardíaca y elásticos Polar compatibles. La app Polar Club es compatible con sensores de frecuencia cardíaca o dispositivos de seguimiento de forma física Polar. Consulta [la lista sensores de frecuencia cardíaca y dispositivos de seguimiento de forma física compatibles](#). en la página de asistencia.

### Configuración recomendada

#### 1. iPad para uso del instructor

Con este iPad, el instructor inicia la sesión de entrenamiento Es además la ventana del instructor a las frecuencias cardíacas de los deportistas durante la sesión.

## 2. Proyector de vídeo o TV

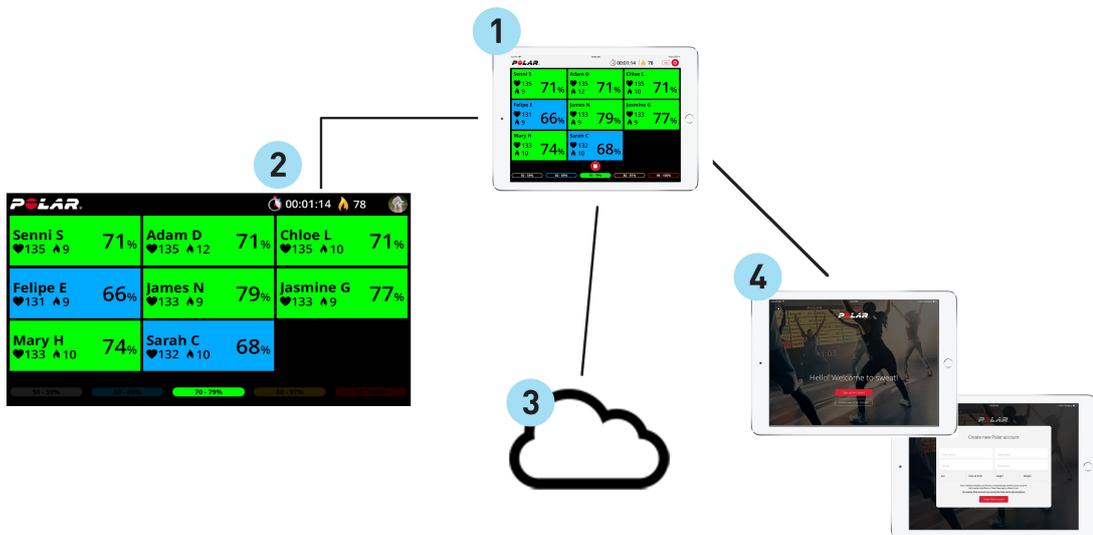
Si quieres que los deportistas vean sus frecuencias cardíacas mientras entrenan, conecta este iPad a un proyector de vídeo o TV con un cable y/o adaptador compatible. Si deseas utilizar Apple TV y AirPlay, sigue las indicaciones del iPad.

## 3. Inscripción online

Inscripción online ofrece a los miembros del club la opción de inscribirse a las clases a través del servicio web Flow hasta una semana antes. Puedes activar/desactivar la opción de inscripción online en el servicio web Polar Club dentro de ajustes del Club.

## 4. Uno o dos iPads para la inscripción de clientes en la recepción del club

Considera tener iPads separados para los miembros que ya tienen una cuenta Polar y para los miembros que necesitan crear una cuenta Polar antes de inscribirse a las clases. De esta forma evitarás las colas en la recepción del club y ofrece a los miembros más privacidad para crear su cuenta.



5.

## SUSCRIBIR A POLAR CLUB

1. Para empezar solicita la cuenta Polar Club en la página web [polar.com/club](http://polar.com/club). Tu suscripción comienza con un periodo de prueba gratuito de 30 días. Puedes cancelar tu suscripción en cualquier momento durante el periodo de prueba sin coste alguno.
2. Selecciona la ubicación de tu club y, a continuación, selecciona la opción **Registrar club**.
3. Crea una cuenta Polar o inicia una sesión si ya tienes una. Si ya has creado una cuenta mediante la suscripción a un servicio web o una aplicación móvil Polar, o al empezar a utilizar tu producto, tu nombre de usuario y contraseña son válidos también para el servicio web Polar Club. Puedes registrarte en los servicios web Polar solo una vez con la misma dirección de correo electrónico. El nombre de usuario es siempre tu dirección de correo electrónico.
4. **Información del club:** Introduce la información del club: La dirección de correo electrónico del club que introduzcas aquí la utilizaremos para enviarte facturas y otras informaciones relacionadas con tu suscripción.
5. **Datos de la suscripción:** Selecciona el tipo de pago, e introduce la dirección de facturación si es diferente de la dirección del club que introdujiste previamente. Lee los Términos de uso y acéptalos seleccionando la casilla de verificación.
6. **Pago:** Revisa el resumen y datos de pago. Tras completar tu suscripción, se te mostrará una página de resumen de suscripción donde puedes imprimir el resumen y continuar en la página de inicio de tu Club.
7. Te enviaremos un correo electrónico a la dirección de correo electrónico del club con las instrucciones para empezar. Tu periodo de prueba gratuita de 30 días comienza inmediatamente.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS FRECUENTES SOBRE LA CUENTA DEL CLUB

### ¿DÓNDE ESTÁ DISPONIBLE LA APP POLAR CLUB?

Ve a [polar.com/club](http://polar.com/club) para suscribirse a Polar Club. Durante el proceso de suscripción, vas a seleccionar tu ubicación en una lista desplegable. Recibirás una notificación si Polar Club todavía no está disponible en tu país.

### NO QUIERO UTILIZAR LA COMUNIDAD CLUB. ¿QUÉ PUEDO HACER?

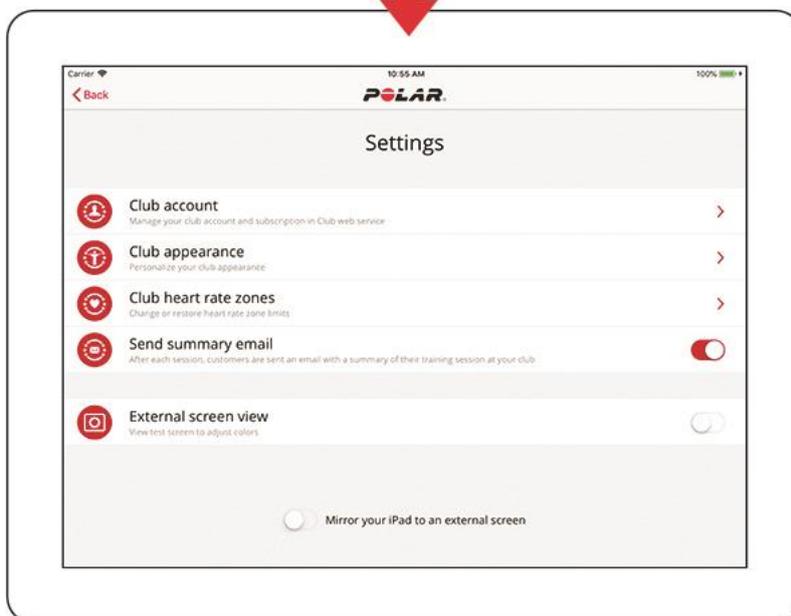
Como administrador del club, puedes eliminar la comunidad del club a través de la página de la comunidad. Al eliminar la comunidad impides también las suscripciones online pero puedes seguir utilizando el servicio mediante la inscripción de deportistas con la app Polar Club (iPad).

 **La eliminación de la comunidad es permanente.** *Si elimina la comunidad de tu club, no puedes empezar a utilizar la comunidad otra vez sin activar una nueva cuenta con un nombre diferente.*

# MANTENIMIENTO DEL SISTEMA

## AJUSTES EN LA APP POLAR CLUB

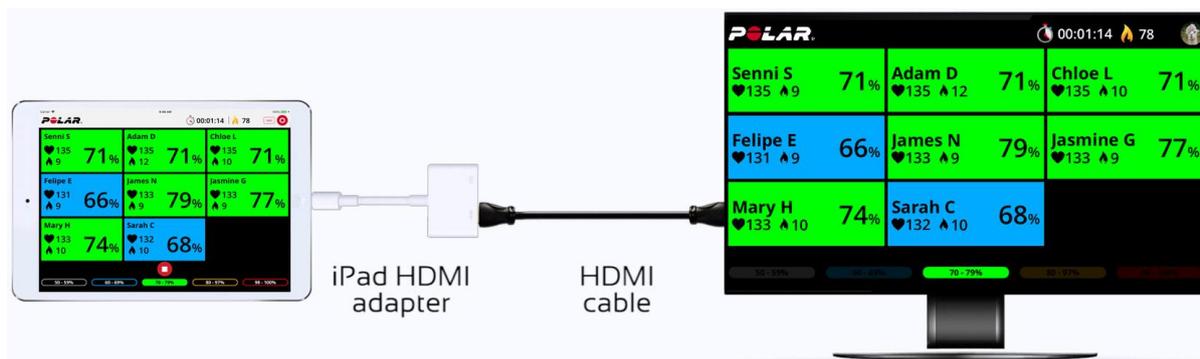
En la app Polar Club, ve al menú **Más** y seleccionar **Ajustes**.



## REFLEJA TU IPAD EN UNA PANTALLA EXTERNA

Utiliza el control deslizante de la parte inferior de la vista **Ajustes** para activar o desactivar el reflejo de pantalla de tu iPad. Cuando el reflejo de pantalla está activado, el contenido de la pantalla que se muestra en tu iPad se refleja automáticamente en una pantalla externa cuando conectas tu iPad a un proyector de vídeo o una TV.

 *Necesitas un adaptador AV adecuado y un cable para conectar el iPad a un proyector de vídeo o un televisor.*

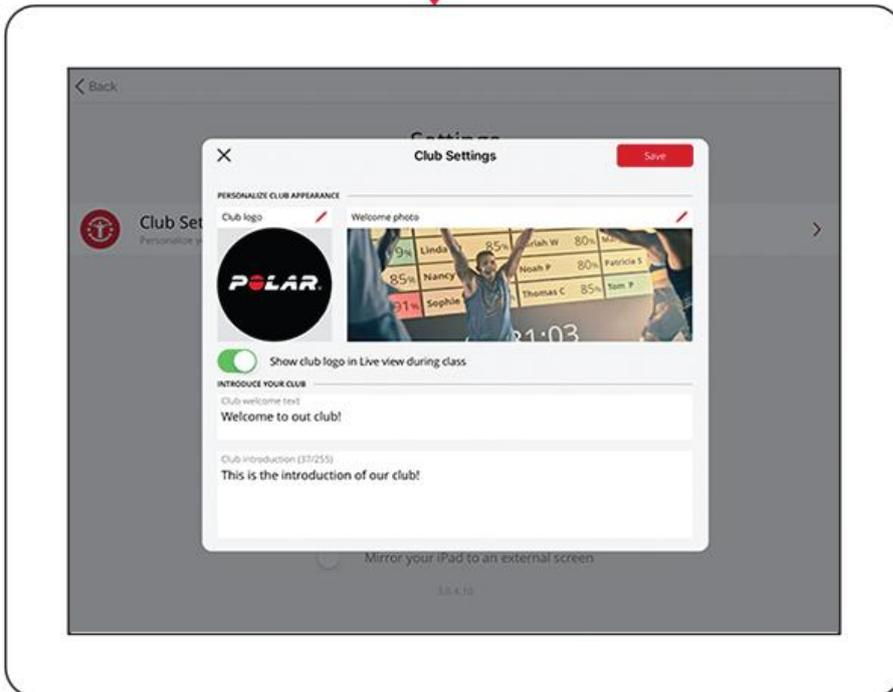
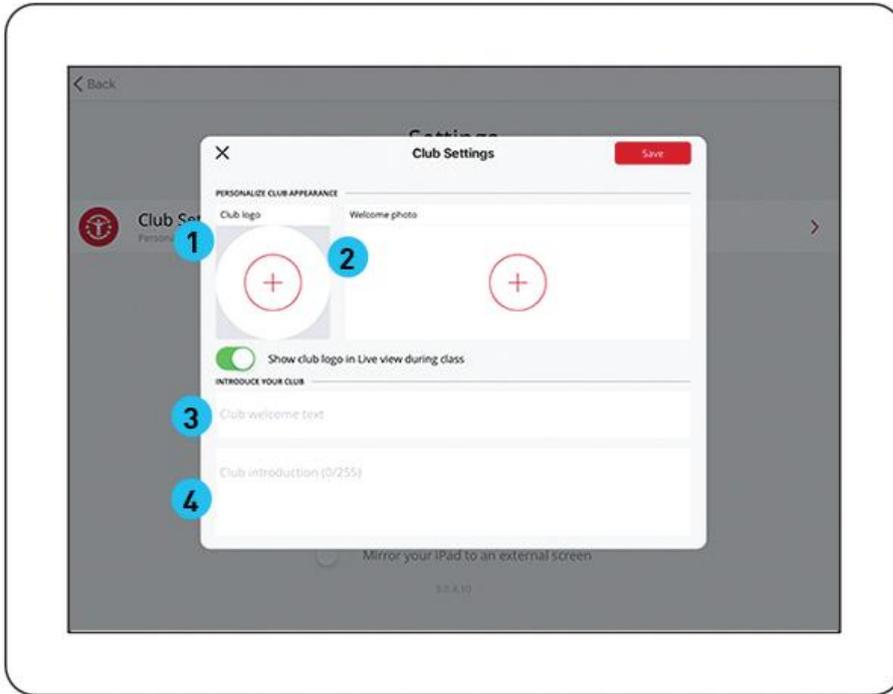


## ASPECTO DEL CLUB

En la app Polar Club, ve al menú **Más** y selecciona **Ajustes > Aspecto del club**.

 *Los ajustes de aspecto del club solo están visibles para el administrador del club.*

1. **Añadir logotipo del club:** El logotipo del club se muestra en tu página de comunidad de club en el servicio web Polar Flow. También puedes mostrar el logotipo del club en la vista en directo durante las clases. En la vista en directo, los instructores de tu club pueden activar o desactivar el logotipo en el menú de rueda dentada en la esquina superior derecha de la pantalla.
2. **Añadir foto de bienvenida:** Crea tú mismo la página de la comunidad añadiendo una foto que muestre tu club.
3. **Texto de bienvenida del club:** Escribe un mensaje de bienvenida para los miembros del club. Verán este texto en la página de inicio de sesión de la app del iPad de Polar Club al inscribirse para las clases.
4. **Introducción del club:** Escribe una introducción de tu club. Este texto aparece en tu página de comunidad de club en el servicio web Polar Flow.



## ZONAS DE FRECUENCIA CARDÍACA DEL CLUB

Cambia o restaura las zonas de frecuencia cardíaca Este ajuste afecta a cómo se muestran los colores / porcentajes de frecuencia cardíaca durante la sesión de entrenamiento.

 Los ajustes zona de frecuencia cardíaca solo están visibles para el administrador del club.

## ENVIAR CORREO DE RESUMEN

Utiliza el control deslizante para activar o desactivar esta función.

Si esta función está activada, y los miembros del club han aceptado la comunicación de Polar Club en su cuenta Polar Flow (**Ajustes > Privacidad**), los miembros del club recibirán un breve **correo electrónico de resumen del entrenamiento** cada vez que participen en una sesión de entrenamiento de Polar Club.

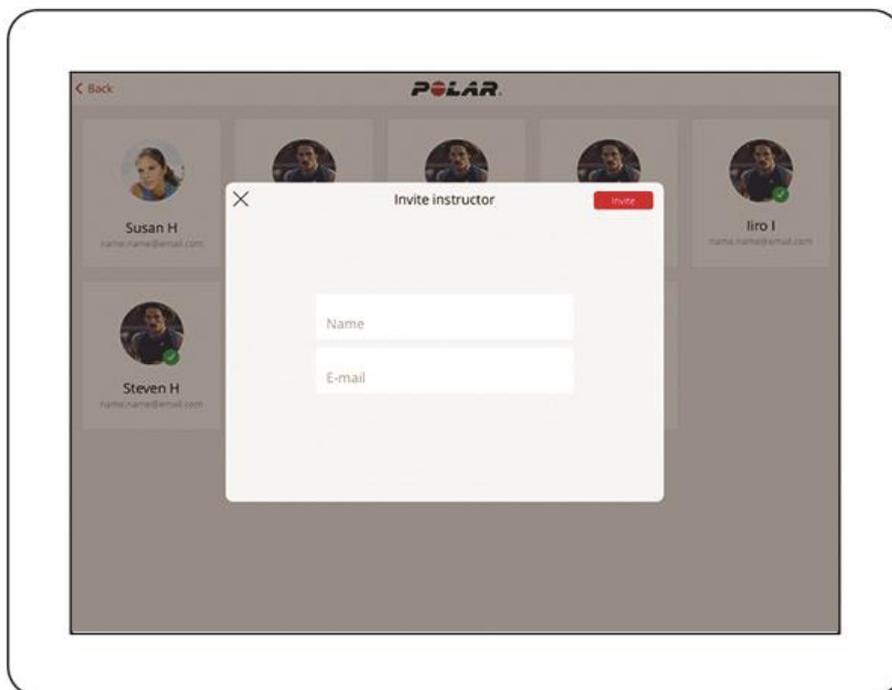
## VISTA EN PANTALLA EXTERNA

Ver una pantalla de prueba para ajustar los colores en la pantalla externa.

# ADMINISTRAR INSTRUCTORES

## INVITAR A INSTRUCTORES AL CLUB

1. Para invitar a nuevos instructores a tu club, accede a la vista **Gestionar** de la app Polar Club y selecciona la opción **Administrar instructores**.
2. Pulsa el icono de signo más. Escribe el nombre y la dirección de correo electrónico de los instructores y haz clic en **Invitar**.



3. Los instructores recibirán un mensaje de correo electrónico de bienvenida con instrucciones acerca de cómo continuar. Necesitan:

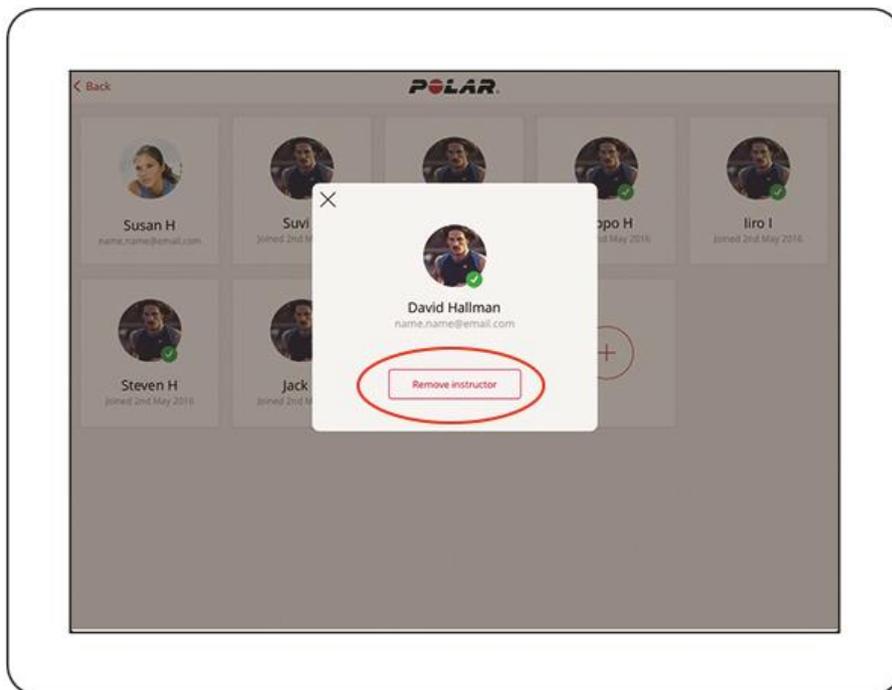
- Crear su propia cuenta Polar en [polar.com/club](https://polar.com/club) y aceptar la invitación de tu club

O

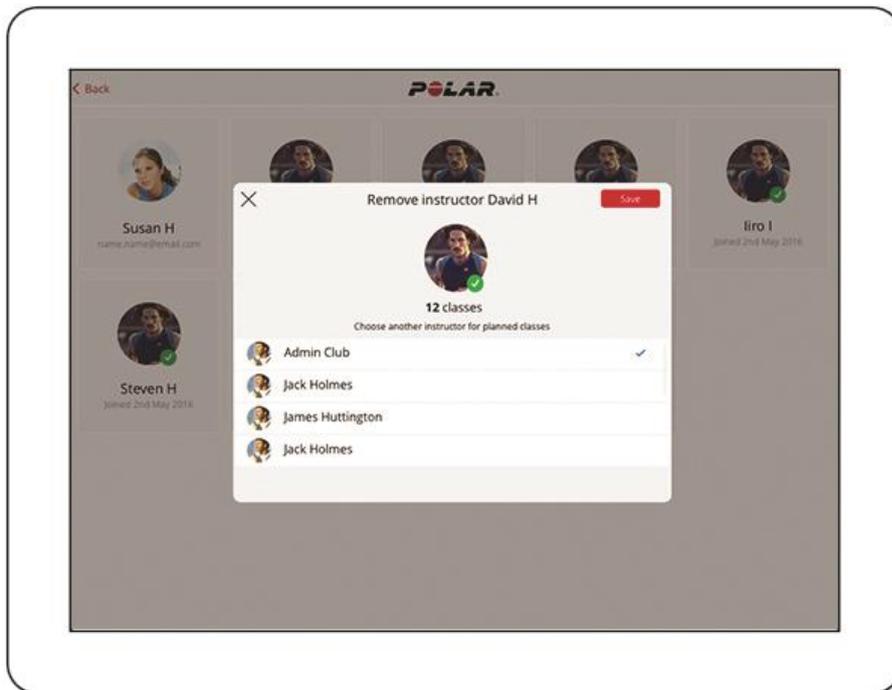
- Si ya tienes una cuenta Polar (creada con la misma dirección de correo electrónico que el que se utilizó en la invitación), pueden iniciar una sesión en [polar.com/club](https://polar.com/club) con la cuenta Polar existente y aceptar la invitación de tu club.

## ELIMINAR INSTRUCTORES

Como administrador del club, puedes eliminar instructores del club. Toca la tarjeta del instructor en la vista **Administrar instructores** y selecciona la opción **Eliminar instructor**.



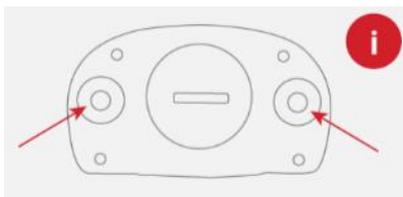
Si el instructor tiene clases planificadas, selecciona a otro instructor para dichas clases y pulsa **Guardar**.



**i** Los instructores pueden eliminarse a ellos mismos del club; para ello, deben pulsar en su tarjeta de instructor y seleccionar **Eliminar instructor**.

## AÑADIR UN SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA O DISPOSITIVO DE SEGUIMIENTO DE FORMA FÍSICA

Puedes añadir un sensor de frecuencia cardíaca o dispositivo de seguimiento de forma física nuevo a tu cuenta Flow. Pulsa en tu tarjeta de instructor y selecciona la opción **Añadir sensor**. Para activar el sensor, toca ambos puntos de contacto simultáneamente.

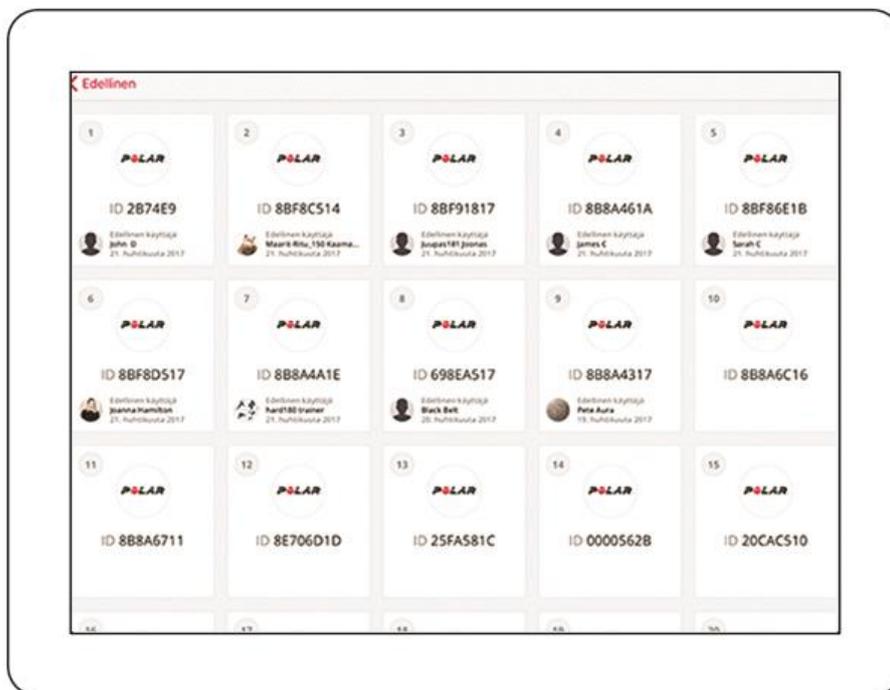


## REGISTRAR LOS SENSORES DE FRECUENCIA CARDÍACA QUE SE PUEDEN PRESTAR

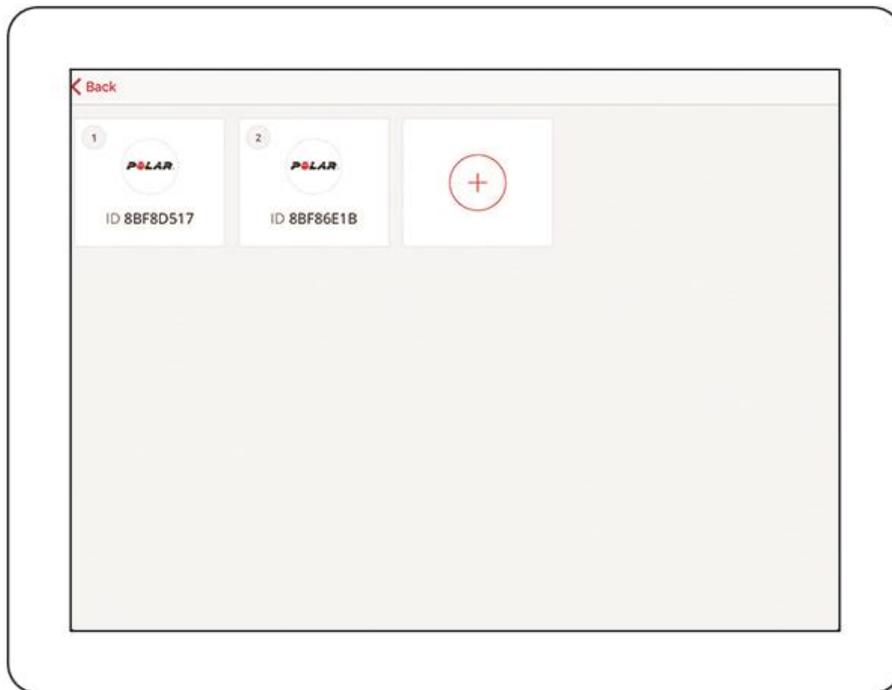
Para poder ver las frecuencias cardíacas en la pantalla, los deportistas tienen que tener puesto un sensor de frecuencia cardíaca o dispositivo de seguimiento de forma física Polar compatible. Pueden utilizar sus dispositivos personales, pero también puedes prestarles el sensor de frecuencia

cardíaca. En caso de que pienses prestar los sensores a los deportistas, tienes que registrar los sensores en la app **Polar Club**.

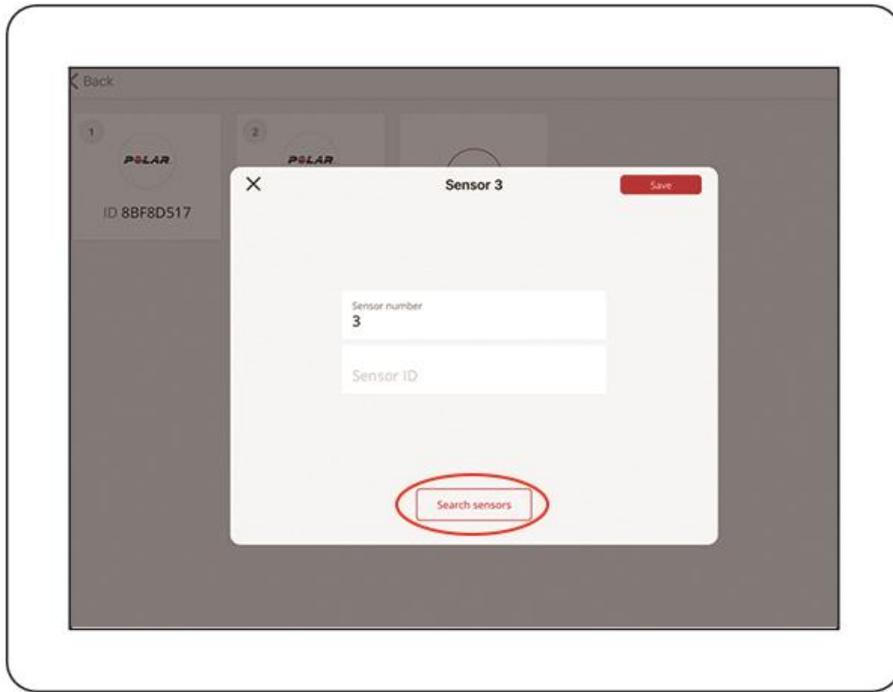
1. En la app Polar Club, ve a **Más > Administrar sensores**. En la vista **Administrar sensores**, puedes añadir y quitar sensores para alquilar y ver el último usuario de cada sensor.



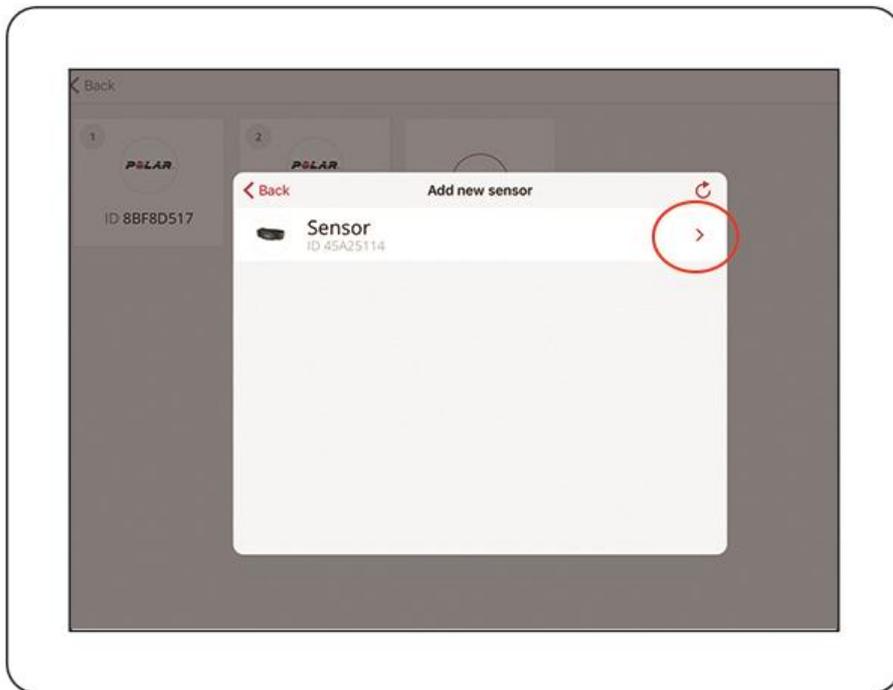
2. Para añadir un nuevo sensor, pulsa el icono de signo más.



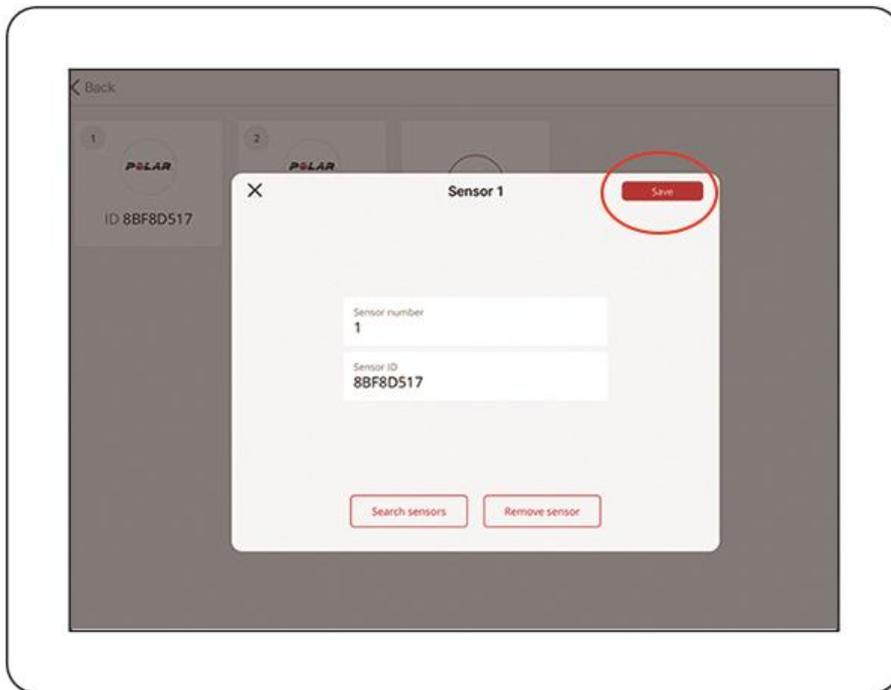
3. La app Polar Club elige el siguiente número disponible de sensor pero puedes cambiar el número si quieres. Pulsa **Buscar sensores** y activa el sensor tocando simultáneamente ambos puntos de contacto.



4. Una vez que se detecta el sensor, se muestra **ID del sensor**. Pulsa la flecha para continuar.



5. Pon una pegatina con el número correspondiente en el sensor y pulsa **Guardar**.



 Polar Club utiliza la tecnología Bluetooth® y es compatible con sensores de frecuencia cardíaca o dispositivos de seguimiento de forma física Polar. Consulta [la lista sensores de frecuencia cardíaca y dispositivos de seguimiento de forma física compatibles](#). en la página de asistencia.

## MANTENIMIENTO DEL SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

Retira el sensor del elástico después de cada uso. El sudor y la humedad mantienen el conector activado, de forma que recuerda también secarlo. Limpia el transmisor con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos (p. ej., estropajos de acero o productos químicos de limpieza).

Enjuaga la cinta con agua corriente después de cada uso y tiéndela para secarla. Limpia cuidadosamente la cinta con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilices jabones hidratantes, ya que pueden dejar residuos en la cinta. No sumerjas, planches ni limpies en seco la cinta ni uses lejía para limpiarla. No estires la cinta ni dobles en exceso las áreas de los electrodos.

 Consulta las instrucciones de lavado en la etiqueta del elástico.

Secar y guardar el elástico del HR Sensor y el sensor por separado, para maximizar la vida útil de la pila. Mantener el sensor de frecuencia cardíaca en un lugar fresco y seco. Para evitar una oxidación repentina, no almacenar el HR Sensor cuando aún esté húmedo en materiales no transpirables, como por ejemplo una bolsa de deporte. No expongas el sensor de frecuencia cardíaca a la luz solar directa durante periodos prolongados.

## **PILAS DEL SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA**

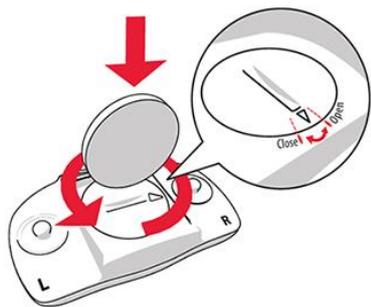
El H7 HR Sensor tiene una pila que puede cambiar el propio usuario. Para cambiar la pila tú mismo, sigue cuidadosamente las instrucciones siguientes:

Al cambiar la pila, asegúrate de que la junta de estanquidad esté intacta. Si está dañado, debes sustituirlo por uno nuevo. Puedes adquirir los kits de junta de estanquidad/pila en puntos de venta Polar bien surtidos y centros de servicio técnico Polar autorizados. En EE.UU. y Canadá, las juntas de estanquidad adicionales están disponibles en centros de servicio técnico Polar. En EE.UU., los kits de junta de estanquidad/pila también están disponibles en [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

Cuando manipules una pila nueva completamente cargada, evita el contacto simultáneo desde ambos lados de la pila con herramientas metálicas o conductoras de electricidad, tales como pinzas. Podrías cortocircuitar la pila y hacer que se descargase más rápidamente. Normalmente, los cortocircuitos no dañan la pila, pero sí pueden reducir su capacidad y, en consecuencia, su vida útil.

Mantén las pilas fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión, ponte en contacto con un médico inmediatamente. Las pilas deben eliminarse correctamente de acuerdo con los reglamentos de cada país.

1. Con una moneda, abre la tapa de la pila girando en el sentido contrario a las agujas del reloj, hasta OPEN (Abrir).
2. Inserta la pila (CR 2025) dentro de la tapa con el lado positivo (+) orientado hacia la tapa. Asegúrate de que la junta de estanquidad sigue en la ranura para garantizar la resistencia al agua del dispositivo.
3. Presiona la parte trasera de la tapa contra el sensor.
4. Utiliza una moneda para girar la tapa en el sentido de las agujas del reloj hacia CLOSE (Cerrar).



⚠ Habrá peligro de explosión si la pila se sustituye por otra de un tipo incorrecto.

## COMUNIDAD DEL CLUB

Para abrir al página de la comunidad del club

- En la app Polar Club, accede al menú **Más** y selecciona **Tu club en Polar Flow**;
- En el servicio web Polar Club, haz clic en el acceso directo de tu página de inicio para abrir la página de la comunidad del club; o bien
- En el servicio web Flow disponible en [polar.com/flow](https://polar.com/flow), para abrir la página de la comunidad del club, accede a la pestaña **Comunidad** y selecciona **Clubes**. Busca tu club utilizando cualquiera de los siguientes criterios de búsqueda: deporte, ubicación del club o búsqueda de texto libre.

## CAMPAÑAS

La función de campaña de la página de comunidad de tu club en el servicio web Flow es una gran herramienta para motivar a los miembros de tu club para ser más activos durante un periodo de tiempo fijo. Durante las campañas, los miembros de tu club compiten entre sí para recopilar minutos de entrenamiento en tus clases de Polar Club.

### CREAR UNA CAMPAÑA NUEVA

En la página de la comunidad de tu club, selecciona **Nueva campaña** y rellena la siguiente información:

- **Nombre:** Asigna un nombre a tu campaña.
- **Descripción:** Describe las reglas de la campaña, por ejemplo, qué obtiene el ganador y qué hacer si hay empate.
- **Comienza / Finaliza:** Selecciona las fechas de inicio y final de la campaña. La campaña comienza a las 0:00 del día de inicio y finaliza a las 23:59 del día final.

Una vez que has creado una campaña, aparecerá una notificación relacionada con la próxima campaña en la página de la comunidad del club. La notificación con la información siguiente está visible para todo el mundo con una cuenta de Polar Flow:

- Nombre de campaña, fecha comienzo y fecha de final.

 *El botón **Editar** solo se muestra para el admin y los instructores del club.*

- Descripción
- Días que faltan para que comience la campaña

## DURANTE LA CAMPAÑA

Cuando comience la campaña, los miembros de tu club con una cuenta de Polar Flow participarán automáticamente en la campaña cuando se inscriban en una clase de Polar Club en tu club. Solo se tendrán en cuenta para la campaña los minutos de entrenamiento de las clases de Polar Club.

Los miembros del club pueden seguir sus propias clasificaciones y el progreso de la campaña desde la página de la comunidad del club. La información siguiente se muestra en la notificación de campaña cuando la campaña está en marcha:

- Nombre de campaña, fecha comienzo y fecha de final.
- Descripción
- Días que quedan de la campaña y la cantidad total de minutos de entrenamiento que han recopilado todos los participantes.
- **Tablero de líderes** con los participantes en los 5 primeros puestos de la campaña. El tablero de líderes muestra cuántos minutos de entrenamiento han recopilado los participantes de los 5 primeros puestos. Si dos o más miembros han recopilado el mismo número de minutos de entrenamiento, el número de recompensas recibido durante las clases afectará al orden del tablero de líderes. Los miembros también verán sus propias clasificaciones, incluso si no están entre los 5 primeros.

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 iPadi mini!  
In case of a tie, the winner is randomly selected by the staff... b More

25 days remaining

7213 min total  
all participants Share

**Leaderboard**

|     |          |         |   |
|-----|----------|---------|---|
| 1   | Mario A  | 250 min | 6 |
| 2   | Kelljo 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 |

Una vez que la campaña termina, los participantes en las 3 primeras posiciones recibirán el oro, la plata y el bronce.

## 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

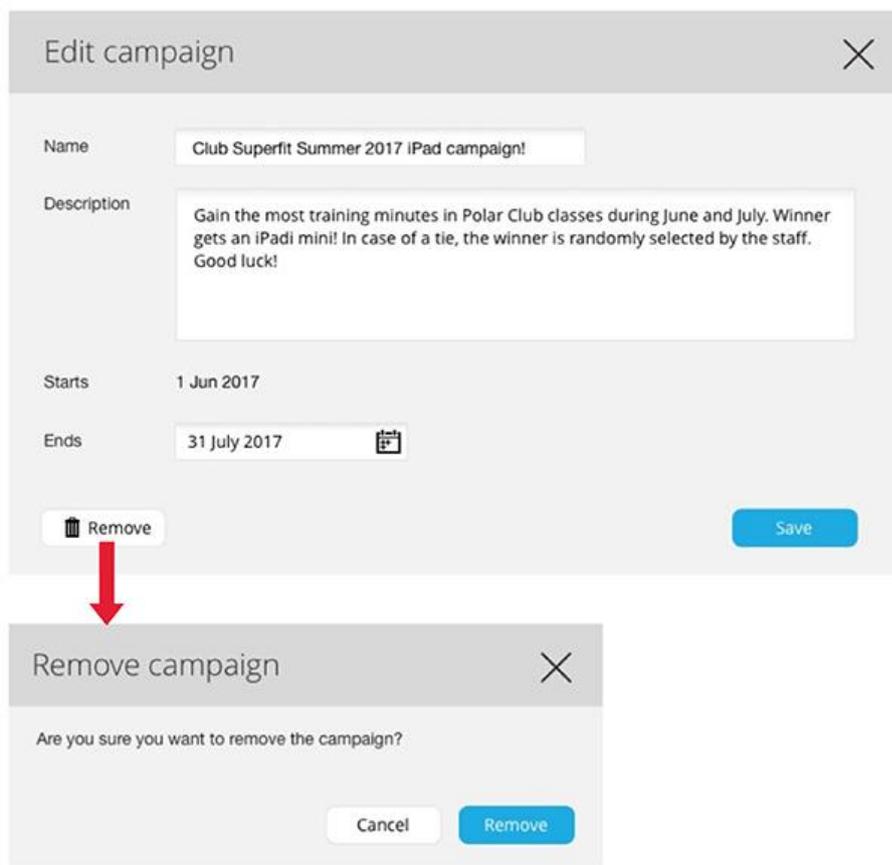
|     |  |         |         |   |
|-----|--|---------|---------|---|
| 1   |  | Mario A | 250 min | 6 |
| 2   |  | Keijo R | 101 min | 6 |
| 3   |  | Anna A  | 101 min | 3 |
| 4   |  | Kaija K | 67 min  | 0 |
| 5   |  | Carl M  | 55 min  | 0 |
| ... |  |         |         |   |
| 27  |  | You     |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

## EDITAR O ELIMINAR LA CAMPAÑA

Puedes editar la información que introdujiste al crear la campaña. Para editar la campaña, haz clic en el botón **Editar** junto al nombre de la campaña. Tras editar, haz clic en **Guardar**.

*La fecha de inicio comienzo de la campaña no puede cambiarse si la campaña ya ha comenzado.*

Los resultados de la campaña se muestran en la página de la comunidad del club hasta que crees una nueva campaña o elimines la campaña. Si quieres eliminar la campaña, haz clic en **Eliminar**, después confirma haciendo clic de nuevo en **Eliminar**.



## PREGUNTAS Y RESPUESTAS FRECUENTES DE MANTENIMIENTO DEL SISTEMA

### ¿ES POSIBLE UTILIZAR EL MISMO IPAD PARA EL INICIO DE SESIÓN DEL CLIENTE Y PARA EJECUTAR LAS CLASES?

Sí, es posible añadir deportistas antes de la clase utilizando el mismo iPad para ejecutar la clase.

También puedes añadir deportistas fácilmente durante una clase si pulsas el botón  en la parte superior de la pantalla y a continuación, pulsas **Iniciar sesión**.

### ¿PUEDEN LOS MIEMBROS DEL CLUB UTILIZAR SUS PROPIOS SENSORES DE FRECUENCIA CARDÍACA?

Los miembros de tu club pueden utilizar sus sensores de frecuencia cardíaca o dispositivos de seguimiento de forma física Polar. Además pueden utilizar sus sensores de frecuencia cardíaca en su propio entrenamiento con un dispositivo de entrenamiento Polar o máquinas de gimnasio compatibles. Todos los datos se almacenan en el servicio web Flow y en la app móvil Polar Beat.

## **¿QUÉ SENSORES DE FRECUENCIA CARDÍACA SON COMPATIBLES CON POLAR CLUB?**

Polar Club utiliza la tecnología Bluetooth® y es compatible con sensores de frecuencia cardíaca o dispositivos de seguimiento de forma física Polar. Consulta [la lista sensores de frecuencia cardíaca y dispositivos de seguimiento de forma física compatibles](#) en la página de asistencia.

## **¿ES POLAR CLUB COMPATIBLE CON SENSORES DE FRECUENCIA CARDÍACA DE OTROS FABRICANTES?**

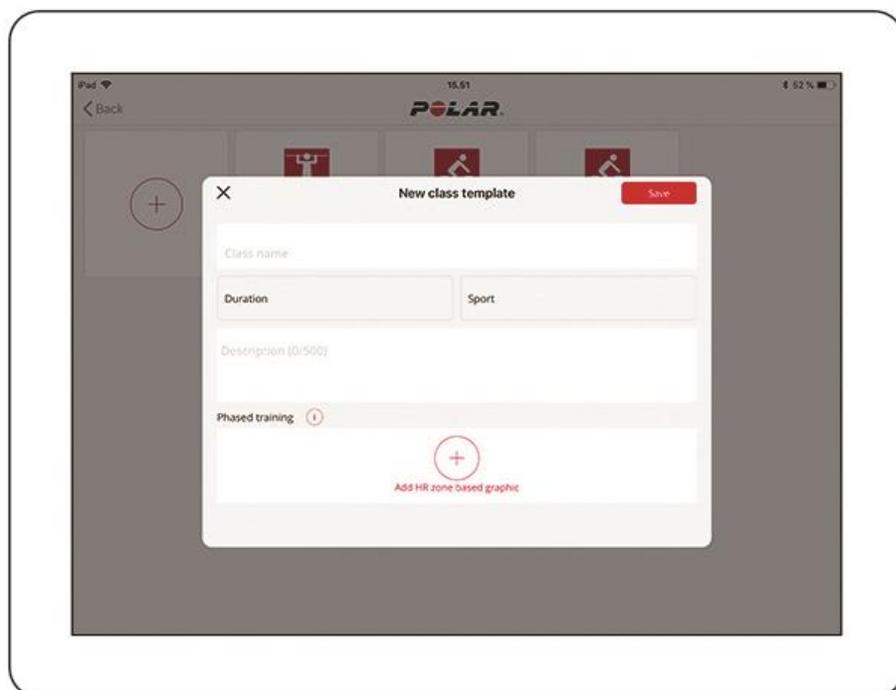
Polar Club solo puede utilizarse con sensores de frecuencia cardíaca y dispositivo de seguimiento de forma física Polar.

# CLASES Y PROGRAMACIONES

## GESTIONAR PLANTILLAS DE CLASE

Puedes gestionar las clases de tu club en la app Polar Club. Accede a **Gestionar** > **Gestionar plantillas de clase** y crea plantillas para todas las clases que piensas realizar con Polar Club. Polar Club puede utilizarse para diferentes tipos de sesiones de ejercicio, por ejemplo, entrenamiento de cardio y de fuerza, entrenamiento de alta intensidad, y fitness dancing.

Para crear una plantilla de clase nueva, toca el signo de adición y especifica los datos de la clase:



**Nombre de la clase** , por ejemplo, Circuito HIIT

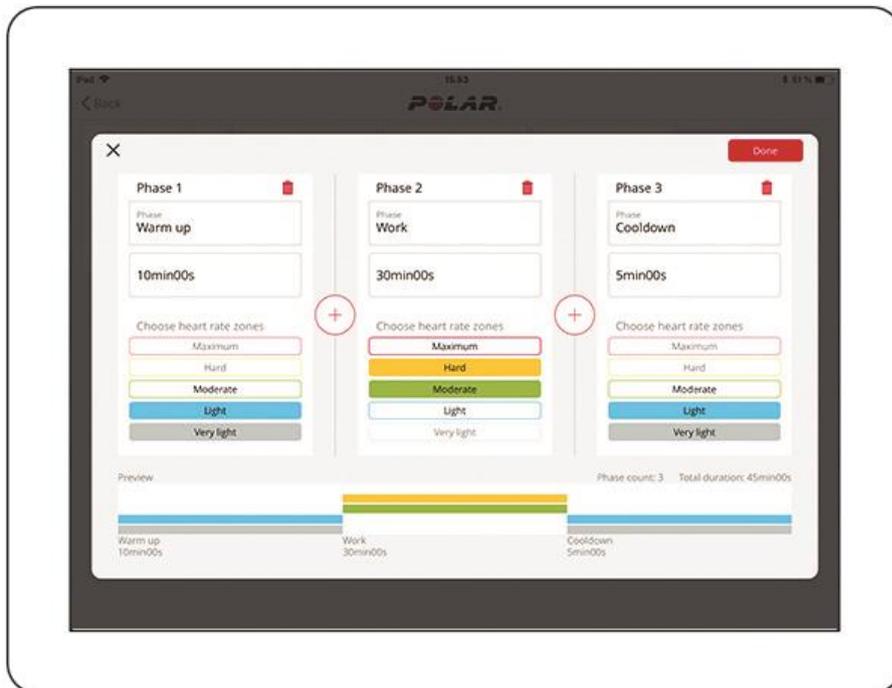
**Duración**, por ejemplo, 30 min

**Deporte**, por ejemplo, ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO

**Descripción**, por ejemplo, Entrenamiento con intervalos de alta intensidad

**Entrenamiento con fases:** Planifica tu clase detalladamente añadiendo la zona de frecuencia cardíaca basada en fases. Pulsa el icono de signo más. Añade el nombre, duración y zona de

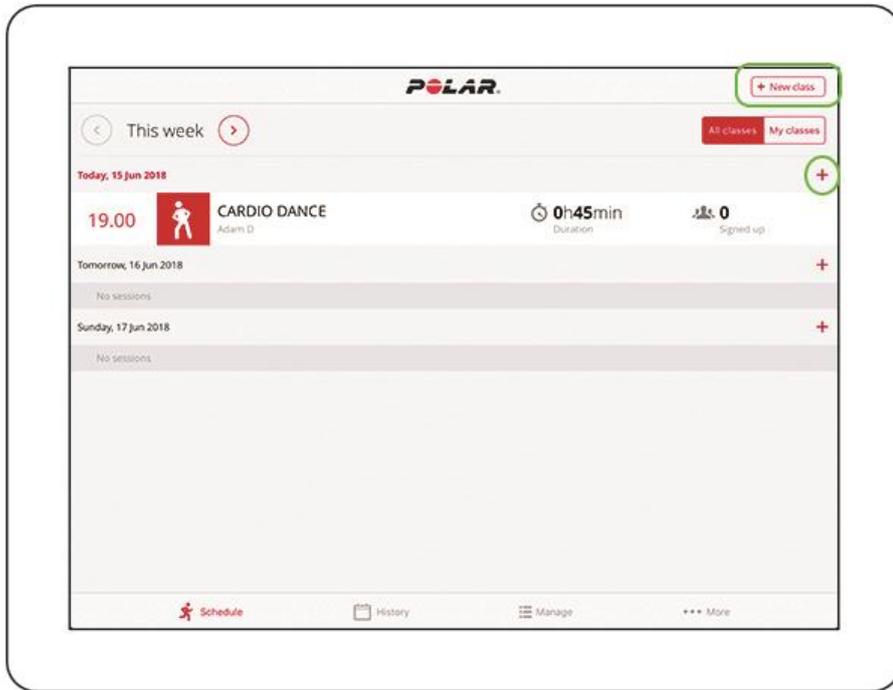
frecuencia cardíaca objetivo para cada fase. Puedes añadir más fases si tocas los iconos del signo más.



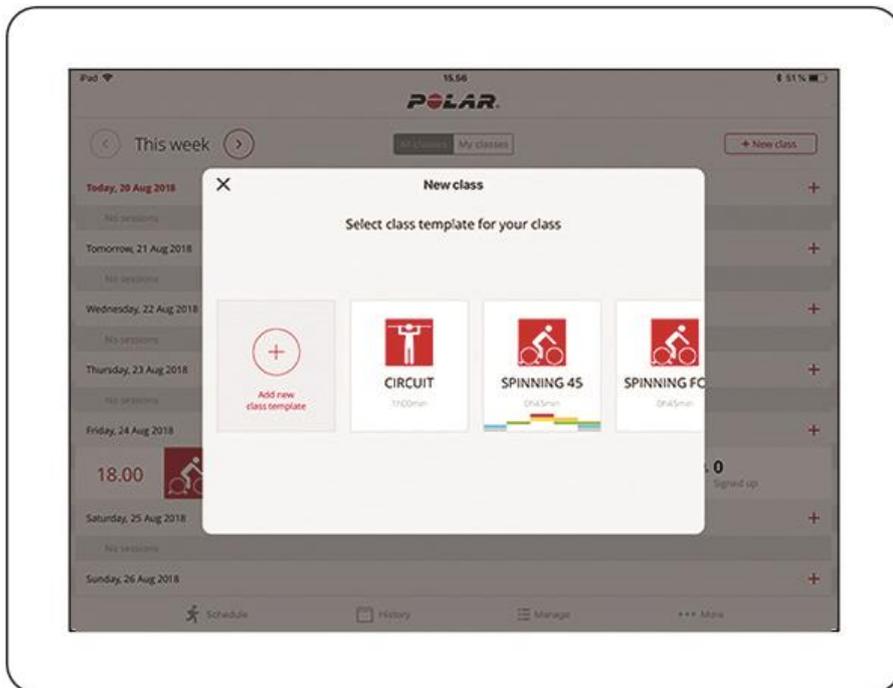
## PROGRAMAR CLASES

**i** Antes de programar clases en la app Polar Club, debes crear [plantillas de clases](#) en **Administrar** > **Administrar plantillas de clases**.

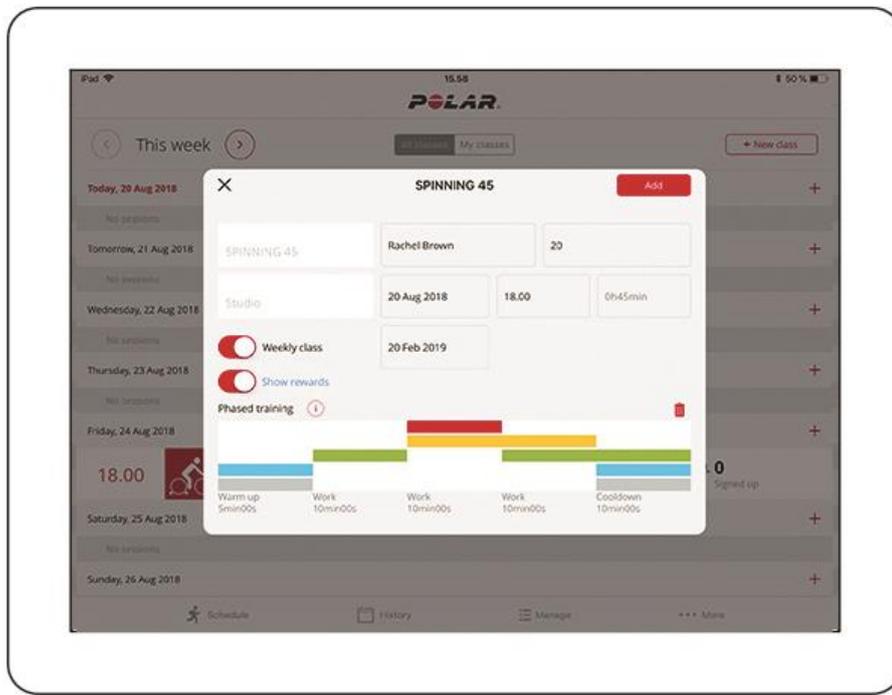
1. Accede a **Programar** y pulsa **Nueva clase** en la esquina superior derecha de la pantalla, o bien pulsa el icono de signo más para programar una clase para un día determinado.



2. Selecciona una plantilla de clase para tu clase. Desliza la pantalla para examinar las plantillas.



3. Introduce la información de la clase: **Nombre de la clase, Sala, Instructor, Fecha y hora, Máx. asistentes.** Algunos de los campos de la plantilla ya contienen valores, pero puedes modificarlos todos si lo deseas. Si seleccionó una plantilla con fases de entrenamiento, puedes editar las fases si tocas el gráfico de entrenamiento con fases. Las modificaciones solo se guardan en la clase actual.



Para añadir una clase recurrente (por ejemplo, cada lunes a una hora determinada), selecciona **Clase semanal** y, a continuación, añade la fecha final de la clase recurrente.

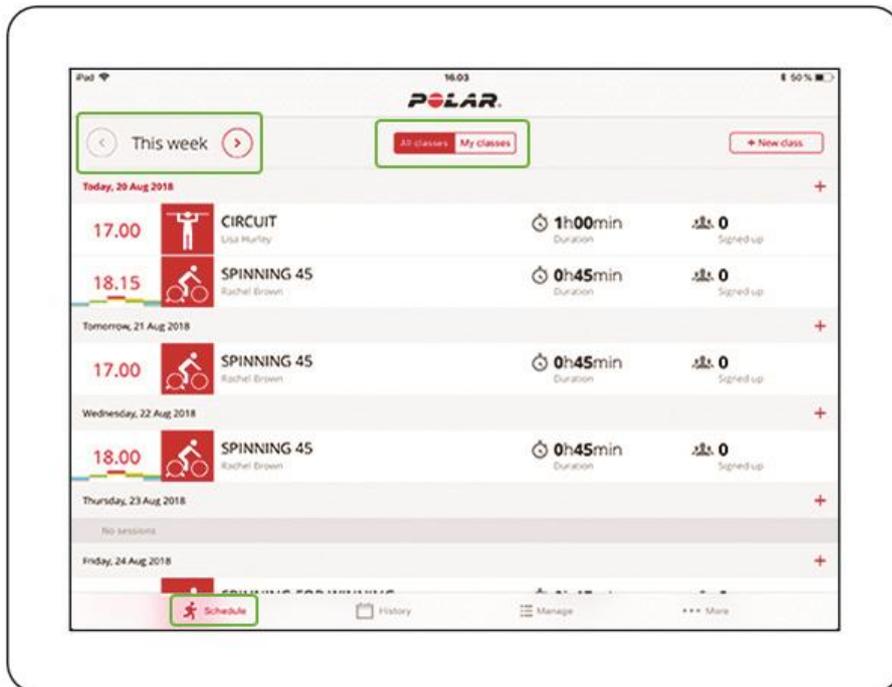
Si activas la función **Mostrar recompensas**, los deportistas recibirán las recompensas siguientes en la vista resumen una vez finalizada la clase:

- **Campeón de la recuperación:** Este premio es para el deportista con los mejores tiempos de recuperación de frecuencia cardíaca.
- **Pareja de zona:** Estos dos deportistas completaron la clase con una distribución de zonas de frecuencia cardíaca muy similar.
- **Maestro de zona:** Este deportista fue el que más tiempo estuvo en la zona de frecuencia cardíaca en la que más entrenó el grupo.
- **Maestro de fases:** Esta recompensa se otorga al deportista que ha estado más cerca de las zonas de frecuencia cardíaca planificadas durante una sesión de entrenamiento por fases.
- **Líder de Rango:** Este deportista alcanzó el rango más amplio entre la frecuencia cardíaca más baja y más alta. El cálculo no tiene en cuenta los primeros y los últimos 5 minutos de la sesión.

## VISTA PROGRAMACIÓN

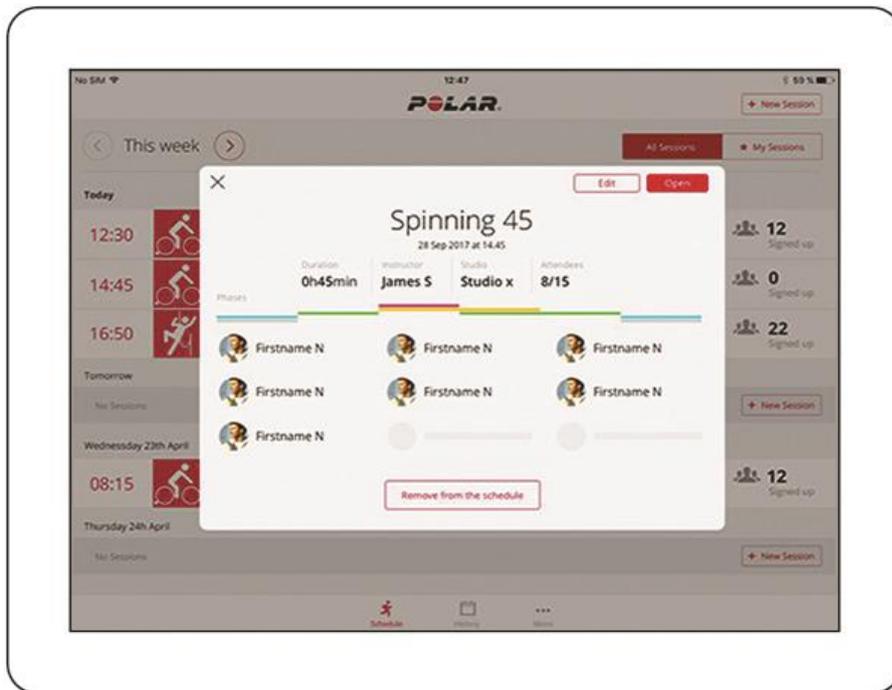
Puedes ver todas las clases programadas de Polar Club desde la vista **Programación**.

- Las clases de la semana en vigor se muestran de forma predeterminada. Pulsa el botón de flecha izquierda o derecha para cambiar de una semana a otra.
- Puedes optar por ver **Todas las clases** o **Mis clases**.



Al pulsar en una clase aparecen los datos de la clase: En esta vista puedes hacer lo siguiente:

- Editar la información de la clase;
- Eliminar la clase de la programación; o bien
- Abrir la clase para [iniciarla](#).



## **PREGUNTAS Y RESPUESTAS FRECUENTES SOBRE CLASES Y PROGRAMACIONES**

### **¿CUÁNTOS DEPORTISTAS PUEDEN MONITORIZARSE DURANTE UNA CLASE?**

Puede monitorizarse un máximo de 96 deportistas durante una clase. Sin embargo, recomendamos monitorizar un máximo de 40 deportistas a la vez para asegurarse de que los datos de la pantalla se ven con claridad.

### **¿CUÁNTAS SESIONES PUEDEN EJECUTARSE DE FORMA SIMULTÁNEA?**

El número de instructores y sesiones simultáneas no está limitado. Sin embargo, solo puedes ejecutar una sesión a la vez en un iPad.

### **¿CUÁL ES LA DURACIÓN MÁXIMA DE UNA CLASE?**

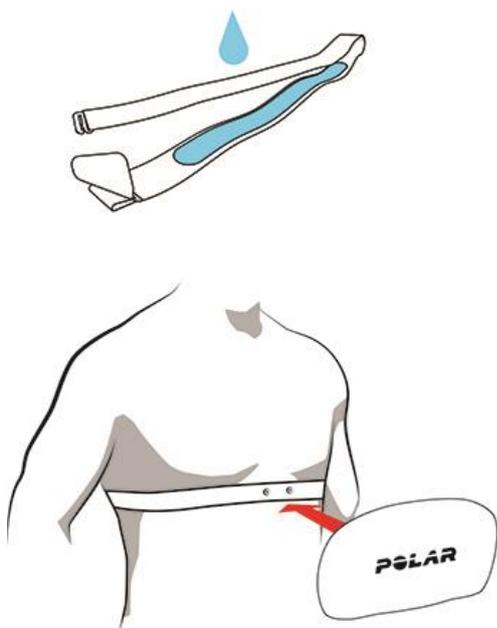
Al crear una clase, la duración de una clase puede ser un máximo de 24 horas. Recuerda que la duración real puede ser diferente de la duración definida en los ajustes de clase dado que el instructor inicia y finaliza las sesiones manualmente. Las clases no se inician ni se detienen automáticamente.

# ENTRENAMIENTO

## COLOCARSE EL SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

Antes de iniciar la sesión de entrenamiento, asegúrate de que todos llevan puestos sus sensores de frecuencia cardíaca. Las instrucciones siguientes explican cómo colocarse correctamente un sensor de frecuencia cardíaca.

1. Humedece las áreas de electrodos del elástico.
2. Conecta el sensor al elástico.
3. Ajusta la longitud del elástico para que quede ajustada pero cómoda. Ajusta el elástico alrededor del tórax justo debajo de los músculos pectorales y fija la hebilla al otro extremo del elástico.
4. Comprueba que las áreas de electrodos humedecidas queden bien apoyadas en la piel y que el logotipo Polar del sensor esté en posición centrada y vertical.



### Después de la sesión de entrenamiento:

Retira el sensor del elástico y enjuaga el elástico con agua corriente después de cada sesión de entrenamiento. El sudor y la humedad mantienen el HR Sensor activado, de forma que recuerda secarlo.

# INSCRIPCIÓN PARA LAS CLASES

## INSCRIPCIÓN ONLINE EN EL SERVICIO WEB FLOW

Los miembros del Club necesitan tener una cuenta Polar para poder inscribirse a las clases. Pueden crear sus cuentas en el servicio Polar Flow en [flow.polar.com](http://flow.polar.com). Al crear una cuenta, los miembros pueden introducir la información personal (sexo, peso, altura) que se necesita para asegurar un cálculo de consumo de calorías y un feedback de entrenamiento perfectos.

1. Puedes encontrar tu club en **Comunidad > Clubs**. Busca un club utilizando cualquiera de los siguientes criterios de búsqueda: deporte, ubicación del club o búsqueda de texto libre.

The screenshot shows the Polar Flow website interface. At the top, there is a navigation bar with 'POLAR' logo and links for FLOW, FEED, EXPLORE, DIARY, PROGRESS, COMMUNITY, and PROGRAMS. The 'COMMUNITY' tab is highlighted. Below the navigation bar, there is a sub-navigation bar with 'Groups', 'Clubs', and 'Events'. The 'Clubs' tab is selected. The main content area features a large banner for 'POLAR CLUB' with the text 'Polar Club is a heart rate based solution that brings gripping group exercise classes to fitness clubs.' and buttons for 'Read more' and 'Watch video'. Below the banner, there is a section titled 'Your clubs' with a message 'You're not following any clubs yet.' and a search bar for 'All clubs'. The search bar has filters for 'Select sport' and 'Club location'. The search results show five clubs: High Ener (Miami, United States), Irish Altitude Chambers (Dublin, Australia), Redzone fitness Coral Gables (Coral Gables, United States), STRIDE (Pasadena, United States), and Sproing Sport LLC (Chicago, United States). Each club card includes a logo, name, location, and a member count.

2. Los miembros pueden seleccionar una clase a la que inscribirse haciendo clic en ella. Pueden cancelar su participación en la clase haciendo clic de nuevo en ella. Los miembros pueden

inscribirse a las clases a través del servicio web hasta una semana antes.

**POLAR** | FLOW | FEED | EXPLORE | DIARY | PROGRESS | COMMUNITY | PROGRAMS | Polar Club | Polar Flow | Updates | Polar.com | John Doe

Groups | **Clubs** | Events

**Fitness express**  
EST 2006  
✓ Following  
246 followers  
Professorintie 5  
90440 Kempele  
Finland

Map | Satellite | Oulu | Kempele | Lumsjoki | Liminka | Tyrnävä | Muija

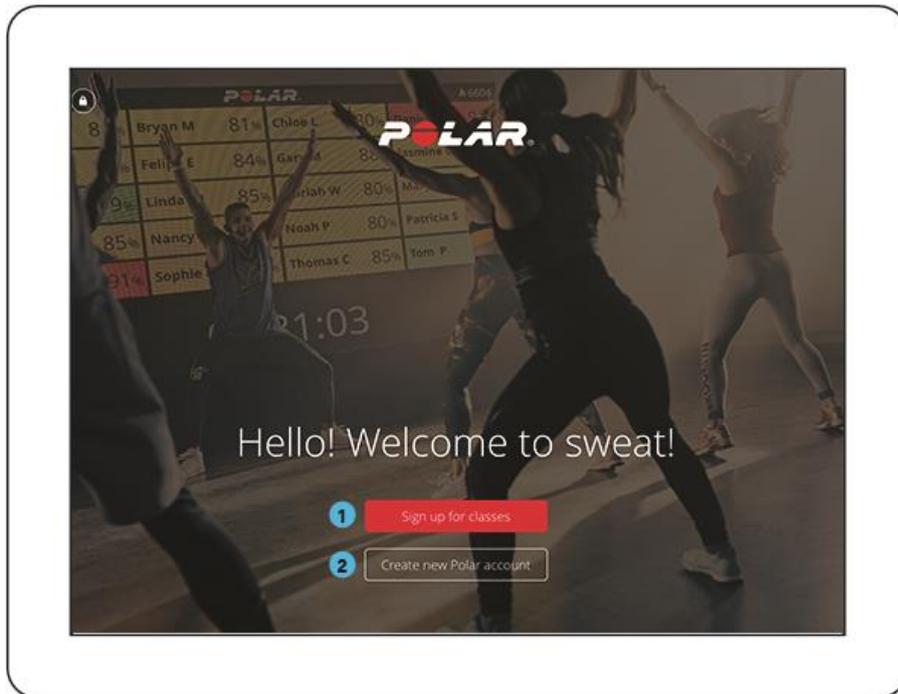
www.polar.com

**This week's Polar Club classes**

| 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            |

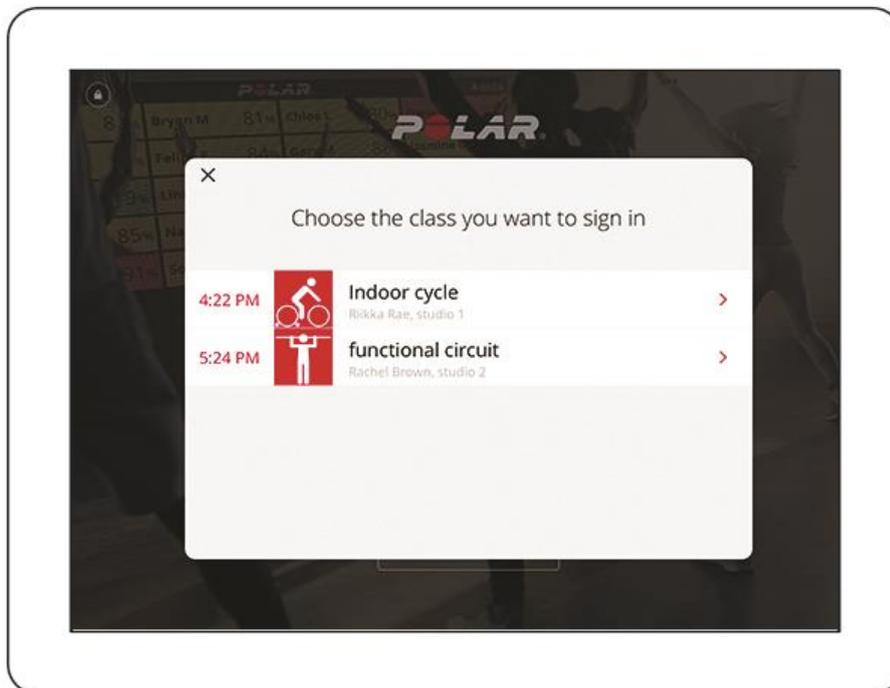
## INSCRIPCIÓN A TRAVÉS DE LA APP

En la app Polar Club, ve a **Más > Inicio de sesión de cliente** para abrir la página **Inicio de sesión de cliente**.



## OPCIÓN 1: INSCRIPCIÓN PARA CLASES

1. Al pulsar el botón **Suscribirse a clases** aparece la lista de las clases de Polar Club para el día. Si la clase está llena y no puedes participar, aparece en color gris.



2. La clase se selecciona pulsando sobre ella. Tras seleccionar la clase, la app Polar Club empieza a buscar dispositivos compatibles.

- **Los miembros que han vinculado su propio dispositivo con su cuenta Polar Flow y llevan puesto su sensor al inscribirse:** Una vez que la app Polar Club detecta el sensor, se pide al miembro que seleccione su cuenta en la lista. Tras seleccionar la cuenta, el inicio de sesión se completa.
- **Los miembros que llevan puesto su propio dispositivo, pero no lo han vinculado todavía con su cuenta Polar Flow:** La app Polar Club primero pregunta al miembro si quiere conectar su dispositivo con su cuenta Polar para que el inicio de sesión sea más rápido la próxima vez y después les pide que inicien la sesión con su cuenta Polar. Tras iniciar la sesión en su cuenta Polar, el inicio de sesión se completa.
- **Miembros que necesitan que les presten un sensor de frecuencia cardíaca del club:** Si has [registrado sensores de frecuencia cardíaca para prestar](#) en la app Polar Club, al pulsar **Coger prestado sensor** aparece una lista de sensores disponibles. Los miembros pueden seleccionar el sensor pulsando sobre él. La app Polar Club les pide que inicien una sesión con su cuenta Polar. Tras iniciar la sesión en su cuenta Polar, el inicio de sesión se completa.

## OPCIÓN 2: CREAR UNA NUEVA CUENTA POLAR Y INSCRIBIRSE A LAS CLASES

 *Considera tener un iPad separado para los miembros que necesitan crear una cuenta Polar antes de inscribirse a las clases. De esta forma evitarás las colas en la recepción del club y ofrecerás a los miembros más privacidad para crear su cuenta.*

Los miembros del club pueden crear su cuenta Polar a través de la app al inscribirse en una clase por primera vez. Al pulsar **Crear una nueva cuenta Polar** en la página **Inicio de sesión de cliente** se abre un formulario que tiene que rellenar el miembro.

- La **Fecha de nacimiento** se necesita para calcular la frecuencia cardíaca máxima. La frecuencia cardíaca máxima se calcula utilizando la fórmula habitual: 220 menos tu edad. El valor puede modificarse si es necesario.
- La información personal –sexo, peso, altura– se necesita para asegurar un cálculo de consumo de calorías y un feedback de entrenamiento perfectos.

Tras completar la creación de la cuenta, el miembro puede seleccionar una clase para inscribirse en ella. La clase se selecciona pulsando sobre ella. Tras seleccionar la clase, la app Polar Club empieza a buscar dispositivos compatibles.

- **Los miembros que llevan puesto su propio dispositivo, pero no lo han vinculado todavía con su cuenta Polar Flow:** La app Polar Club primero pregunta al miembro si quiere conectar su dispositivo con su cuenta Polar para que el inicio de sesión sea más rápido la próxima vez y después les pide que inicien la sesión con su cuenta Polar. Tras iniciar la sesión en su cuenta Polar, el inicio de sesión se completa.

- **Miembros que necesitan que les presten un sensor de frecuencia cardíaca del club:** Si has [registrado sensores de frecuencia cardíaca para prestar](#) en la app Polar Club, al pulsar **Coger prestado sensor** aparece una lista de sensores disponibles. Los miembros pueden seleccionar el sensor pulsando sobre él. La app Polar Club les pide que inicien una sesión con su cuenta Polar. Tras iniciar la sesión en su cuenta Polar, el inicio de sesión se completa.

## INICIAR SESIÓN AUTOMÁTICAMENTE

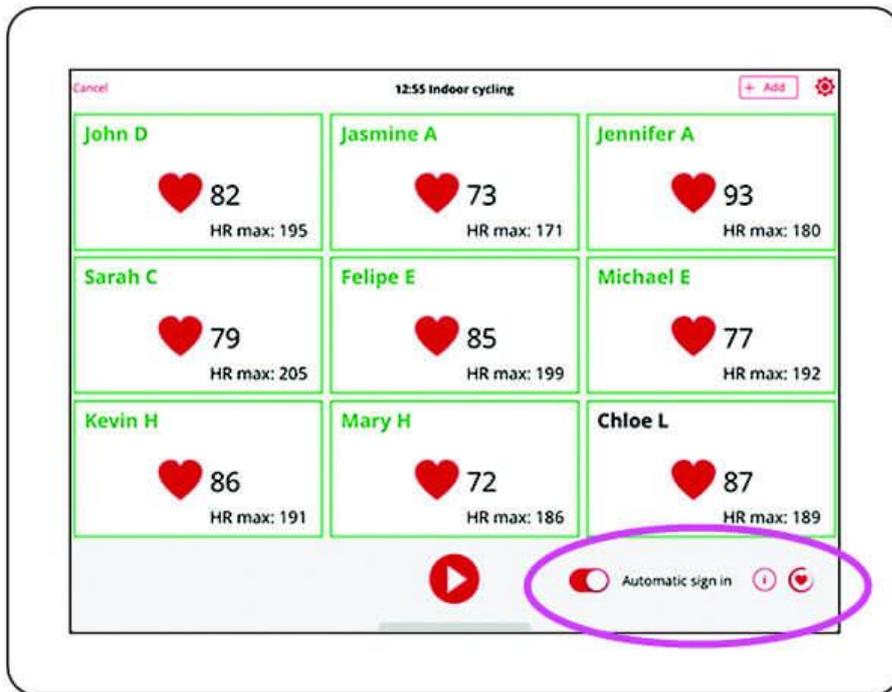
La nueva función de inicio de sesión automático hace que el inicio de sesión para la clase sea muy sencillo para los miembros que utilizan su propio dispositivo Polar y han iniciado una sesión en una clase a través de la app Polar Club como mínimo una vez en el club. Lo único que tienen que hacer es llevar puesto el sensor de frecuencia cardíaca o el dispositivo de muñeca, y en el caso del dispositivo de muñeca, elegir un perfil de deporte que tenga activada la función **Frecuencia cardíaca visible para otros dispositivos** (esta es una función predeterminada en los perfiles de deporte de ejercicio en grupo). Al entrar en una clase, inician automáticamente una sesión sin que sea necesaria ninguna acción en el iPad.

### CÓMO FUNCIONA

La función de inicio automático está activada de forma predeterminada y se iniciará automáticamente al abrir la vista de deportista.



La animación en la esquina inferior derecha de la pantalla indica que el inicio de sesión automático está en curso.



Los participantes verán el siguiente mensaje en la pantalla externa cuando esté en curso el inicio de sesión automático:

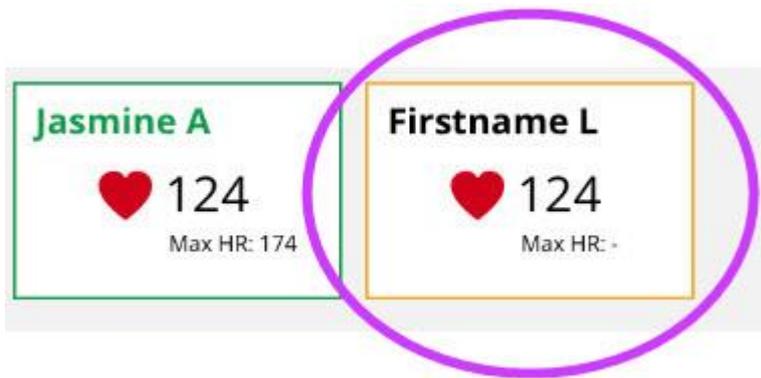


**Inicio de sesión automático en curso. ¿No ves tu nombre? Intenta acercarte más o ponte en contacto con el instructor.**

Incluso con el inicio de sesión automático activado, puedes añadir participantes manualmente. Si falta alguien en la pantalla, invita al participante más cercano y asegúrate de que lleva puesto el dispositivo correctamente. Si sigue sin aparecer, puedes añadirlo pulsando **Añadir > Añadir asistente** y seleccionar el sensor para él.

Si hay un nuevo participante que usa su propio dispositivo Polar, pero no ha iniciado antes una sesión en una clase a través de la app Polar Club, esta puede detectar la señal de frecuencia cardíaca de su dispositivo. La app le notificará que hay un nuevo participante con el siguiente mensaje: **¡Participante nuevo! Invita al participante a que se acerque para que puedas ayudarlo a iniciar sesión.**

Toca la tarjeta del nuevo participante para abrir una vista en la que el participante puede confirmar el inicio de sesión con su cuenta y puedes añadir el participante a la clase. Si no se añade el participante, la tarjeta se eliminará al iniciar la clase.

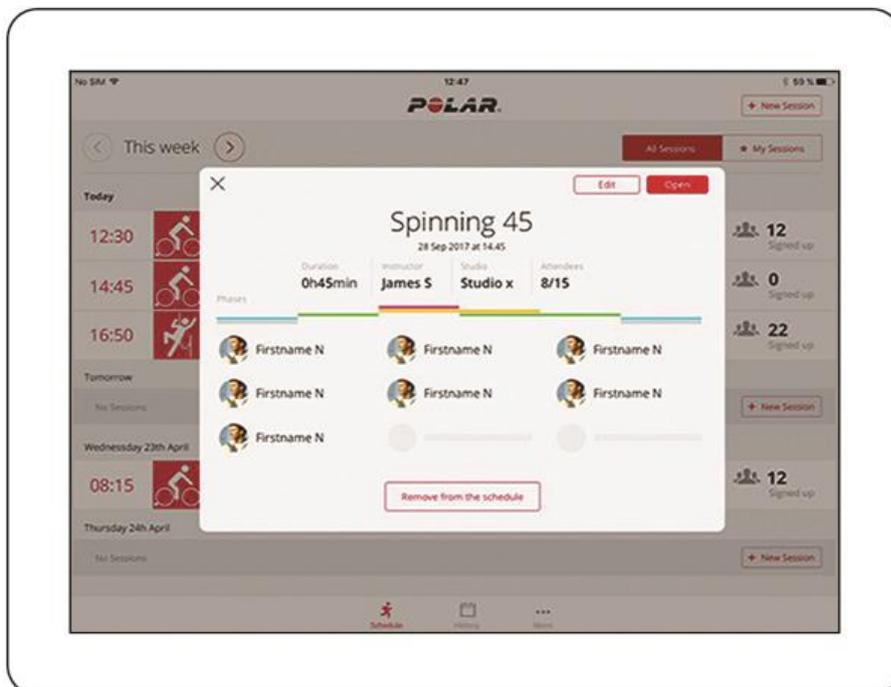


El inicio de sesión automático solo funciona cuando la app Polar Club está en la vista de deportista. Una vez que has iniciado la sesión, solo puedes añadir participantes manualmente.

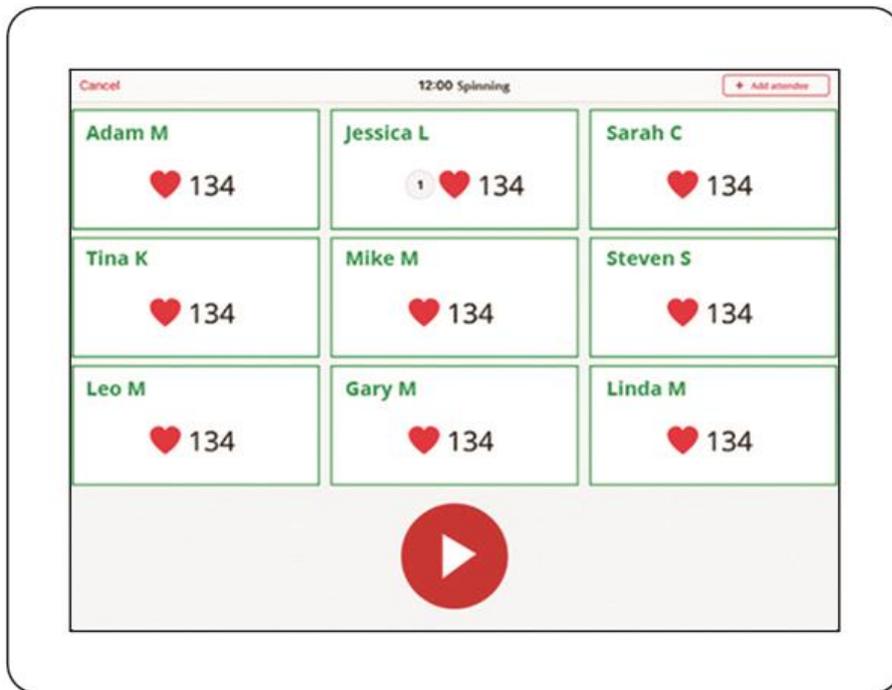
*Puedes activar o desactivar la función de inicio de sesión automático con el control deslizante de la vista de deportista. Si desactivas la función, la app Polar Club recordará tu elección la próxima vez que abras la misma clase con el mismo iPad.*

## INICIO DE UNA SESIÓN CON LA APP POLAR CLUB

Inicia una clase con la app Polar Club. Puedes ver todas las clases programadas en la vista **Programación**. Al pulsar en una clase aparecen los datos de la clase:



Al pulsar **Abrir** en la vista de información de la clase, se abre la vista del deportista:

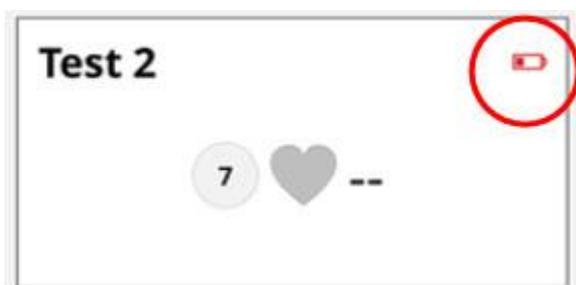


En la vista de deportista puedes:

- Añadir deportistas antes de iniciar la clase pulsando **Añadir > Añadir asistente** y seleccionando después el sensor del deportista.
- Añadir invitados antes de iniciar la clase pulsando **Añadir > Añadir invitado** y seleccionando después el sensor del invitado. Esta función resulta muy cómoda, por ejemplo, en ocasiones en las que quieres añadir invitados rápidamente para mostrarles las ventajas del entrenamiento con Polar Club. Los datos de entrenamiento de los invitados no se muestran en los informes de los servicios web Polar Club, pero es posible vincular los datos de entrenamiento del invitado con su cuenta Polar Flow tras la sesión en la vista **Historial**.
- Edita el valor de frecuencia cardíaca máxima del participante tocando su tarjeta y seleccionando Editar participante/Editar invitado. Tras editar el valor de frecuencia cardíaca máxima, toca Guardar. Al editar el valor de frecuencia cardíaca máxima de un participante con una cuenta Polar, el participante debe confirmar el cambios con las credenciales de su cuenta.
- Iniciar la clase pulsando .

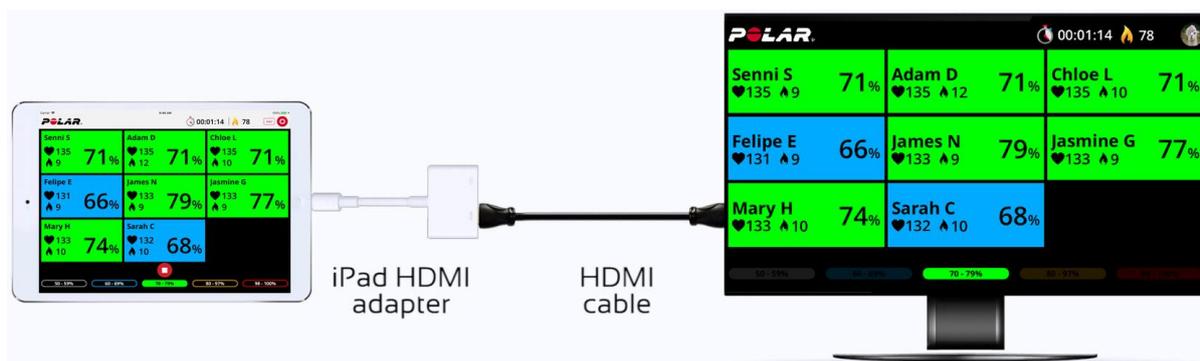
**Antes de iniciar una clase**, comprueba que se muestra el símbolo de frecuencia cardíaca para todos los deportistas. El símbolo indica que se recibe la frecuencia cardíaca del deportista. Si el símbolo no se muestra, pulsa en el nombre del deportista y selecciona **Coger prestado un sensor** para prestarle un sensor de frecuencia cardíaca o **Cambiar dispositivo** si el deportista ya está usando otro sensor.

**i** Si aparece el símbolo de batería baja indica que el nivel de carga de la pila del sensor de frecuencia cardíaca ha bajado. No tienes que preocuparte por quedarte sin batería. Queda suficiente carga para finalizar la clase. Sin embargo, la batería debe cambiarse lo antes posible.



### Conexión del iPad a una pantalla externa

Necesitas un adaptador AV adecuado y un cable para conectar el iPad a un proyector de vídeo o un televisor. Tras conectar el iPad a una pantalla externa, la pantalla del iPad se reflejará automáticamente en la segunda pantalla.

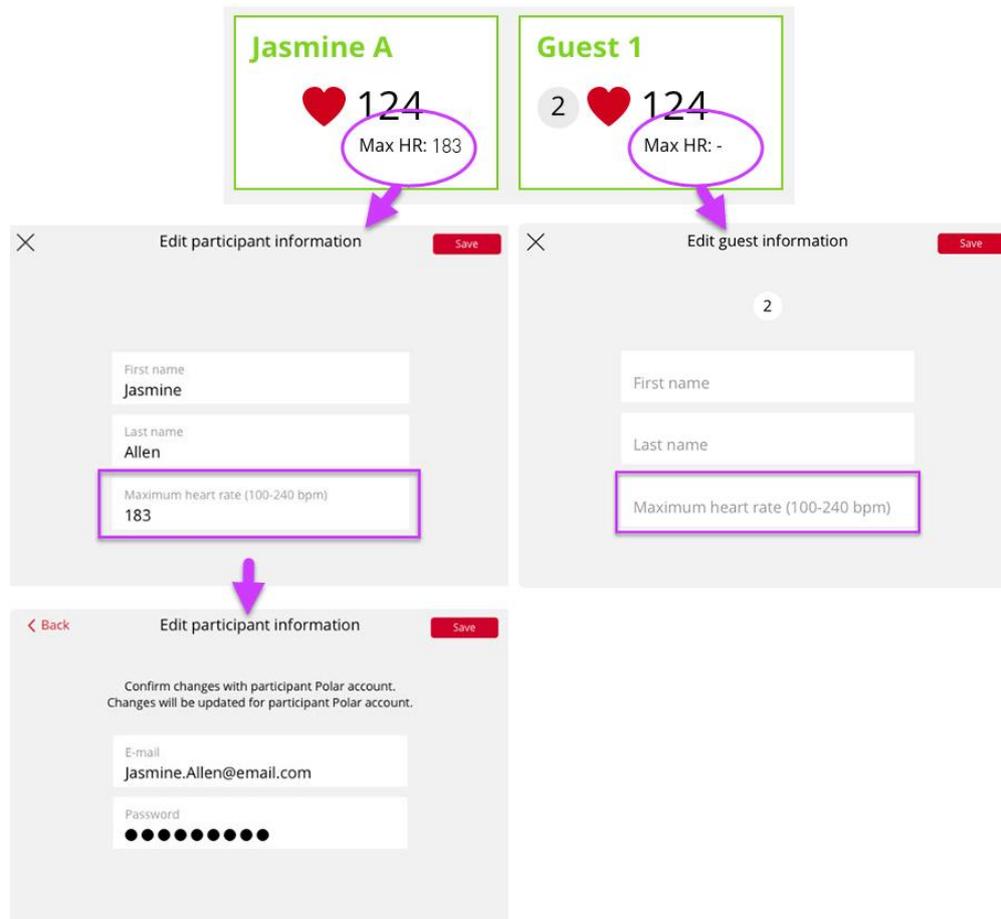


## EDICIÓN DEL VALOR DE FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA DE UN PARTICIPANTE

Los valores de frecuencia cardíaca máxima de los participantes se muestran en la vista de deportista en el iPad si la información se recibe de los ajustes físicos de su cuenta Polar. Si necesitas ajustar los valores de frecuencia cardíaca máxima, puedes hacerlo directamente en la app antes de empezar la sesión. El nuevo valor de frecuencia cardíaca máxima se actualiza directamente en los ajustes físicos del participante en su cuenta Polar. También puedes añadir un valor de frecuencia cardíaca máxima cuando falta, por ejemplo, en el caso de un participante invitado.

## EDICIÓN DEL VALOR DE FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA DE UN PARTICIPANTE ANTES DE LA SESIÓN

Para editar la frecuencia cardíaca máxima de un participante o de un invitado antes de empezar la sesión, toca su tarjeta en la vista de deportista y selecciona **Editar participante/Editar invitado**. Se muestra la información del participante o del invitado y puedes editar el valor de frecuencia cardíaca máxima. Tras editar, toca **Guardar**. Al editar el valor de frecuencia cardíaca máxima de un participante con una cuenta Polar, el participante debe confirmar el cambios con las credenciales de su cuenta.

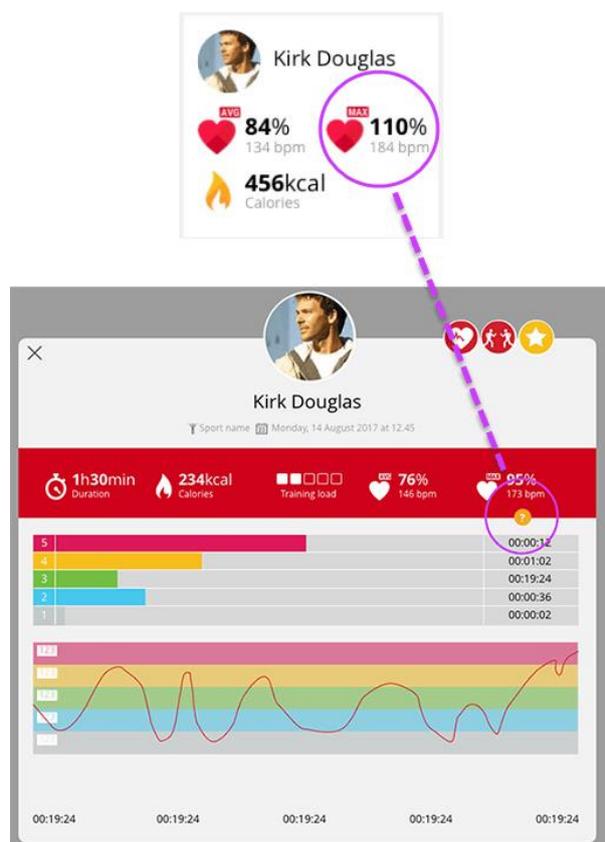


## ACTUALIZACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA DE UN PARTICIPANTE DESPUÉS DE LA SESIÓN

Si la frecuencia cardíaca de un participante supera durante la clase el valor de frecuencia cardíaca máxima introducido, la app Polar Club te pide que actualices el valor de frecuencia cardíaca máxima cuando abras el resumen de sesión en la vista Historial. Se muestra la siguiente notificación en la pantalla:

**Parece que el participante ha alcanzado su FC máxima hasta ahora. Actualízalo en su cuenta Polar.**

Para actualizar el valor de frecuencia cardíaca máxima del participante en la vista **Historial**, toca la tarjeta del participante para abrir su resumen de sesión individual y, a continuación, toca el icono de consulta para abrir la vista en la que puede actualizarse la frecuencia cardíaca. El participante debe confirmar la actualización del valor de frecuencia cardíaca máxima con sus credenciales de cuenta. El nuevo valor de frecuencia cardíaca máxima se actualiza directamente en los ajustes físicos del participante en su cuenta Polar.



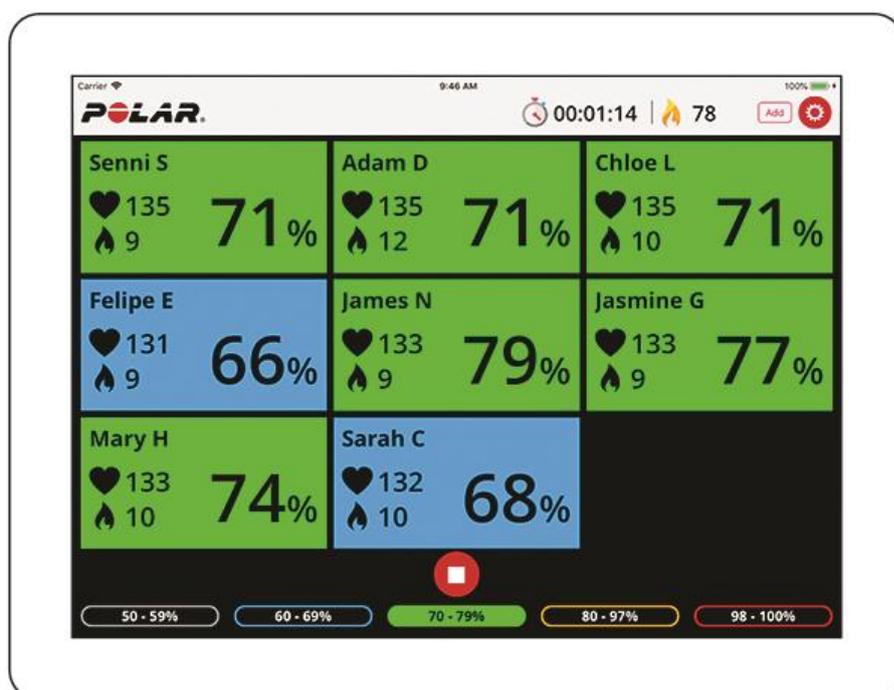
## FUNCIONES DURANTE UNA CLASE

Ver las frecuencias cardíacas de los deportistas en la pantalla evita tener que hacer suposiciones de lo que hace cada uno y permite dar indicaciones personalizadas. Con el feedback en tiempo real acerca de la intensidad de tu clase, puedes seguir el progreso de todos y guiarles en la dirección correcta.

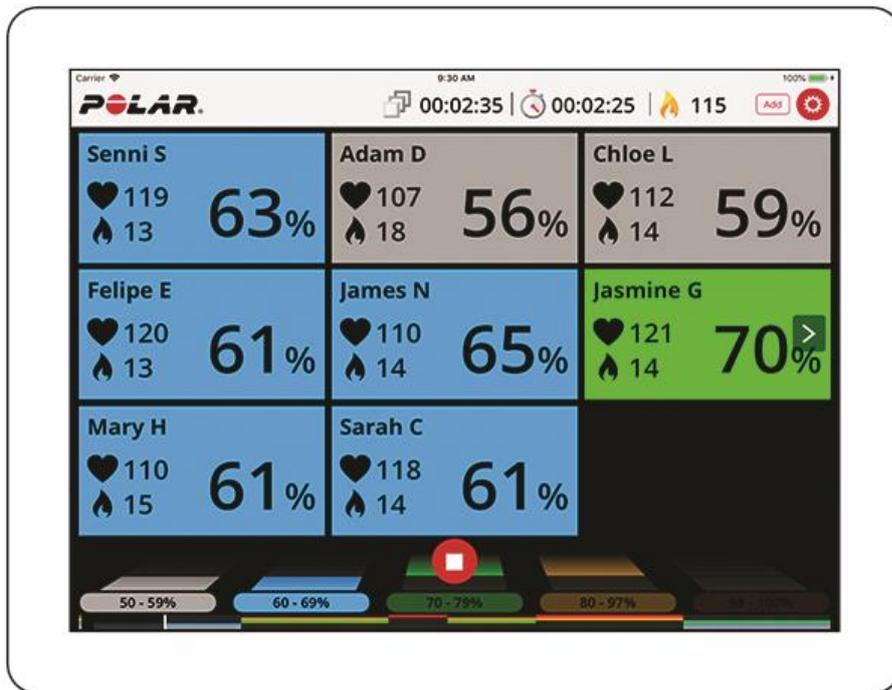
Cuando todos ven sus frecuencias cardíacas en una pantalla grande, esto les inspira y les guía para lograr todos juntos los objetivos de entrenamiento individuales. Y, al final de la clase, el grupo ve un resumen de cómo lo ha hecho.

### VISTA EN DIRECTO

Esta es la vista en directo de los datos de frecuencia cardíaca de todos en una clase.



Esta es la vista en directo de los datos de frecuencia cardíaca de todos en la clase con fases de entrenamiento.



En la vista en directo puedes ver:

- Duración de la clase
- Tiempo de zona recopilado\* (El tiempo de zona común que todos los deportistas han estado simultáneamente en la misma zona de FC.)
- Animación de tiempo de zona\* que aparece cada vez que los deportistas alcanzan la misma zona (por ejemplo, amarillo).
- Frecuencia cardíaca (pulsaciones por minuto (ppm) y % de máximo) e información de calorías de cada deportista
- El gasto de calorías total y los trofeos\* de calorías ganados (los deportistas ganarán un trofeo de calorías por cada 1000 calorías consumidas) \*.

Además de lo enumerado en la lista anterior, en la vista en directo de una clase con fases de entrenamiento puedes ver:

- Temporizador de cuenta atrás de la fase actual.
- Vista previa de la clase en la parte inferior de la pantalla como un pequeño gráfico.
- Desliza la pantalla hacia la izquierda para mostrar la vista previa de la clase en un gráfico más grande.

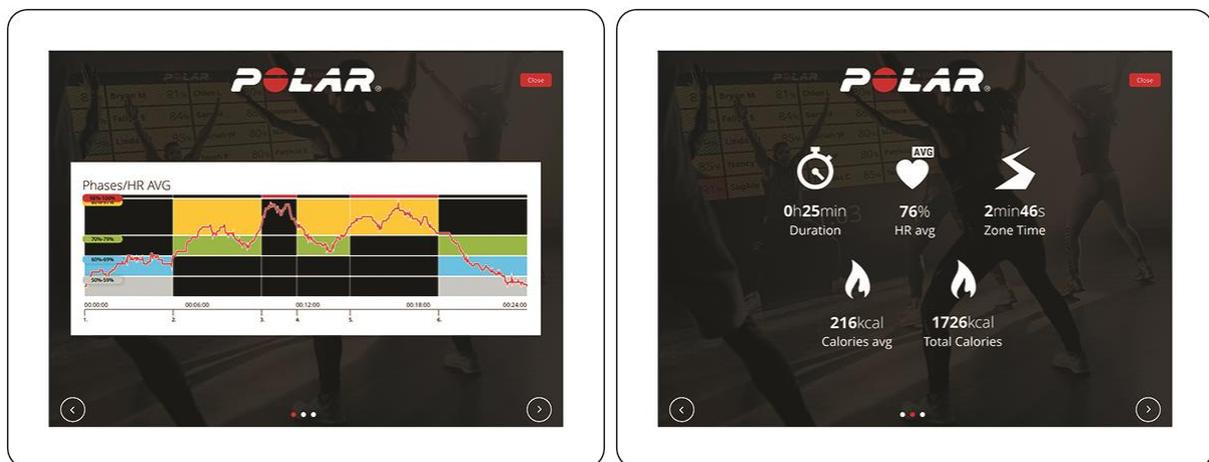
\*El tiempo de zona recopilado, la animación de tiempo de zona y los trofeos de calorías solo se muestran si activas la función **Mostrar recompensas de grupo**.

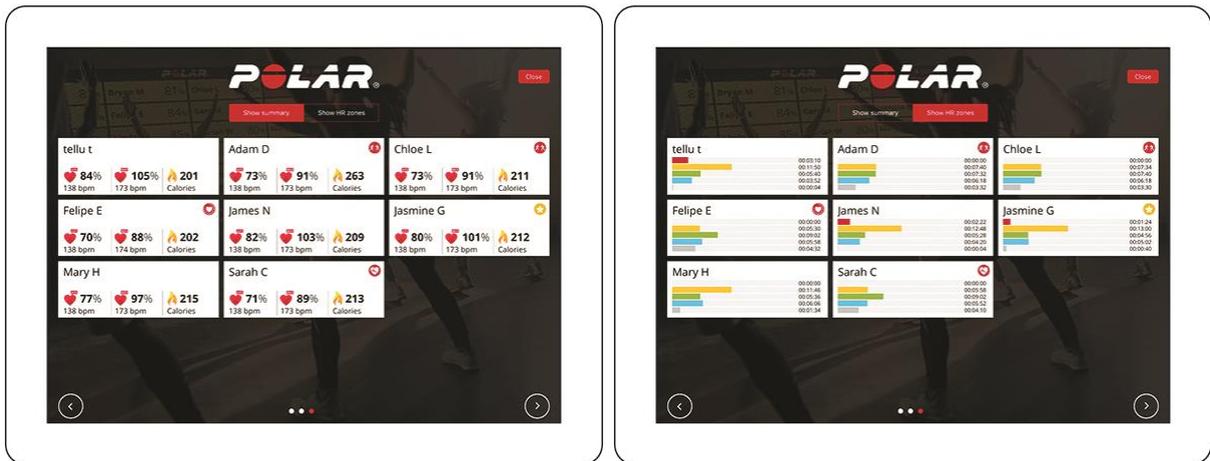
En la vista en directo puedes:

- Añadir deportistas pulsando **Añadir** > **Añadir asistente** y seleccionando después el sensor del invitado.
- Añadir invitados pulsando **Añadir** > **Añadir invitado** y seleccionando después el sensor del invitado.
- Termina la clase pulsando .
- Borrar deportistas pulsando en el nombre del deportista y seleccionando **Eliminar deportista**.
- Cambiar el sensor de frecuencia cardíaca pulsando en el nombre del deportista. Seleccionar **Coger prestado un sensor** y a continuación, seleccionar otro sensor en la lista.
- Puedes activar o desactivar la función **Mostrar recompensas de grupo** desde el menú de rueda dentada de la esquina superior derecha de la pantalla.
- Si no has añadido fases a la clase, puedes definir una zona de frecuencia cardíaca objetivo tocando una de las áreas de zona de la parte inferior de la vista iPad. Al tocar de nuevo el área de zona se libera la selección.

## RESUMEN DE ENTRENAMIENTO

Al final de la sesión, las vistas de resumen te permiten comparar los objetivos de entrenamiento y tus sensaciones. Puedes ver la frecuencia cardíaca media de los participantes de la sesión como una curva y compararla con las fases basadas en frecuencia cardíaca planificadas. Los datos de entrenamiento personales de cada deportista están visibles de forma automática en su cuenta de Flow. Pueden, por ejemplo, comparar su curva de frecuencia cardíaca con las sesiones basadas en frecuencia cardíaca planificadas en Flow.



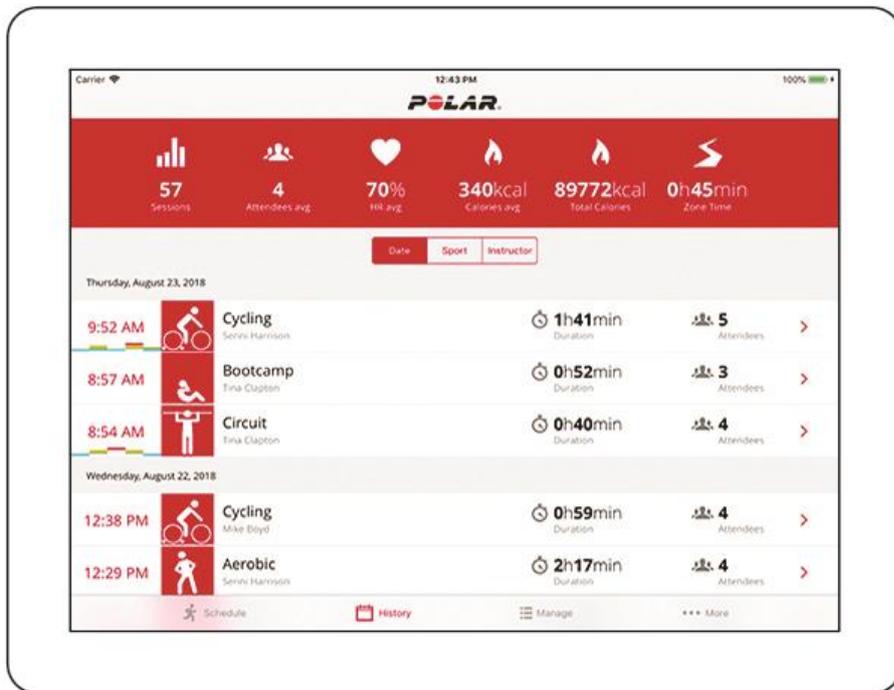


Si has seleccionado el ajuste **Mostrar recompensas** al crear la clase, los deportistas reciben los siguientes premios en la vista de resumen:

- **Campeón de la recuperación:** Este premio es para el deportista con los mejores tiempos de recuperación de frecuencia cardíaca.
- **Pareja de zona:** Estos dos deportistas completaron la clase con una distribución de zonas de frecuencia cardíaca muy similar.
- **Maestro de zona:** Este deportista fue el que más tiempo estuvo en la zona de frecuencia cardíaca en la que más entrenó el grupo.
- **Maestro de fases:** Esta recompensa se otorga al deportista que ha estado más cerca de las zonas de frecuencia cardíaca planificadas durante una sesión de entrenamiento por fases.
- **Líder de Rango:** Este deportista alcanzó el rango más amplio entre la frecuencia cardíaca más baja y más alta. El cálculo no tiene en cuenta los primeros y los últimos 5 minutos de la sesión.

## HISTORIAL DE ENTRENAMIENTO

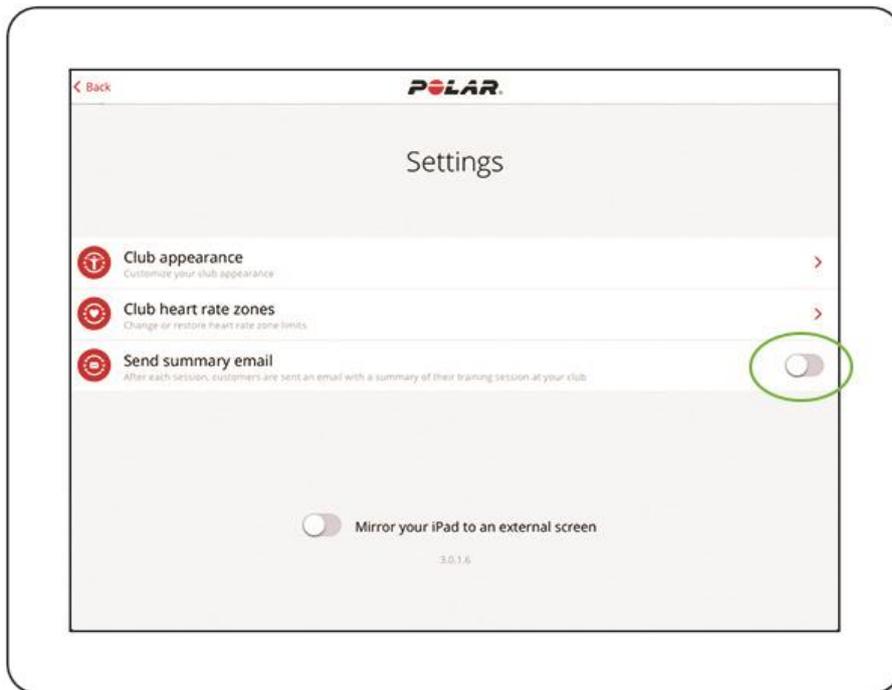
En la vista **Historial**, puedes ver los resúmenes e informes de sesión de los últimos 30 días. Los datos de entrenamiento también se guardan en las cuentas de Polar Flow personales de los miembros del club, donde pueden consultarlos en cualquier momento.



## CORREOS DE RESUMEN DE ENTRENAMIENTO

Los correos electrónicos automáticos de resumen de entrenamiento ofrecen a los miembros del club una vista rápida de sus resultados de entrenamiento cada vez que participan en una sesión de entrenamiento de Polar Club.

Puedes activar esta función en la app Polar Club. Accede al menú **Más** y selecciona la opción **Ajustes**. Utiliza el control deslizante para activar o desactivar la función **Enviar correo de resumen**.



**i** Para recibir mensajes de correo electrónico de resumen del entrenamiento, los miembros del club deben aceptar la comunicación de Polar Club en su cuenta Polar Flow (**Ajustes > Privacidad**).

En el mensaje de correo electrónico se incluyen los siguientes resultados del entrenamiento:

- Duración
- Frecuencia cardíaca media
- Frecuencia cardíaca máxima
- Calorías
- Recompensas ganadas (solo se muestra si el destinatario consiguió recompensas en la sesión)
- Si haces clic en **Ve a Polar Flow para obtener más detalles** se abre la vista Analizar de Flow.

**i** Los miembros del club pueden anular su suscripción a los correos de resumen de entrenamiento en cualquier momento. Para ello, tienen que hacer clic en el enlace que aparece en los correos o iniciar una sesión en su cuenta Flow y desactivar la casilla **Comunicación de Polar Club** en **Ajustes > Ajustes de privacidad**.

## **PREGUNTAS Y RESPUESTAS FRECUENTES DE ENTRENAMIENTO**

### **¿QUÉ DEBO HACER, SI LA CONEXIÓN A INTERNET SE DETIENE DURANTE UNA CLASE?**

No te preocupes y sigue entrenando hasta el final de la clase. Los datos de entrenamiento se guardan en el iPad durante las clases. Cuando la clase termine y la conexión a Internet funcione de nuevo, los datos de entrenamiento se guardarán en el servicio web Polar Flow. Cerrar la app no afecta a la transferencia de datos.

### **¿PODEMOS UTILIZAR POLAR CLUB FUERA DE LÍNEA?**

Para utilizar Polar Club se requiere una conexión a Internet. Si la conexión a Internet se detiene en medio de una clase, la clase puede finalizarse incluso sin conexión. Cuando la clase termine y la conexión a Internet funcione de nuevo y el admin/instructor inicia una sesión de nuevo, los datos de entrenamiento se envían al servicio web Polar Flow. De otra manera Polar Club no puede utilizarse fuera de línea.

# PRIVACIDAD POLAR

## PRIVACIDAD POLAR

### POLAR CLUB – INSTRUCCIONES DEL CLUB DE FITNESS

Al comprar el producto Polar Club, el club de fitness establece un acuerdo con Polar. En este acuerdo, Polar actuará como el responsable procesador de los datos para el almacenamiento y la gestión de la información que se carga en el servicio Polar Club. El club de fitness actúa como el controlador de los datos, y es responsable de los datos que se cargan en el servicio y de cómo se procesan los datos. El club de fitness es también responsable de la validez de la información del usuario, y además, es responsable del manejo de solicitudes de procesamiento de datos de usuarios individuales (borrado de información, etc.) Más información acerca de la protección de datos de Polar en <https://www.polar.com/es/legal/privacy-notice>.

El club de fitness debe guiar a sus clientes en lo relativo a las opciones de participación en las clases de ejercicio en grupo. El club de fitness también debe indicar a sus clientes que deben reservar suficiente tiempo al crear una cuenta Polar, ya que deben aceptarse ciertos términos, y que las personas menores de 13 años deben tener un formulario de autorización de su tutor legal. Si es necesario, se debe indicar al participante cómo utilizar la cuenta de invitado.

La información de entrenamiento de los participantes se almacena en el servicio Club y en el iPad del club de fitness. Esta información se borra del iPad del club de fitness tras 30 días. No se almacena información personal en el servicio Polar Club ni en el iPad del club de fitness.

### POLAR CLUB – INSTRUCCIONES PARA EL PARTICIPANTE

La información de las clases de Polar Club se almacena en el iPad del club de fitness durante un mes. La información almacenada incluye la información de entrenamiento de los participantes así como la ID eléctrica de identificación que se utiliza con la cuenta Flow cuando se inicia una sesión conectado a la base de datos de Polar Flow. La cuenta real de Polar Flow no se almacena en el iPad. Toda la información de usuario vinculada a la cuenta de Polar Flow se encuentra en el servicio Polar Flow y el club fitness no tiene acceso a esta información. La información del servicio Polar Flow se guarda en los servidores del proveedor del servicio Polar. Los servidores se encuentran en la UE y fuera de la UE.

Un cliente puede participar en una clase de Polar Club utilizando una cuenta Polar Flow existente, mediante la creación de una nueva cuenta Polar Flow cuando inicia una sesión o mediante una cuenta de invitado.

#### **Un cliente que utiliza una cuenta de Polar Flow:**

El usuario inicia una sesión para una clase de Polar Club usando una cuenta Flow existente o creando una nueva cuenta al iniciar la sesión. Al crear una cuenta Polar Flow no se almacena ninguna información personal en el iPad del club de fitness. Lo único que se almacena en el iPad es la ID eléctrica con la que se utiliza la cuenta Flow cuando se inicia una sesión conectado a la base de datos de Polar Flow y la información de la sesión de entrenamiento.

**Un cliente invitado:**

Además es posible iniciar una sesión para una clase Polar Club como invitado, en cuyo caso el participante utiliza el nombre que desea que se muestre en la pantalla durante la clase. No se recopila ni guarda ningún dato personal. Si un participante que utilizó una cuenta de invitado desea guardar su información después de la clase, puede hacerlo mediante la creación de una nueva cuenta Polar Flow o mediante el uso de una cuenta Polar Flow existente.

Más información acerca de la protección de datos de Polar en <https://www.polar.com/es/legal/privacy-notice>.