

# POLAR CLUB



# INDICE

<b>Indice</b> .....	<b>2</b>
<b>OPERAZIONI PRELIMINARI</b> .....	<b>6</b>
Introduzione a Polar Club .....	6
App Polar Club .....	6
Servizio web Polar Club .....	6
Ecosistema Polar .....	7
Requisiti e impostazioni consigliate .....	7
Iscriviti a Polar Club .....	8
FAQ dell'account della palestra .....	9
Dove si può trovare l'app Polar Club? .....	9
Non voglio utilizzare la community Club. Cosa posso fare? .....	9
<b>MANUTENZIONE DEL SISTEMA</b> .....	<b>10</b>
Impostazioni nell'app Polar Club .....	10
Esegui il mirroring dell'iPad su uno schermo esterno .....	11
Aspetto palestra .....	11
Zone di frequenza cardiaca palestra .....	12
E-mail di riepilogo allenamento .....	13
Visualizzazione schermo esterno .....	13
Gestisci istruttori .....	13

Invitare istruttori nella palestra .....	13
Rimuovere istruttori .....	14
Aggiungere un sensore di frequenza cardiaca o un fitness tracker .....	15
Registrazione di sensori di frequenza cardiaca da prestare .....	15
Manutenzione del sensore di frequenza cardiaca .....	19
Batterie del sensore di frequenza cardiaca .....	20
Community della palestra .....	21
Campagne .....	21
Creazione di una nuova campagna .....	21
Durante la campagna .....	23
Modifica o rimozione della campagna .....	24
FAQ della manutenzione del sistema .....	25
È possibile utilizzare lo stesso iPad per l'accesso soci e per effettuare le lezioni? .....	25
I soci della palestra possono utilizzare i loro sensori di frequenza cardiaca? .....	25
Quali sensori di frequenza cardiaca sono compatibili con Polar Club? .....	26
Polar Club è compatibile con sensori di frequenza cardiaca di altri produttori? .....	26
<b>LEZIONI E PIANIFICAZIONI .....</b>	<b>27</b>
Gestisci modelli di lezione .....	27
Pianificare lezioni .....	28
Visualizzazione Pianifica .....	31
FAQ delle lezioni e delle pianificazioni .....	32

Quanti partecipanti possono essere monitorati durante una lezione? .....	32
Quante sessioni possono essere eseguite contemporaneamente? .....	32
Qual è la durata minima di una lezione? .....	32
<b>ALLENAMENTO .....</b>	<b>33</b>
Indossare il sensore di frequenza cardiaca .....	33
Iscrizione alle lezioni .....	34
Iscrizione online nel servizio web Flow .....	34
Accesso tramite l'app .....	35
Opzione 1: Iscriviti alle lezioni .....	36
Opzione 2: Creare un nuovo account Polar e iscriversi alle lezioni. ....	37
Accesso automatico .....	38
Funzionamento .....	38
Inizio di una lezione con l'app Polar Club .....	40
Modifica del valore di frequenza cardiaca massima del partecipante .....	42
Modifica della frequenza cardiaca massima del partecipante prima della lezione .....	43
Aggiornamento della frequenza cardiaca massima del partecipante dopo la lezione .....	43
Funzioni durante una lezione .....	44
Visualizzazione in tempo reale .....	45
Riepilogo allenamento .....	47
Cronologia di allenamento .....	48
FAQ di allenamento .....	49

Cosa fare se la connessione Internet cessa di funzionare durante una lezione? .....	49
Si può utilizzare Polar Club offline? .....	49
<b>Privacy Polar .....</b>	<b>50</b>
Privacy Polar .....	50
Polar Club – Istruzioni per la palestra .....	50
Polar Club – Istruzioni per il partecipante .....	50

# OPERAZIONI PRELIMINARI

## INTRODUZIONE A POLAR CLUB

Polar Club è una soluzione basata sulla frequenza cardiaca per avvincenti lezioni di gruppo in palestra. Con gli allenamenti basati sulla frequenza cardiaca e i divertenti premi di Polar Club, si può aumentare l'intensità delle lezioni, far crescere la motivazione e fidelizzare i partecipanti.

Caratteristiche principali:

- App semplice da utilizzare per lezioni di gruppo.
- Con il feedback in tempo reale sull'intensità delle lezioni, gli istruttori hanno la possibilità di guidare sia i singoli partecipanti che un gruppo.
- Un metodo semplice per consentire ai partecipanti di comprendere i vantaggi dell'allenamento basato sulla frequenza cardiaca a diverse intensità e raggiungere gli obiettivi di allenamento.
- Motiva i partecipanti con premi di gruppo e individuali, ad esempio trofei per tempo zona o calorie.
- Consente di pianificare lezioni di gruppo efficaci e il carico di lavoro ottimale, garantendo la massima produttività dei dipendenti.
- L'app Polar Club è compatibile con vari sensori di frequenza cardiaca e fitness tracker Polar. Consultare [l'elenco di sensori di frequenza cardiaca e fitness tracker Polar](#) nella pagina di supporto.

## APP POLAR CLUB

Con l'app Polar Club, tenere le lezioni diventa semplicissimo. Grazie alla guida in tempo reale sulla frequenza cardiaca, l'istruttore può facilmente vedere chi sta al passo con la lezione e guidare il gruppo nella giusta direzione. Alla fine della lezione, il gruppo ottiene un riepilogo dell'attività.

Nell'app Polar Club è possibile definire le impostazioni della palestra, pianificare le lezioni e invitare istruttori.

Iniziare cercando e scaricando l'app Polar Club dall'App Store. Aprire l'app e accedere con il nome utente e la password dell'account Polar Club.

## SERVIZIO WEB POLAR CLUB

Nella home page del servizio Web Polar Club sono disponibili link utili per trovare informazioni e sfruttare al meglio tutte le risorse di Polar Club. Nella pagina dell'account della palestra è possibile visualizzare e modificare i dati relativi all'account della palestra. Accedere con l'account Polar sul sito [polar.com/club](http://polar.com/club).

## ECOSISTEMA POLAR

Oltre a Polar Club, il nostro ecosistema Flow offre ai partecipanti, agli istruttori e ai soci della palestra una soluzione completa che consente di raggiungere tutti gli obiettivi di allenamento prefissi.

- **Servizio web Polar Flow:** Nel servizio web Polar Flow sul sito [polar.com/flow](https://polar.com/flow), i soci della palestra possono visualizzare in modo semplice i propri dati di allenamento e seguire il loro progressi.
- **Fitness tracker Polar:** Offriamo una vasta gamma di fitness tracker connessi per consentire ai soci della palestra di raggiungere obiettivi come perdere peso o allenarsi per uno specifico evento.
- **Polar Coach:** Il servizio gratuito Polar Coach agevola il lavoro dei personal trainer nella gestione e la guida dei propri clienti. Con l'aiuto di Polar Coach e dei fitness tracker Polar, i personal trainer hanno accesso ai dati dell'attività 24/7 dei clienti. Per ulteriori informazioni, consultare il sito [flow.polar.com/coach](https://flow.polar.com/coach).

## REQUISITI E IMPOSTAZIONI CONSIGLIATE

Di seguito viene fornita una panoramica di ciò che è necessario per impartire lezioni con Polar Club:

- Account Polar Club
- Un computer con connessione Internet per accedere al servizio web Polar Club e al servizio web Polar Flow
- iPad Air con iOS 14 o successivo e rete dati affidabile e rapida o connessione Wi-Fi
- App Polar Club scaricabile dall'App Store
- Sensori di frequenza cardiaca Polar ed elastici compatibili. L'app Polar Club è compatibile con vari sensori di frequenza cardiaca e fitness tracker Polar. Consultare [l'elenco di sensori di frequenza cardiaca e fitness tracker Polar](#) nella pagina di supporto.

### Impostazione consigliata

#### 1. iPad per l'uso dell'istruttore

Con questo iPad, l'istruttore inizia la sessione di allenamento. È inoltre la finestra dell'istruttore alla frequenza cardiaca dei partecipanti durante la sessione.

#### 2. Videoproiettore o televisore

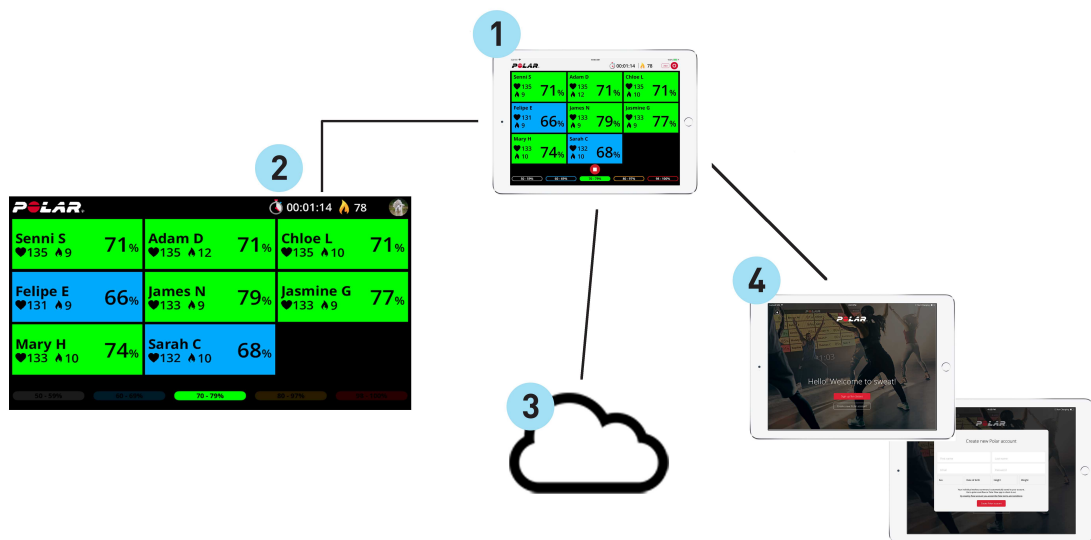
Se si desidera che i partecipanti osservino la frequenza cardiaca durante l'allenamento, collegare l'iPad ad un videoproiettore o televisore con un cavo e/o adattatore compatibile. Per utilizzare Apple TV e AirPlay, seguire la guida dell'iPad.

### 3. Iscrizione online

L'iscrizione online consente ai soci di iscriversi alle lezioni tramite il servizio web fino ad una settimana prima. Nel servizio web Polar Club in Impostazioni palestra, è possibile abilitare/disabilitare l'opzione di iscrizione online.

### 4. Uno o due iPad per cliente accedono nella reception della palestra

Considerare di avere iPad separati per i soci che dispongono già di un account Polar e per i soci che hanno bisogno di creare un account Polar prima di accedere alle lezioni. In tal modo si evitano code alla reception della palestra e si garantisce maggiore privacy ai soci per creare il proprio account.



5.

## ISCRIVITI A POLAR CLUB

1. Iniziare ad ordinare l'account Polar Club dalla pagina web [polar.com/club](http://polar.com/club). L'iscrizione inizia con un periodo di prova gratuita per 30 giorni. È possibile annullare l'iscrizione durante il periodo di prova senza alcun costo.
2. Scegliere la posizione della palestra e quindi **Registra palestra**.




3. Creare un account Polar o accedere, se si dispone già di uno. Se si è già creato un account iscrivendosi ad uno dei servizi web Polar o ad una mobile app, oppure quando si utilizza il prodotto, il nome utente e la password sono validi anche per il servizio web Polar Club. È possibile iscriversi ai servizi web Polar solo una volta con lo stesso indirizzo e-mail. Il nome utente è sempre il proprio indirizzo e-mail.
4. **Informazioni sulla palestra:** Inserire le informazioni sulla palestra. L'indirizzo e-mail della palestra inserito qui viene utilizzato da noi per inviare fatture e altre informazioni relative all'iscrizione.
5. **Dettagli iscrizione:** Scegliere il tipo di pagamento e inserire l'indirizzo di fatturazione, se è diverso dall'indirizzo della palestra previamente inserito. Leggere le Condizioni per l'utilizzo e accettarle selezionando la casella di controllo.
6. **Pagamento:** Selezionare il riepilogo di pagamento e i dettagli. Dopo aver completato l'iscrizione, appare una pagina di riepilogo dell'iscrizione in cui è possibile stampare il riepilogo e procedere alla pagina principale della palestra.
7. Un'e-mail viene inviata all'indirizzo e-mail della palestra, con le istruzioni sulle opzioni preliminari. Il periodo di prova gratuita per 30 giorni inizia immediatamente.

## **FAQ DELL'ACCOUNT DELLA PALESTRA DOVE SI PUÒ TROVARE L'APP POLAR CLUB?**

Andare al sito [polar.com/club](https://polar.com/club) per iscriversi a Polar Club. Durante la procedura di iscrizione, si sceglie la posizione da un elenco a discesa. Ti verrà comunicato se Polar Club non è ancora disponibile nel tuo paese.

### **NON VOGLIO UTILIZZARE LA COMMUNITY CLUB. COSA POSSO FARE?**

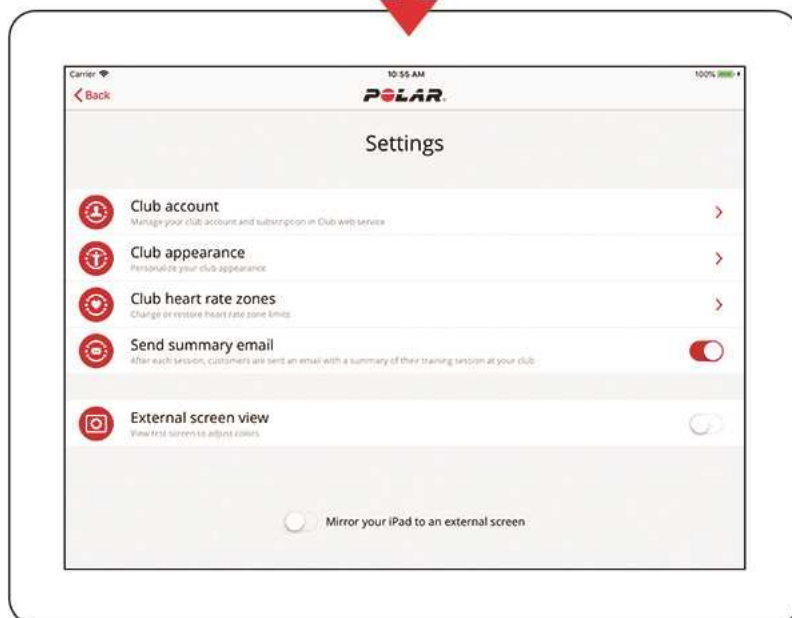
L'amministratore della palestra può rimuovere la community della palestra tramite la pagina della community. La rimozione della community impedisce inoltre le iscrizioni online, ma è ancora possibile continuare ad utilizzare il servizio iscrivendosi agli allenamenti con l'app Polar Club (iPad).

 **La rimozione della community è un'operazione permanente.** *Se si rimuove la community Club, non è possibile iniziare ad utilizzare di nuovo la community senza attivare un nuovo account con un altro nome.*

# MANUTENZIONE DEL SISTEMA


## IMPOSTAZIONI NELL'APP POLAR CLUB

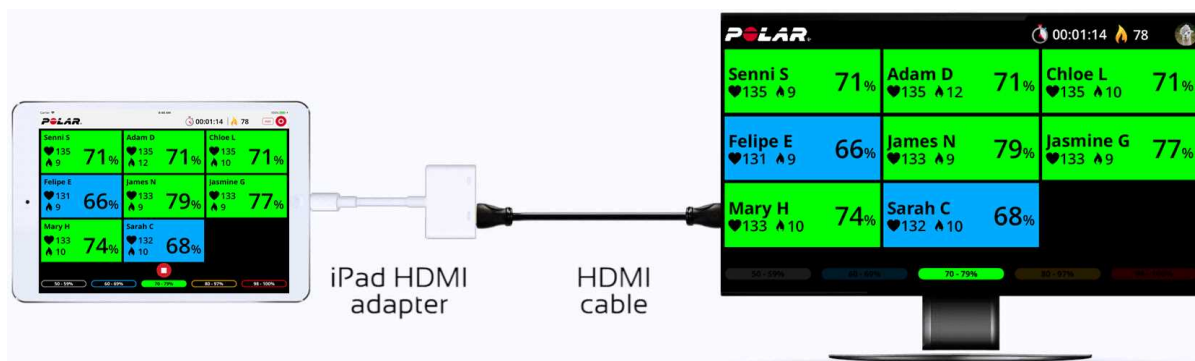
Nell'app Polar Club, andare al menu **Altro** e selezionare **Impostazioni**.



## ESEGUI IL MIRRORING DELL'IPAD SU UNO SCHERMO ESTERNO


Utilizzare il cursore nella parte inferiore della visualizzazione **Impostazioni** per abilitare o disabilitare il mirroring della schermata dell'iPad. Quando il mirroring è abilitato, il contenuto della schermata visualizzata sull'iPad viene automaticamente inviata ad uno schermo esterno quando si collega l'iPad ad un videoproiettore o ad un televisore.

 Per collegare l'iPad ad un videoproiettore o ad un televisore, sono necessari un adattatore AV adeguato e un cavo.

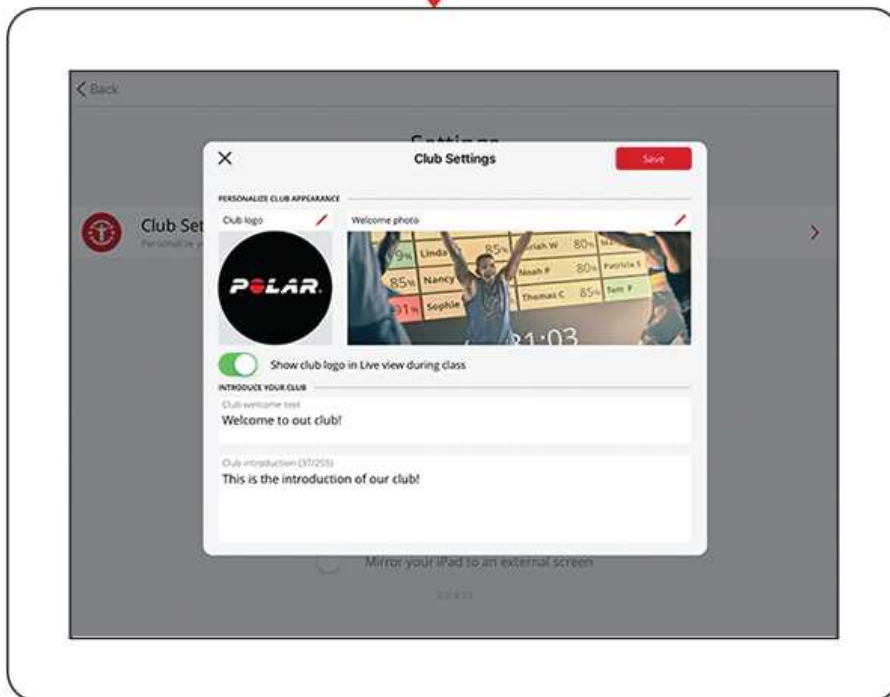
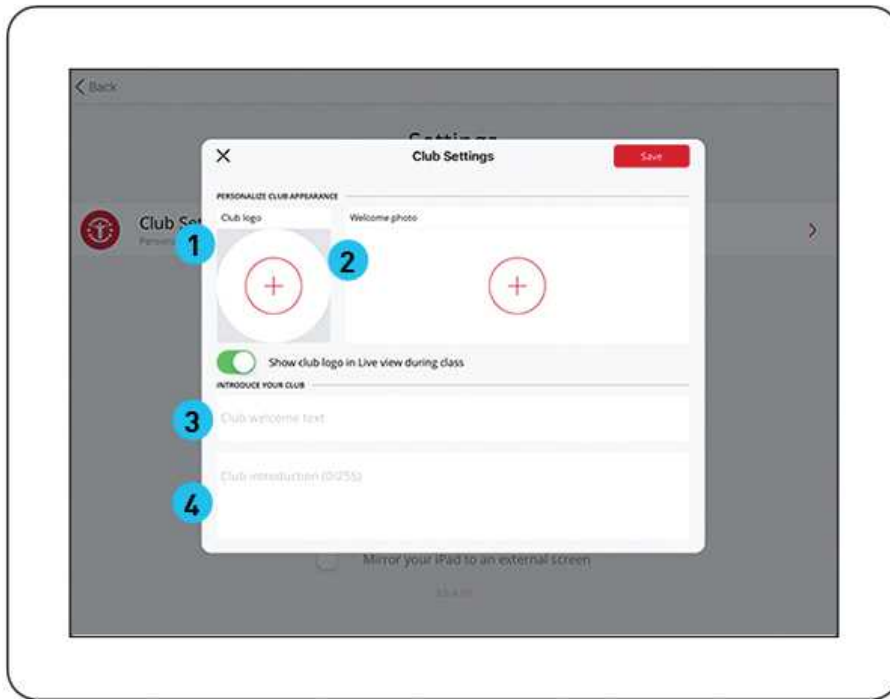


## ASPETTO PALESTRA

Nell'app Polar Club passare al menu **Altro** e scegliere **Impostazioni > Aspetto palestra**.


 Le impostazioni di Aspetto palestra possono essere visualizzate solo dall'amministratore della palestra.

1. **Aggiungi logo palestra:** Il logo della palestra viene visualizzato nella pagina della community della palestra nel servizio web Polar Flow. È inoltre possibile abilitare la visualizzazione del logo della palestra nella visualizzazione in tempo reale durante le lezioni. Nella visualizzazione in tempo reale, gli istruttori della palestra possono abilitare o disabilitare la visualizzazione dal menu con la ruota dentata nell'angolo superiore destro dello schermo.
2. **Aggiungi foto di benvenuto:** Fare propria la pagina della community con l'aggiunta di grafici una foto che mostra la palestra.
3. **Testo di benvenuto palestra:** Scrivere un testo di benvenuto per i soci della palestra. Questo testo appare nella pagina di accesso dell'app per iPad Polar Club quando si iscrivono alle lezioni.
4. **Introduzione palestra:** Scrivere una presentazione della palestra. Questo testo appare nella pagina della community della palestra nel servizio web Polar Flow.



## ZONE DI FREQUENZA CARDIACA PALESTRA

È possibile modificare o ripristinare le zone di frequenza cardiaca. Questa impostazione influisce sulla visualizzazione di colori/percentuale di frequenza cardiaca durante la sessione di allenamento.

 Le impostazioni per le zone di frequenza cardiaca possono essere visualizzate solo dall'amministratore della palestra.

## E-MAIL DI RIEPILOGO ALLENAMENTO

Usare il dispositivo di scorrimento per attivare o disattivare la funzionalità.

Quando la funzionalità è attivata e gli iscritti alla palestra hanno accettato le comunicazioni di Polar Club nel proprio account Polar Flow (**Impostazioni > Privacy**), riceveranno una breve **e-mail con il riepilogo dell'allenamento** ogni volta che partecipano a una sessione di allenamento di Polar Club

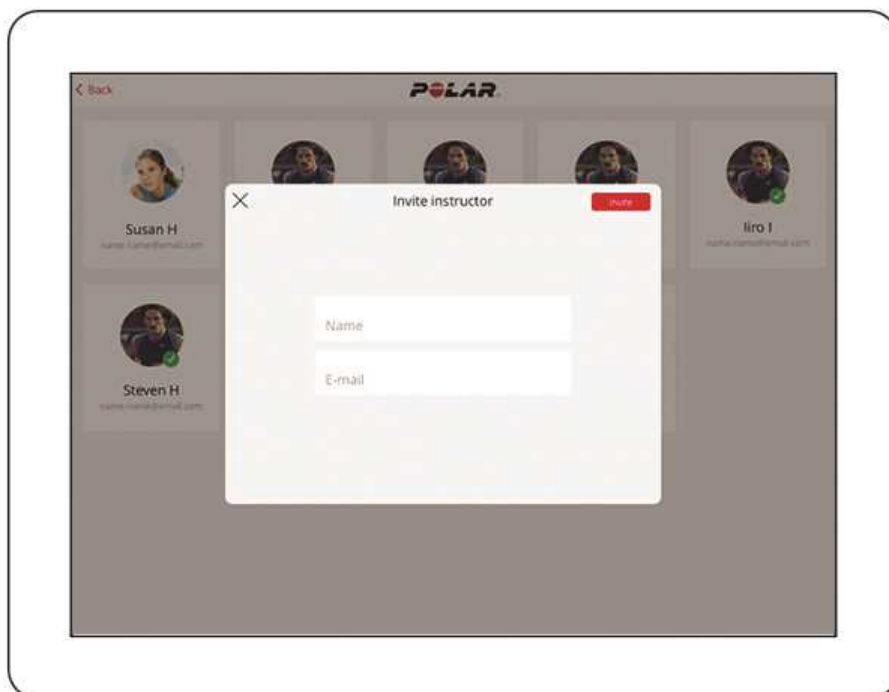
## VISUALIZZAZIONE SCHERMO ESTERNO

Visualizza una schermata di prova per regolare i colori sullo schermo esterno.

## GESTISCI ISTRUTTORI

### INVITARE ISTRUTTORI NELLA PALESTRA

1. Per invitare nuovi istruttori nella palestra, passare alla visualizzazione **Gestisci** nell'app Polar Club e scegliere **Gestisci istruttori**.
2. Toccare il segno più. Scrivere il nome e l'indirizzo e-mail degli istruttori e toccare **Invita**



3. Gli istruttori ricevono un'e-mail di benvenuto con istruzioni su come continuare. Devono:

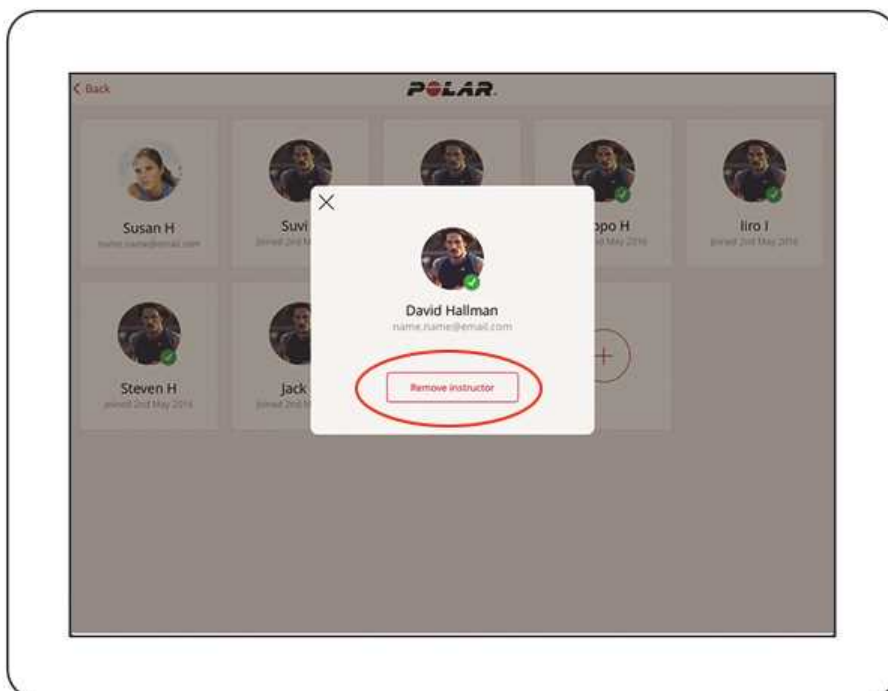
- Creare l'account Polar personale sul sito [polar.com/club](https://polar.com/club) e accettare l'invito dalla palestra

O

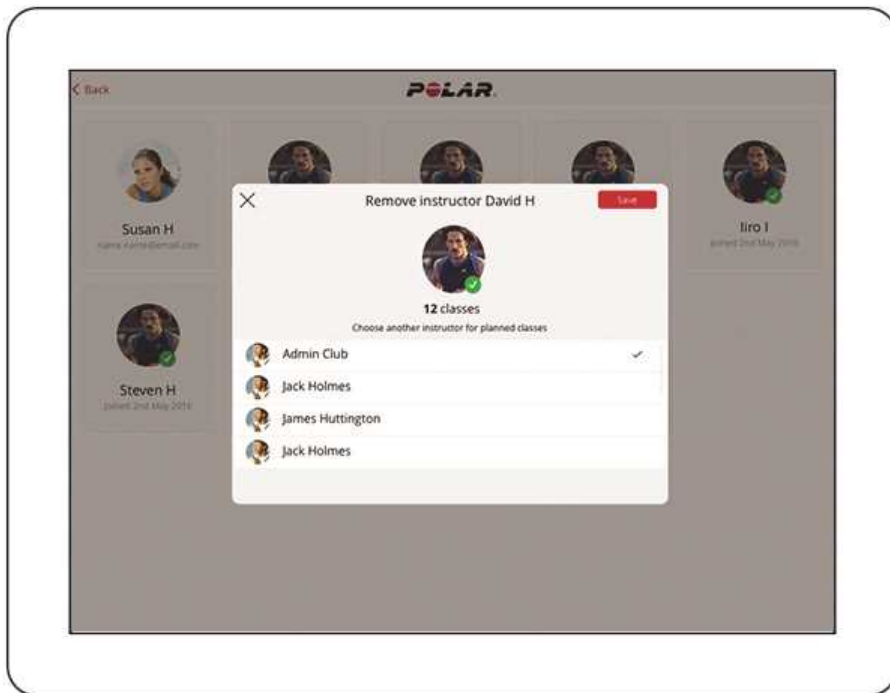
- Se dispongono già di un account Polar (creato con lo stesso indirizzo e-mail utilizzato nell'invito), accedono al sito [polar.com/club](https://polar.com/club) con l'account Polar esistente e accettano l'invito dalla palestra.


## RIMUOVERE ISTRUTTORI

L'amministratore della palestra può rimuovere istruttori dalla palestra. Toccare la scheda dell'istruttore nella visualizzazione **Gestisci istruttori** e scegliere **Rimuovi istruttore**.



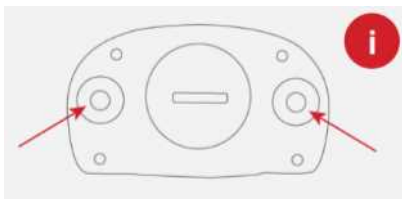
Se l'istruttore è associato a lezioni già pianificate, scegliere un altro istruttore per le lezioni pianificate e toccare **Salva**.



 *Gli istruttori possono rimuovere se stessi dalla palestra toccando la propria scheda dell'istruttore e scegliendo **Rimuovi istruttore**.*

## AGGIUNGERE UN SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA O UN FITNESS TRACKER

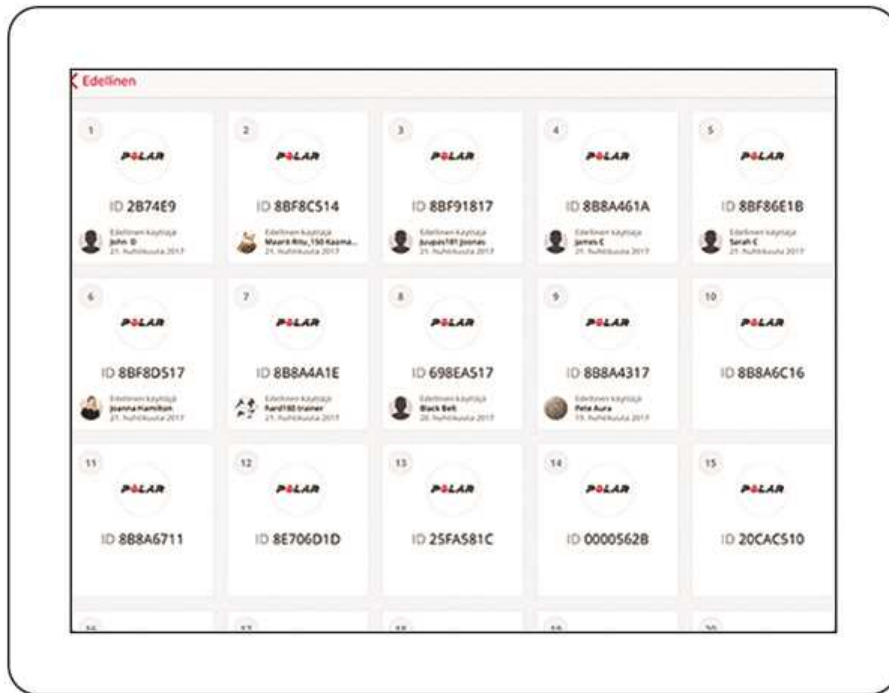
È possibile aggiungere un sensore di frequenza cardiaca o un fitness tracker al proprio account Flow. Toccare la propria scheda dell'istruttore e scegliere **Aggiungi sensore**. Attivare il sensore toccando entrambi i punti di contatto contemporaneamente.



## REGISTRAZIONE DI SENSORI DI FREQUENZA CARDIACA DA PRESTARE

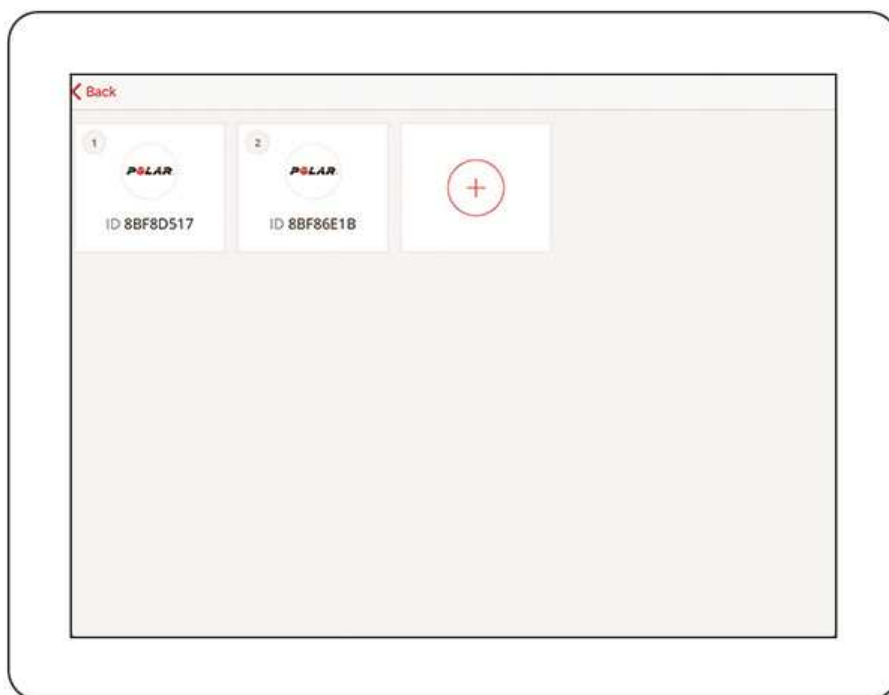
Per visualizzare la frequenza cardiaca sullo schermo, i partecipanti devono indossare un sensore di frequenza cardiaca o un fitness tracker Polar. Possono utilizzare i dispositivi personali, ma possono anche utilizzare sensori di frequenza cardiaca in prestito. Se si intende prestare sensori ai partecipanti, è necessario registrare i sensori nell'**app Polar Club**.

1. Nell'app Polar Club, andare su **Altro** > **Gestisci sensori**. Nella visualizzazione **Gestisci sensori**, è possibile aggiungere e rimuovere i sensori da prestare e osservare l'ultimo utente di ogni sensore.

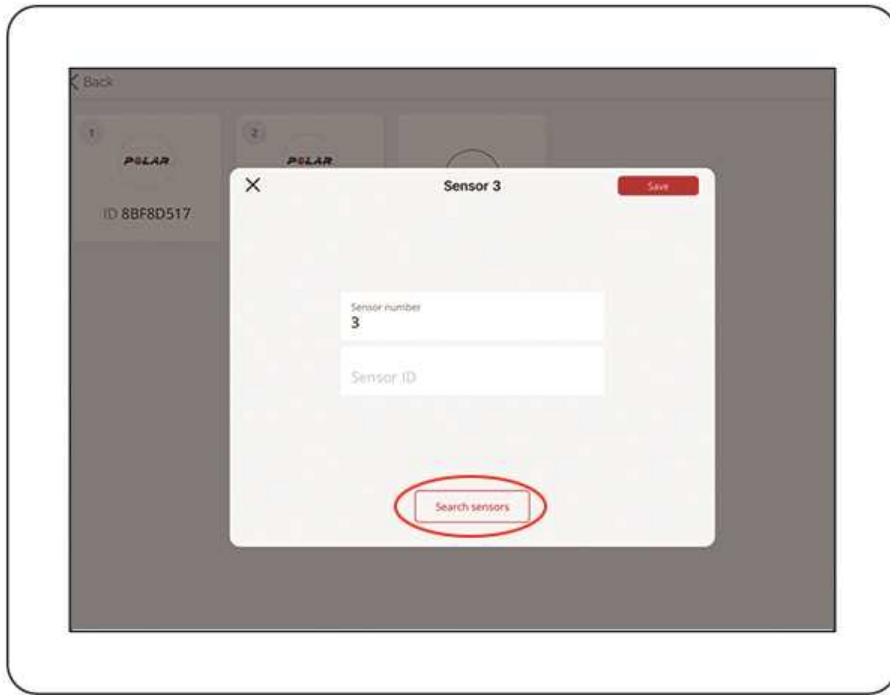




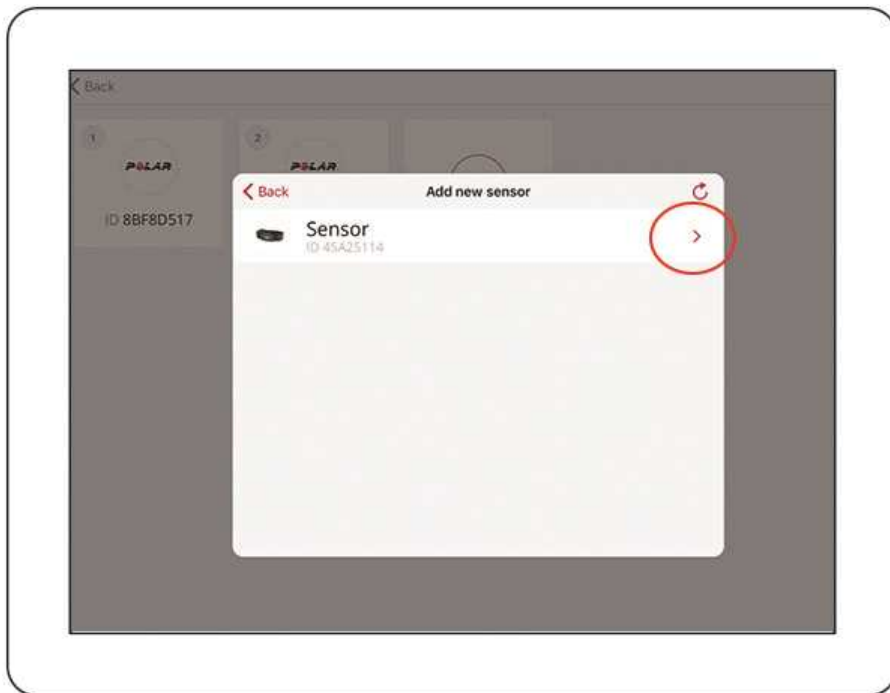
2. Per aggiungere un nuovo sensore, toccare l'icona più.



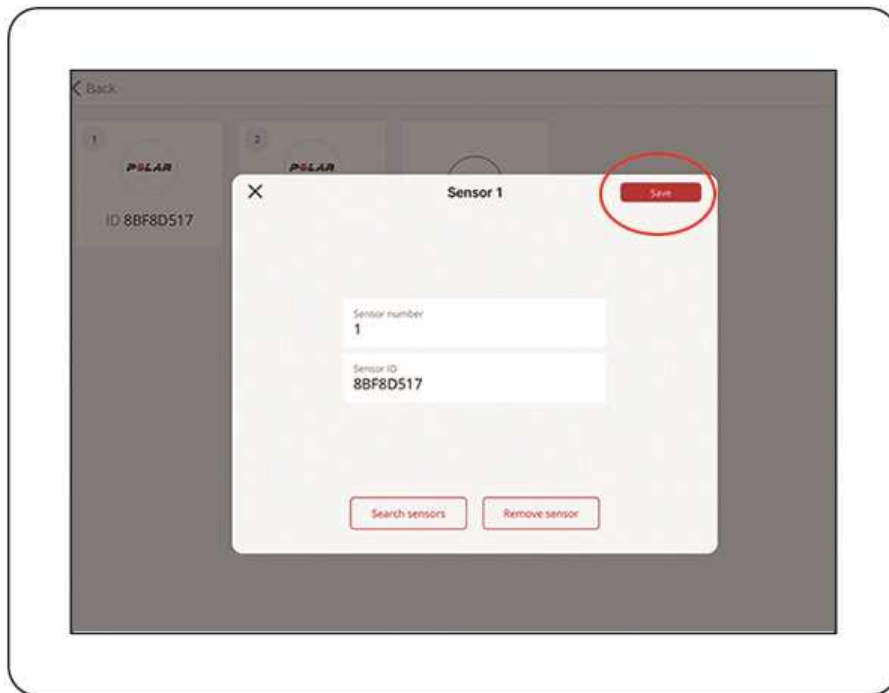
3. L'app Polar Club seleziona il successivo numero disponibile per il sensore, ma se lo si desidera è possibile anche cambiare il numero. Toccare **Cerca sensori** e attivare il sensore toccando entrambi i punti di contatto contemporaneamente.




4. Una volta rilevato il sensore, viene visualizzato **ID sensore**. Toccare la freccia per continuare.



5. Fissare l'adesivo con il numero corrispondente sul sensore e toccare **Salva**.




 Polar Club utilizza tecnologia Bluetooth® ed è compatibile con vari sensori di frequenza cardiaca e fitness tracker Polar. Consultare [l'elenco di sensori di frequenza cardiaca e fitness tracker Polar](#) nella pagina di supporto.

## MANUTENZIONE DEL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

Alla fine di ogni allenamento, staccare il trasmettitore dall'elastico. Il sudore e l'umidità potrebbero mantenere attivato il trasmettitore. Ricordarsi di asciugarlo completamente. Pulire il trasmettitore con una soluzione di acqua e sapone neutro, qualora necessario. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici).

Alla fine di ogni allenamento, risciacquare l'elastico e appenderlo. Pulire con cura l'elastico con una soluzione di acqua e sapone neutro, qualora necessario. Non utilizzare saponi idratanti in quanto possono lasciare residui sull'elastico. Non lasciare in ammollo l'elastico, non stirarlo, non lavarlo a secco e non candeggiarlo. Non estendere bruscamente l'elastico e non piegare gli elettrodi.

 *Controllare le istruzioni per il lavaggio sull'etichetta dell'elastico.*

Per ottimizzare la durata della batteria, asciugare e conservare separatamente elastico del sensore di frequenza cardiaca e trasmettitore. Conservare il sensore di frequenza cardiaca in un luogo fresco

e asciutto. Per impedire l'ossidazione dei bottoni metallici, non conservare il sensore di frequenza cardiaca bagnato in un materiale non traspirante, come una borsa sportiva. Non esporre il sensore di frequenza cardiaca ai raggi diretti del sole per lunghi periodi.

## **BATTERIE DEL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA**

Il sensore di frequenza cardiaca Polar H7 dispone di una batteria sostituibile dall'utente. Per sostituire personalmente la batteria, seguire attentamente le istruzioni riportate di seguito:


Durante la sostituzione della batteria, assicurarsi che la guarnizione non sia danneggiata. In tal caso, sostituirla con una nuova. I set di batterie con le relative guarnizioni sono disponibili presso i rivenditori e i centri autorizzati Polar. Negli Stati Uniti e in Canada, le guarnizioni di ricambio sono disponibili solo presso i centri autorizzati Polar. Negli Stati Uniti la guarnizione/i kit batteria sono disponibili anche presso il sito [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

Durante l'inserimento di una nuova batteria completamente carica, evitare il contatto (su entrambi i poli) con strumenti in metallo, quali pinze, che conducono l'elettricità. Ciò potrebbe cortocircuitare la batteria, riducendone la vita utile. Di solito, il cortocircuito non danneggia la batteria, ma ne riduce la capacità e la durata.

Tenere le batterie lontano dalla portata dei bambini. Se ingerite, contattare immediatamente un medico. Le batterie devono essere smaltite in conformità alle normative locali.

1. Aprire il coperchio della batteria con una moneta ruotandolo in senso antiorario su APERTO.
2. Inserire la batteria (CR 2025) all'interno del coperchio con il lato positivo (+) rivolto verso il coperchio. Assicurarsi che la guarnizione sia nella scanalatura per assicurare l'impermeabilità.
3. Premere di nuovo il coperchio nel trasmettitore.
4. Usare la moneta per ruotare il coperchio in senso orario su CHIUSO.



 Se si sostituisce la batteria con una di tipo non corretto, potrebbe verificarsi pericolo di esplosione.

## COMMUNITY DELLA PALESTRA

Per aprire la pagina della community della palestra

- Nell'app Polar Club passare al menu **Altro** e scegliere **La tua palestra in Polar Flow**.
- Nel servizio Web Polar Club aprire la pagina della community della palestra facendo clic sul collegamento nella home page.
- Nel servizio Web Flow all'indirizzo [polar.com/flow](https://polar.com/flow) è possibile trovare la pagina della community della palestra passando alla scheda **Community** e quindi selezionando **Palestre**. Cercare la palestra con uno dei seguenti criteri di ricerca: sport, posizione della palestra o ricerca a testo libero.

## CAMPAGNE

La funzione della campagna nella pagina della community della palestra nel servizio web Flow è un ottimo strumento per motivare i soci della palestra ad una maggiore attività durante un periodo di tempo fisso. Durante le campagne, i soci della palestra competono tra loro per realizzare il maggior numero di minuti di allenamento nelle lezioni Polar Club.

### CREAZIONE DI UNA NUOVA CAMPAGNA

Nella pagina della community della palestra, selezionare **Nuova campagna** e inserire le seguenti informazioni:

- **Nome:** nome della campagna.
- **Descrizione:** definire le regole della campagna, ad esempio il premio per il vincitore e che cosa fare in caso di pareggio.
- **Inizio / Fine:** scegliere le date di inizio e fine della campagna. La campagna inizia alle 0:00 del giorno di inizio e termina alle 23:59 del giorno di fine.

Groups Clubs Events

FITNESS EXPRESS  
FE  
EST 2006

Fitness express

247 followers

Professorintie 5  
90440 Kempele  
Finland

Map Satellite

Orilu

Kempele

Google

Map data ©2017 Google Terms of Use

www.polar.com

Start a new campaign

Campaigns are a great way to engage your customers and keep them excited about your club. During a campaign your customers compete against each other to get the most training minutes in your Polar Club classes.

Start a new campaign

Name\* Enter name

Description Describe the rules of your campaign, for example, what does the winner get and what to do if there's a tie.

Starts\* 29-09-2017


Ends\* Choose end date

Create

New campaign

Una volta creata una campagna, nella pagina della community della palestra viene visualizzata una notifica relativa alla successiva campagna. La notifica con le seguenti informazioni è visibile per tutti coloro che dispongono di un account Polar Flow:

- Nome campagna, data di inizio e fine.

 *Il pulsante **Modifica** viene mostrato solo per l'amministratore e gli istruttori della palestra.*

- Descrizione
- Giorni restanti all'inizio della campagna

Club Superfit summer 2017 iPad campaign!

1.6.2017 - 31.7.2017

Edit

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

More

 50 days to campaign start

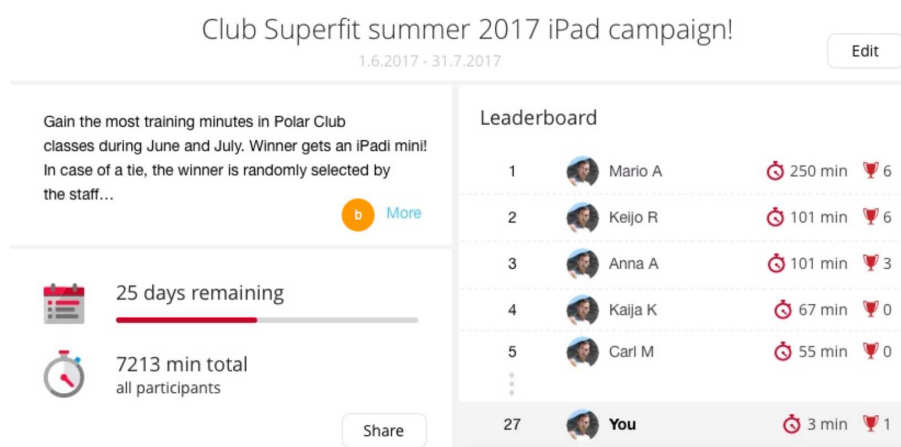
Share

## DURANTE LA CAMPAGNA

All'inizio della campagna, i soci della palestra con un account Polar Flow partecipano automaticamente alla campagna quando si iscrivono ad una lezione Polar Club nella palestra. Nella campagna vengono tenuti in considerazione solo i minuti di allenamento delle lezioni Polar Club.

I soci della palestra possono seguire la classifica e i progressi della campagna dalla pagina della community della palestra. Le seguenti informazioni vengono visualizzate nella notifica della campagna in corso:

- Nome campagna, data di inizio e fine.
- Descrizione
- Giorni restanti nella campagna e quantità totale di minuti di allenamento realizzati da tutti i partecipanti
- **Classifica** dei primi 5 partecipanti nella campagna. La classifica mostra i minuti di allenamento realizzati dai primi 5 partecipanti. Se due o più soci hanno realizzato lo stesso numero di minuti, il numero di premi ricevuti durante le lezioni influisce sull'ordine della classifica. I soci vedono inoltre le relative classifiche, anche se non sono tra i primi 5.



Al termine della campagna, i primi 3 partecipanti vengono classificati con oro, argento e bronzo.

## 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

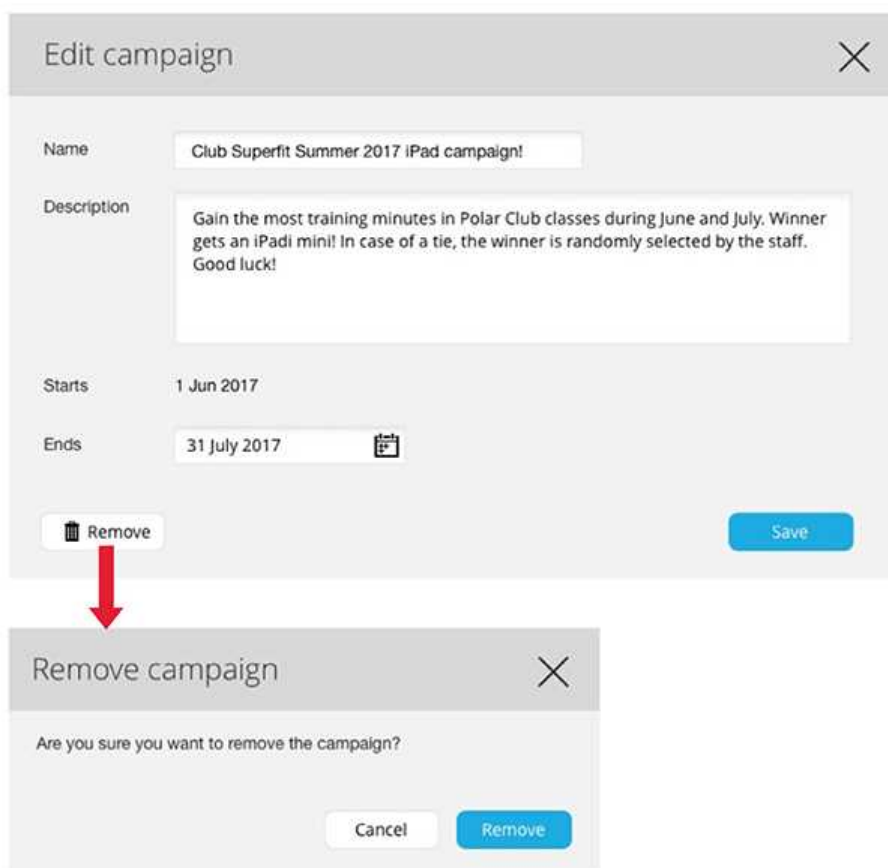
### MODIFICA O RIMOZIONE DELLA CAMPAGNA

È possibile modificare le informazioni inserite durante la creazione della campagna. Per modificare la campagna, fare clic sul pulsante **Modifica** accanto al nome della campagna. Dopo la modifica, fare clic su **Salva**.

*La data di inizio della campagna non può essere modificata se la campagna è già iniziata.*


I risultati della campagna vengono visualizzati nella pagina della community della palestra finché non si crea una nuova campagna o si rimuove la campagna. Per rimuovere la campagna, fare clic su **Rimuovi**, quindi confermare facendo di nuovo clic su **Rimuovi**.





## FAQ DELLA MANUTENZIONE DEL SISTEMA

### È POSSIBILE UTILIZZARE LO STESSO IPAD PER L'ACCESSO SOCI E PER EFFETTUARE LE LEZIONI?

Sì, è possibile aggiungere i partecipanti prima della lezione utilizzando lo stesso iPad usato per effettuare la lezione. È inoltre possibile aggiungere facilmente partecipanti durante una lezione toccando il pulsante  sulla parte superiore del display, quindi toccando **Accedi**.

### I SOCI DELLA PALESTRA POSSONO UTILIZZARE I LORO SENSORI DI FREQUENZA CARDIACA?

I soci della palestra possono utilizzare i sensori di frequenza cardiaca o fitness tracker Polar personali. Possono inoltre utilizzare i propri sensori di frequenza cardiaca durante l'allenamento con un dispositivo di allenamento Polar o attrezzature da palestra compatibili. Tutti i dati vengono memorizzati nel servizio web Flow e nella mobile app Polar Beat.

## **QUALI SENSORI DI FREQUENZA CARDIACA SONO COMPATIBILI CON POLAR CLUB?**

Polar Club utilizza tecnologia Bluetooth® ed è compatibile con vari sensori di frequenza cardiaca e fitness tracker Polar. Consultare [l'elenco di sensori di frequenza cardiaca e fitness tracker Polar](#) nella pagina di supporto.

## **POLAR CLUB È COMPATIBILE CON SENSORI DI FREQUENZA CARDIACA DI ALTRI PRODUTTORI?**

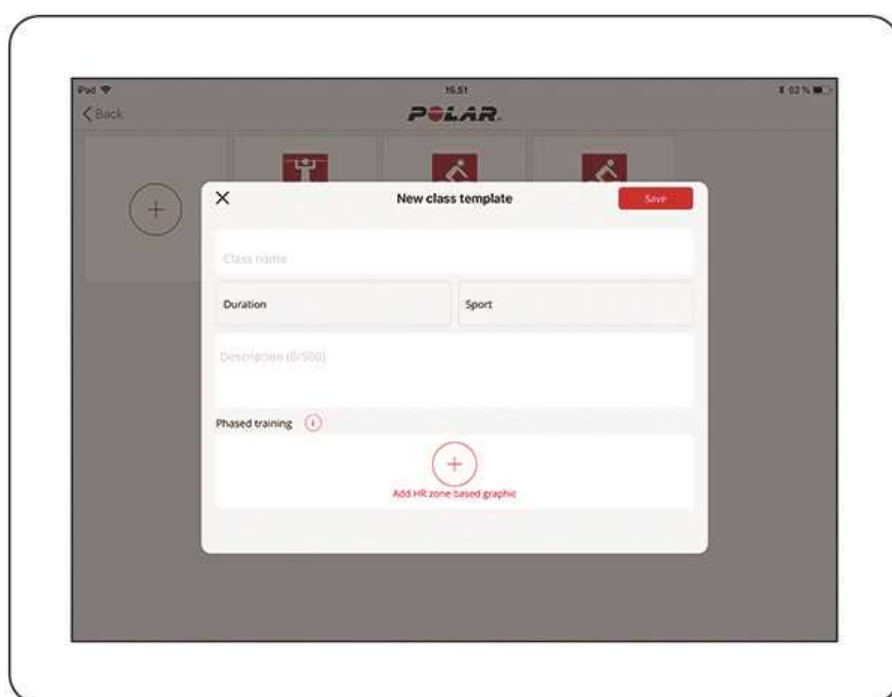
Polar Club può essere utilizzato solo con sensori di frequenza cardiaca e fitness tracker Polar.

# LEZIONI E PIANIFICAZIONI

## GESTISCI MODELLI DI LEZIONE

È possibile gestire le lezioni della palestra nell'app Polar Club. Passare a **Gestisci > Gestisci modelli di lezione** e creare i modelli per le lezioni che si intende svolgere con Polar Club. Polar Club può essere utilizzato in vari tipi di allenamento, ad esempio, allenamento cardio e di forza, allenamento ad alta intensità e Fitness dance.

Per creare un nuovo modello di lezione, toccare il segno più e immettere le informazioni sulla lezione:



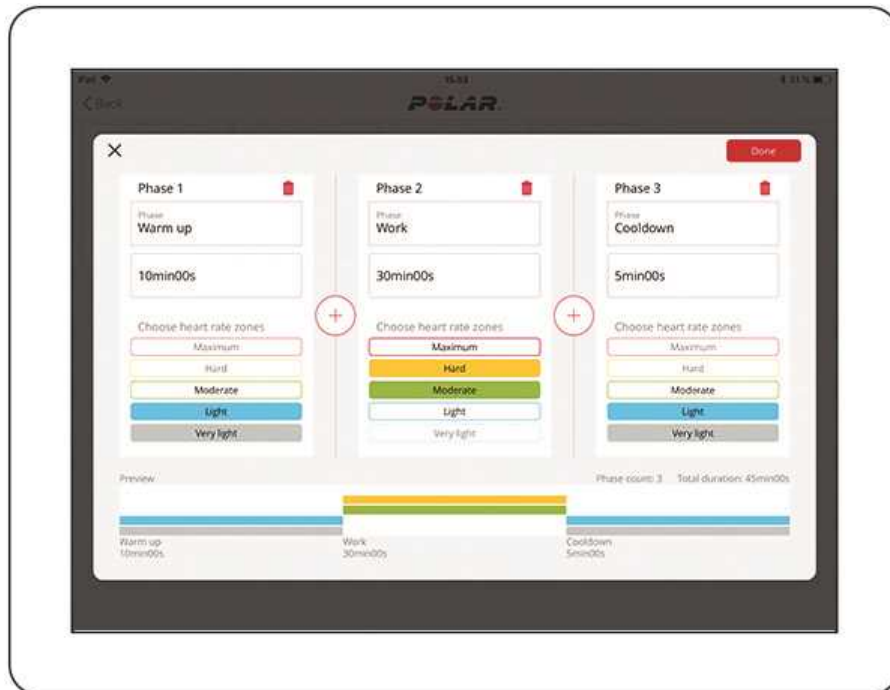
**Nome lezione**, ad esempio Circuito HIIT

**Durata**, ad esempio 30 minuti

**Sport**, ad esempio ALLENAMENTO A CIRCUITO

**Descrizione**, ad esempio Allenamento a intervalli ad alta intensità

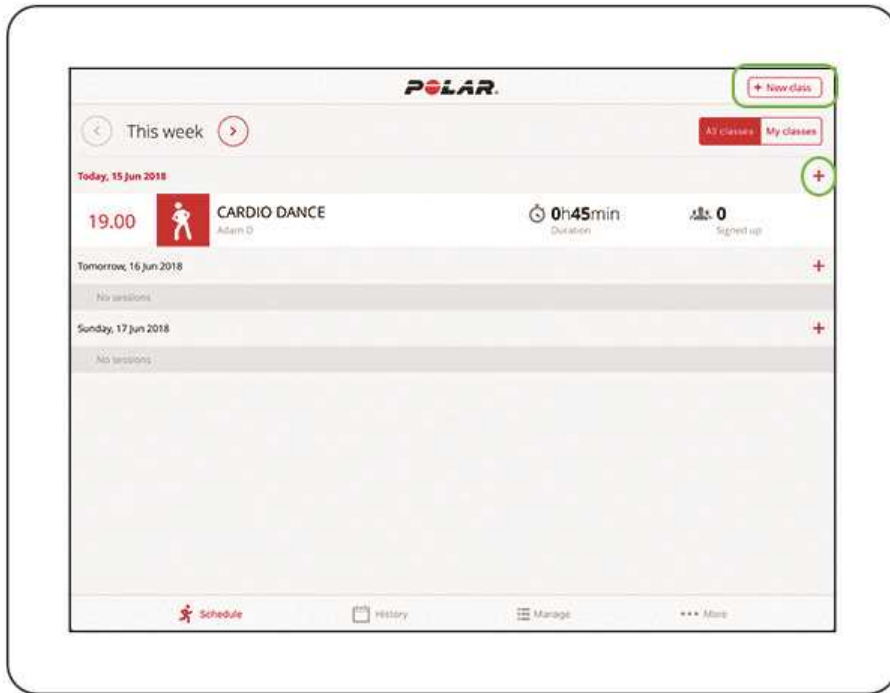
**Allenamento a fasi:** Pianificare dettagliatamente la lezione aggiungendo fasi basate sulla zona di frequenza cardiaca. Toccare il segno più. Aggiungere nome, durata e zona di frequenza cardiaca target per ciascuna fase. È possibile aggiungere altre fasi toccando le icone più.



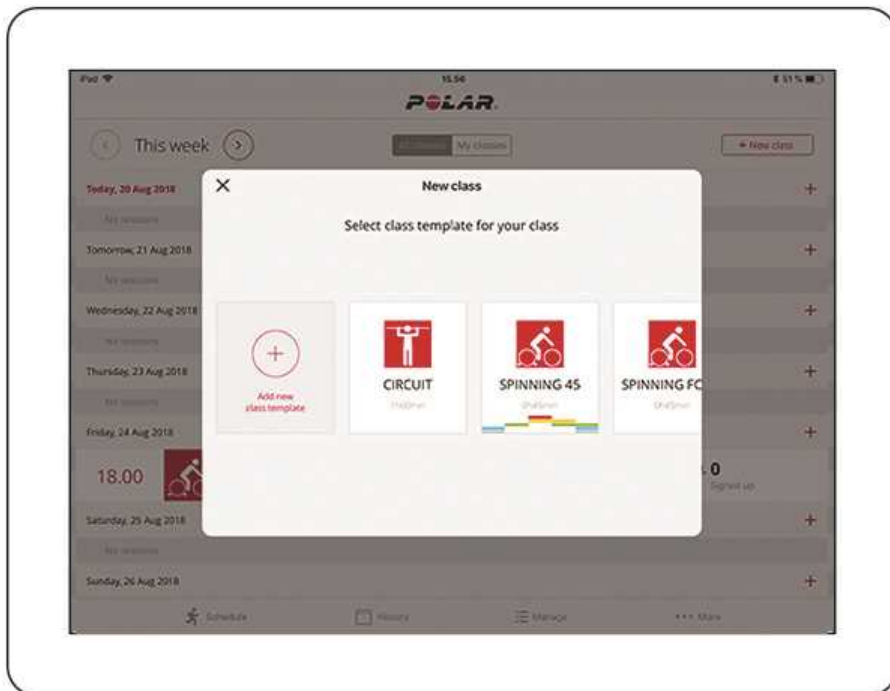
## PIANIFICARE LEZIONI

 Prima di poter pianificare lezioni nell'app Polar Club, è necessario creare modelli di lezione in **Gestisci > Gestisci modelli di lezione**.

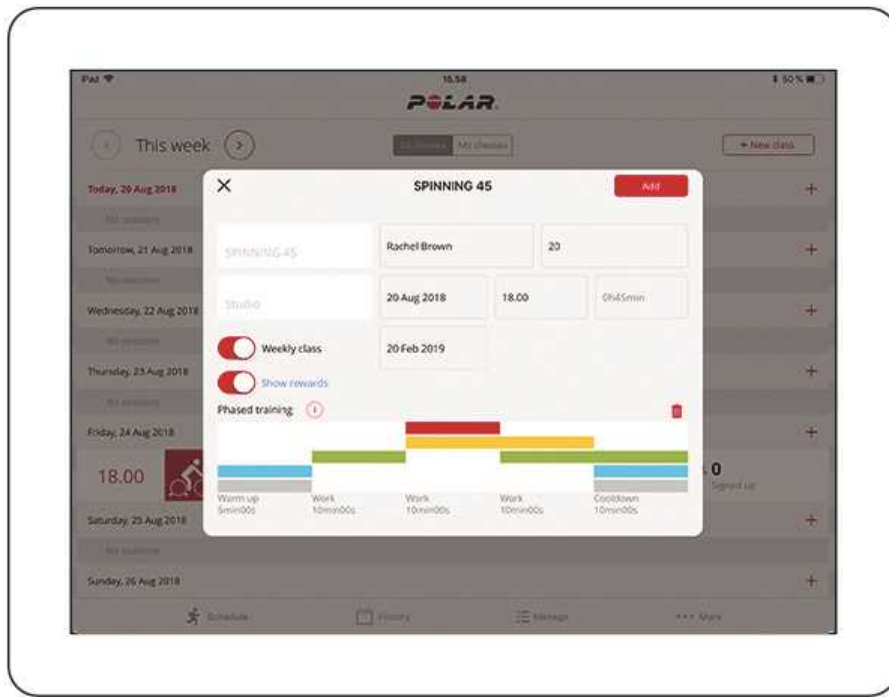
1. Passare a **Pianifica** e toccare **Nuova lezione** nell'angolo superiore destro dello schermo oppure toccare il segno più per pianificare una lezione in un determinato giorno.



2. Scegliere un modello di lezione per la lezione Scorrere lo schermo per esplorare i modelli.



3. Immettere le informazioni sulla lezione: **Nome lezione, Studio, Istruttore**, Data e ora, **Numero max partecipanti**. Diversi campi sono già compilati dal modello, ma è possibile modificarli tutti. Se si è selezionato un modello con fasi di allenamento, è possibile modificare le fasi toccando il grafico di allenamento a fasi. Le modifiche vengono salvate solo sulla lezione attuale.



Per aggiungere una lezione ricorrente, ad esempio ogni lunedì a una determinata ora, scegliere **Lezione settimanale** e quindi aggiungere la data di fine della lezione ricorrente.

Se si attiva l'impostazione **Mostra premi**, i partecipanti riceveranno i premi seguenti nella visualizzazione di riepilogo dopo la lezione:

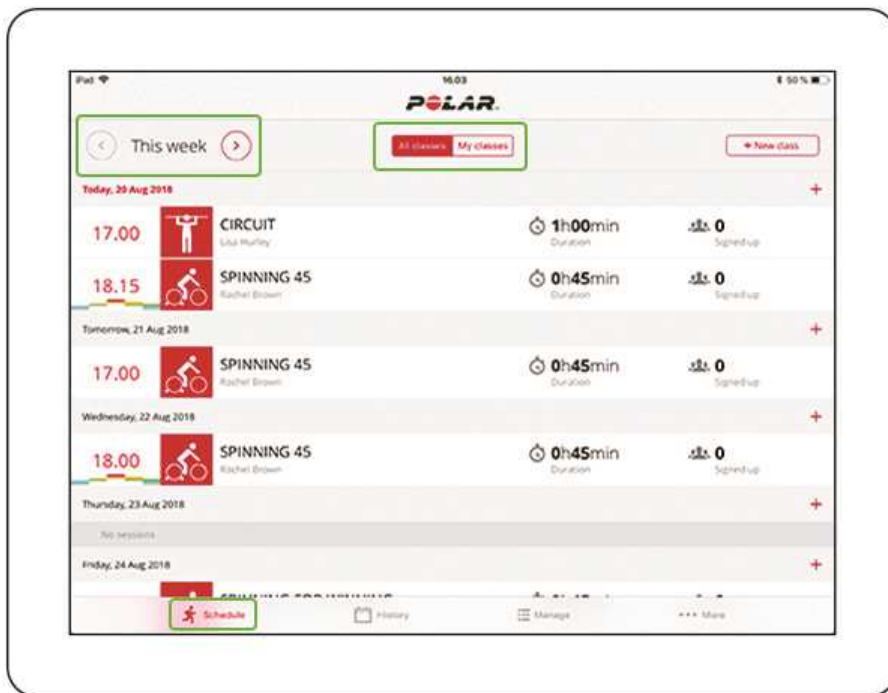
- **Campione di recupero:** Questo premio viene concesso al partecipante con i più rapidi tempi di recupero della frequenza cardiaca.
- **Compagni di zona:** Due partecipanti hanno completato la lezione con la più simile distribuzione di zona di frequenza cardiaca.
- **Capo zona:** Un partecipante ha trascorso la maggior parte del tempo nella zona di frequenza cardiaca in cui il gruppo si è allenato di più.
- **Capo fase:** Questo premio viene assegnato all'atleta che si è avvicinato di più alle zone di frequenza cardiaca pianificate durante una sessione di allenamento a fasi.

- **Padrone degli intervalli:** Un partecipante ha raggiunto il più grande intervallo tra la frequenza cardiaca minima e massima. Il calcolo non tiene in considerazione i primi e gli ultimi 5 minuti della sessione.

## VISUALIZZAZIONE PIANIFICA

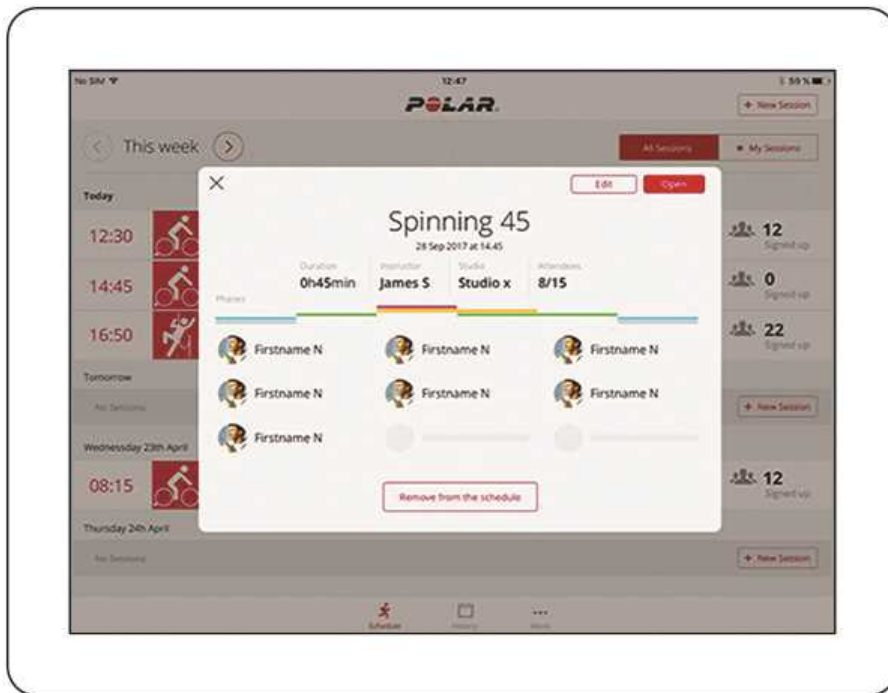
È possibile esaminare tutte le lezioni di Polar Club pianificate nella visualizzazione **Pianifica**.

- Per impostazione predefinita, vengono visualizzate le lezioni per la settimana corrente. Toccare il pulsante freccia destra o freccia sinistra per visualizzare le varie settimane.
- È possibile scegliere di visualizzare **Tutte le lezioni** o **Le mie lezioni**.



Toccano una lezione, vengono visualizzate le informazioni sulla lezione. In questa visualizzazione è possibile:

- Modificare le informazioni sulla lezione.
- Rimuovere la lezione dalla pianificazione.
- Aprire la lezione per avviarla.



## **FAQ DELLE LEZIONI E DELLE PIANIFICAZIONI**

### **QUANTI PARTECIPANTI POSSONO ESSERE MONITORATI DURANTE UNA LEZIONE?**

È possibile monitorare 96 partecipanti durante una lezione. Tuttavia, si consiglia di monitorare un massimo di 40 partecipanti per volta per assicurarsi che i dati sulla schermata siano chiaramente visibili.

### **QUANTE SESSIONI POSSONO ESSERE ESEGUITE CONTEMPORANEAMENTE?**

Il numero di istruttori e sessioni simultanee è illimitato. Tuttavia, è possibile eseguire una sola sessione per volta su un iPad.

### **QUAL È LA DURATA MINIMA DI UNA LEZIONE?**

Quando si crea una lezione, la durata di una lezione può essere di massimo 24 ore. La durata effettiva può variare da quella definita nelle impostazioni della lezione, in quanto l'istruttore inizia e termina le sessioni manualmente. Le lezioni non iniziano o terminano automaticamente.

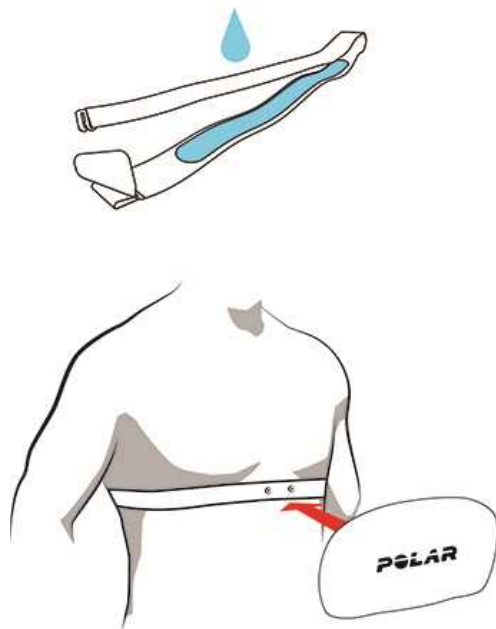


# ALLENAMENTO

## INDOSSARE IL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

Prima di iniziare la sessione di allenamento, assicurarsi che tutti indossino i loro sensori di frequenza cardiaca. Le seguenti istruzioni mostrano come indossare correttamente un sensore di frequenza cardiaca.

1. Inumidire abbondantemente gli elettrodi presenti sull'elastico.
2. Agganciare il trasmettitore all'elastico.
3. Regolare la lunghezza dell'elastico in modo che sia sufficientemente aderente ma risulti comodo. Assicurare l'elastico attorno al torace, al di sotto dei pettorali, e fissare il gancio all'altra estremità dell'elastico.
4. Verificare che gli elettrodi inumiditi aderiscano alla pelle e che il logo Polar del trasmettitore si trovi in posizione centrale e verticale.



### Dopo la sessione di allenamento:

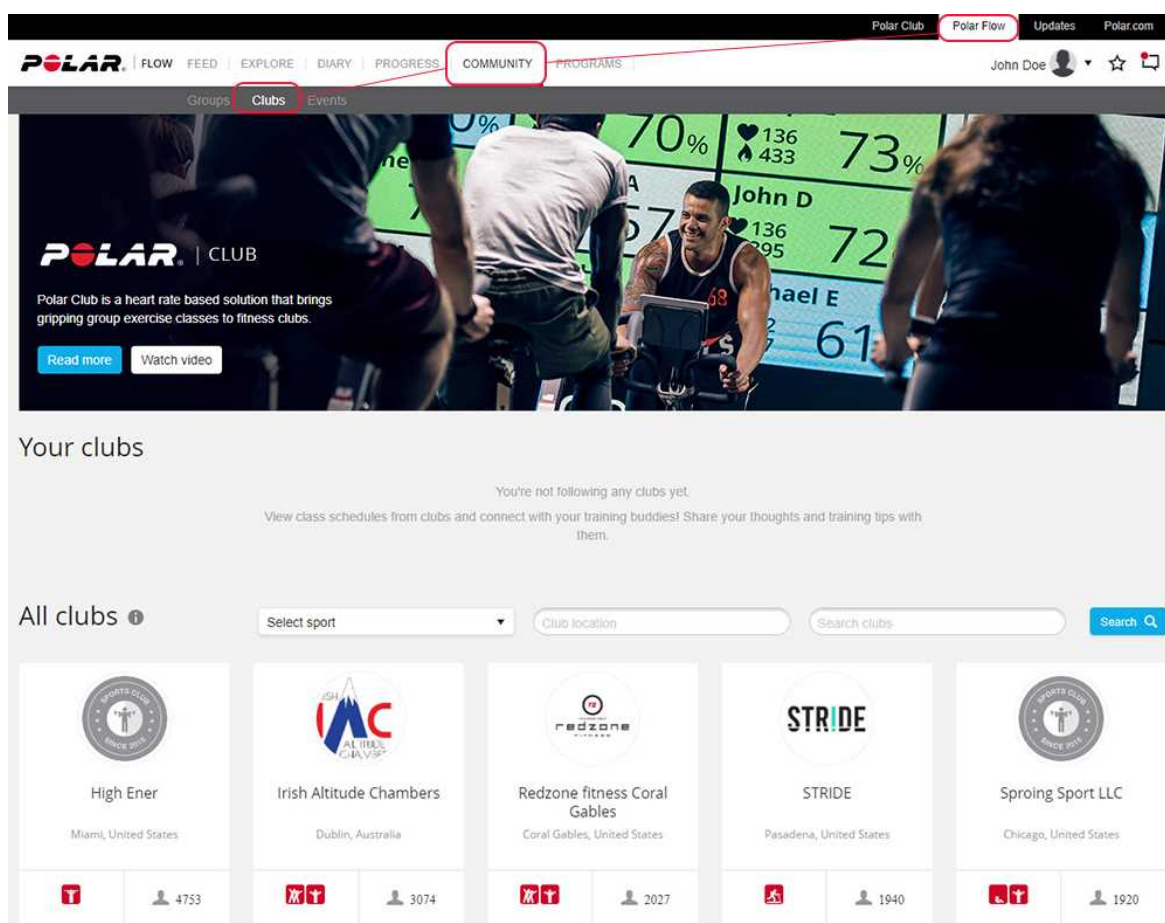
Alla fine di ogni sessione di allenamento, staccare completamente il trasmettitore dall'elastico e risciacquare l'elastico. Il sudore e l'umidità potrebbero mantenere attivato il sensore di frequenza cardiaca. Ricordarsi di asciugarlo completamente.

# ISCRIZIONE ALLE LEZIONI

## ISCRIZIONE ONLINE NEL SERVIZIO WEB FLOW

I soci della palestra devono disporre di un account Polar per accedere alle lezioni. Possono creare l'account nel servizio web Polar Flow sul sito [flow.polar.com](http://flow.polar.com). Quando creano un account, i soci possono inserire i dati personali (sesso, peso, altezza) necessari per garantire il corretto calcolo di consumo delle calorie e un feedback dell'allenamento.

1. La palestra si trova in **Community > Palestre**. Cercare la palestra con uno dei seguenti criteri di ricerca: sport, posizione della palestra o ricerca a testo libero.



2. I soci possono selezionare una lezione a cui iscriversi facendo clic su di essa. Possono annullare la loro partecipazione facendo di nuovo clic sulla lezione. I soci possono iscriversi

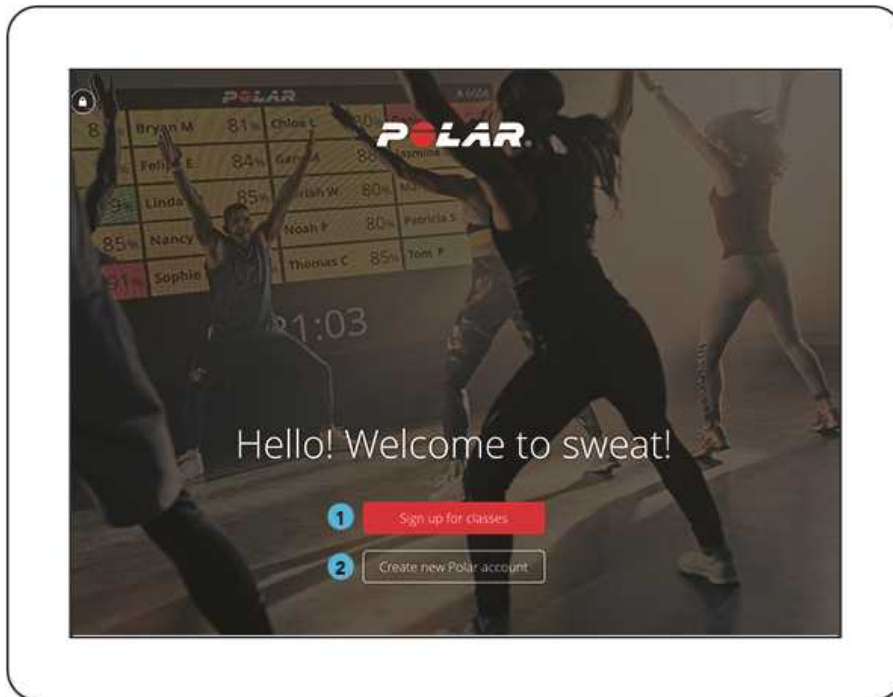
alle lezioni tramite il servizio web fino ad una settimana prima.

The screenshot shows the Polar Club website interface. At the top, there's a navigation bar with 'POLAR' logo and menu items: FLOW, FEED, EXPLORE, DIARY, PROGRESS, COMMUNITY, PROGRAMS. On the right, there are links for 'Polar Club', 'Polar Flow', 'Updates', and 'Polar.com', along with a user profile 'John Doe'. Below the navigation, there are tabs for 'Groups', 'Clubs', and 'Events'. The main content area features the 'Fitness express' club profile, which includes a logo with 'EST 2006', a 'Following' button, and '245 followers'. The address is 'Professorintie 5, 90440 Kemppele, Finland'. A map shows the location in Orilu. The 'Schedule' tab is active, displaying 'This week's Polar Club classes' in a table format.

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

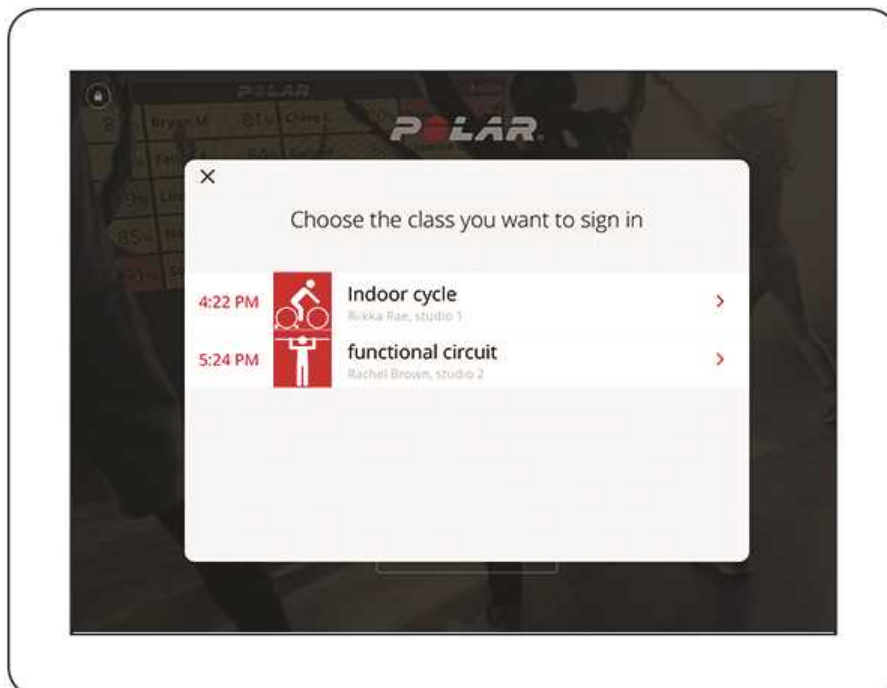
## ACCESSO TRAMITE L'APP

Nell'app Polar Club, andare su **Altro** > **Accesso cliente** per aprire la pagina **Accesso cliente**.




## OPZIONE 1: ISCRIVITI ALLE LEZIONI

1. Toccando il pulsante **Iscriviti alle lezioni** appare l'elenco delle lezioni Polar Club del giorno attuale. Se la lezione è completa e non è possibile partecipare, appare in grigio.



2. La lezione viene scelta toccandola. Dopo la selezione della lezione, l'app Polar Club avvia la ricerca di dispositivi compatibili.
- **I soci che hanno associato il proprio dispositivo all'account Polar Flow e indossano il sensore al momento dell'iscrizione:** Quando l'app Polar Club rileva il sensore, al socio viene richiesto di scegliere l'account dall'elenco. Dopo aver scelto l'account, l'accesso è completo.
  - **I soci che indossano il dispositivo, ma non lo hanno ancora associato all'account Polar Flow:** In primo luogo l'app Polar Club chiede se il membro desidera connettere il dispositivo all'account Polar per un successivo accesso più rapido, quindi chiede di accedere con l'account Polar. Dopo l'accesso con l'account Polar, l'accesso è completo.
  - **I membri che devono prendere in prestito un sensore di frequenza cardiaca dalla palestra:** Se si dispone di [sensori di frequenza cardiaca da prestare registrati](#) nell'app Polar Club, toccare **Prendi in prestito un sensore** per visualizzare un elenco di sensori disponibili. I soci possono scegliere il sensore toccandolo. Quindi, l'app Polar Club chiede di accedere con l'account Polar. Dopo l'accesso con l'account Polar, l'accesso è completo.

## OPZIONE 2: CREARE UN NUOVO ACCOUNT POLAR E ISCRIVERSI ALLE LEZIONI.

 *Considerare di avere un iPad separato per i soci che hanno bisogno di creare un account Polar prima di accedere alle lezioni. In tal modo si evitano code alla reception della palestra e si garantisce maggiore privacy ai soci durante la creazione dell'account.*

I soci della palestra possono creare l'account Polar tramite l'app quando si accede per la prima volta ad una lezione. Toccando **Crea un nuovo account Polar** nella pagina **Accesso cliente** si apre un modulo che il socio deve compilare.

- È necessario immettere la **Data di nascita** per stimare la frequenza cardiaca massima. La frequenza cardiaca massima viene stimata utilizzando la formula più comune: 220 meno l'età. Se necessario, il valore può essere modificato.
- I dati personali (sesso, peso, altezza) sono necessari per garantire il corretto calcolo di consumo delle calorie e un feedback dell'allenamento.

Al termine della creazione dell'account, il socio può scegliere una lezione a cui iscriversi. La lezione viene scelta toccandola. Dopo la selezione della lezione, l'app Polar Club avvia la ricerca di dispositivi compatibili.

- **I soci che indossano il dispositivo, ma non lo hanno ancora associato all'account Polar Flow:** In primo luogo l'app Polar Club chiede se il membro desidera connettere il dispositivo all'account Polar per un successivo accesso più rapido, quindi chiede di accedere con l'account Polar. Dopo l'accesso con l'account Polar, l'accesso è completo.
- **I membri che devono prendere in prestito un sensore di frequenza cardiaca dalla palestra:** Se si dispone di [sensori di frequenza cardiaca da prestare registrati](#) nell'app Polar Club, toccare **Prendi in prestito un sensore** per visualizzare un elenco di sensori disponibili. I

soci possono scegliere il sensore toccandolo. Quindi, l'app Polar Club chiede di accedere con l'account Polar. Dopo l'accesso con l'account Polar, l'accesso è completo.

## ACCESSO AUTOMATICO

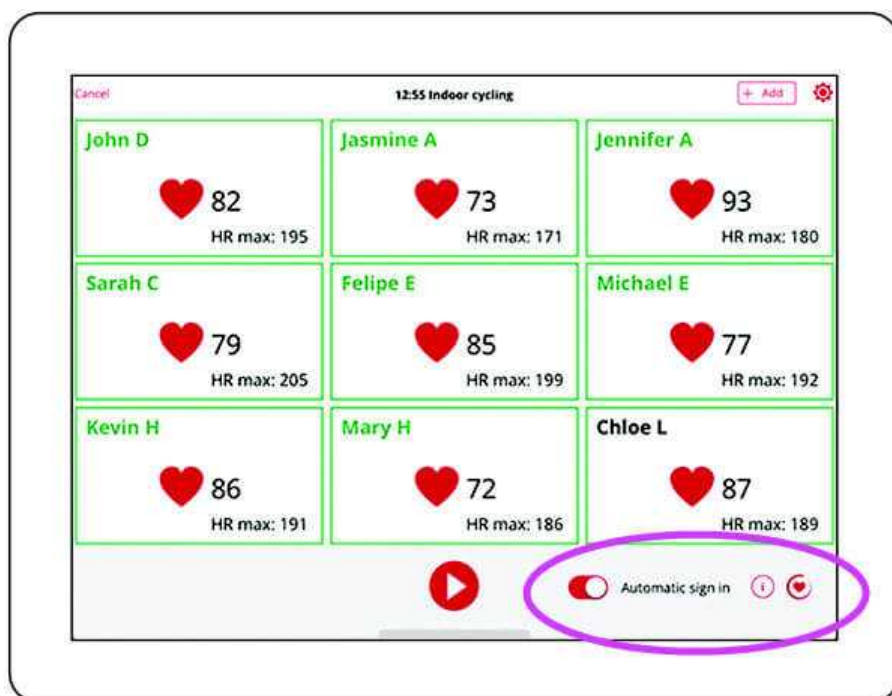
La nuova funzione di accesso automatico consente di accedere a una lezione senza sforzo per i membri che utilizzano il proprio dispositivo Polar e hanno effettuato l'accesso a una lezione tramite l'app Polar Club almeno una volta nella palestra. Basta che indossino il sensore di frequenza cardiaca o il dispositivo da polso e, se indossano un dispositivo da polso, devono scegliere un profilo sportivo con la funzione **FC visibile su altri dispositivi** attivata (è una funzione predefinita nei profili sport di allenamento di gruppo). Quando entrano a lezione, accedono automaticamente senza necessità di alcuna azione sull'iPad.

## FUNZIONAMENTO

La funzione di accesso automatico è attiva per impostazione predefinita e si avvia automaticamente quando si apre la visualizzazione dell'atleta.



L'animazione nell'angolo in basso a destra dello schermo indica che l'accesso automatico è in corso.



I partecipanti visualizzano il seguente messaggio sullo schermo esterno quando è in corso l'accesso automatico:



**L'accesso automatico è in corso. Non riesci a visualizzare il tuo nome? Prova ad avvicinarti o a contattare l'istruttore.**

Anche con l'accesso automatico attivato, puoi aggiungere i partecipanti anche manualmente. Se qualcuno non è presente nello schermo, invita il partecipante ad avvicinarsi e assicurati che indossi correttamente il dispositivo. Se non è ancora presente, puoi aggiungerlo toccando **Aggiungi > Aggiungi partecipante** e scegliendo il relativo sensore.

Se è presente un nuovo partecipante che usa il suo dispositivo Polar, ma non ha effettuato l'accesso a una lezione tramite l'app Polar Club, l'app Polar Club può ancora rilevare il segnale di frequenza cardiaca dal dispositivo. L'app ti avvisa della presenza del nuovo partecipante con il seguente messaggio: **Nuovo partecipante! Invita il partecipante ad avvicinarsi, in modo da poterlo aiutare ad accedere.**

Tocca la scheda del nuovo partecipante per aprire una visualizzazione in cui il partecipante può confermare l'accesso con il proprio account e puoi aggiungere il partecipante alla lezione. Se il partecipante non viene aggiunto, la scheda viene rimossa all'inizio della lezione.

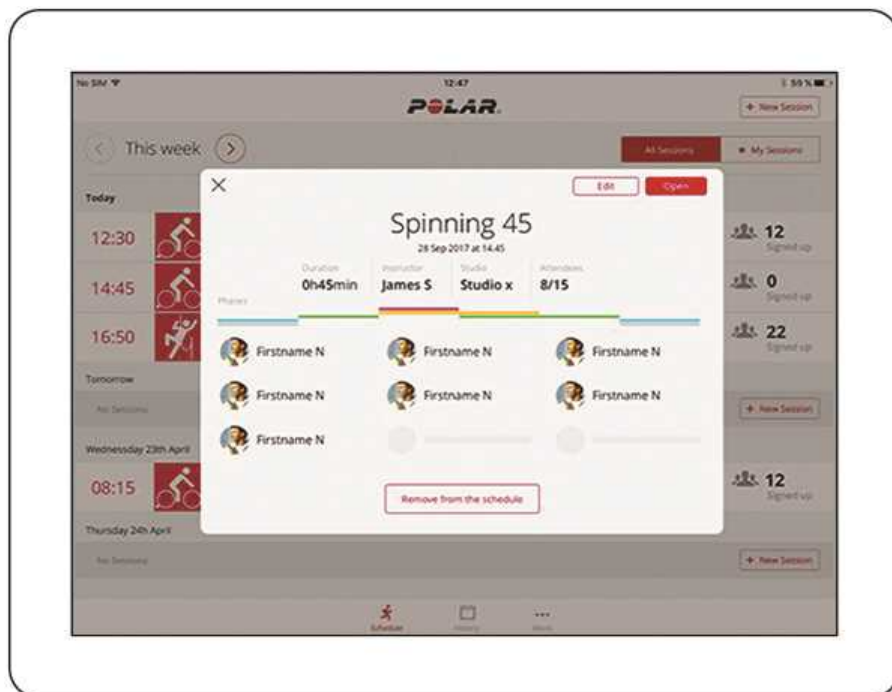


L'accesso automatico funziona solo quando l'app Polar Club è nella visualizzazione dell'atleta. Una volta iniziata la sessione, puoi solo aggiungere partecipanti manualmente.

*Puoi attivare o disattivare la funzione di accesso automatico utilizzando il cursore nella visualizzazione dell'atleta. Se disattivi la funzione, l'app Polar Club ricorderà la tua scelta la prossima volta che apri la stessa lezione con lo stesso iPad.*

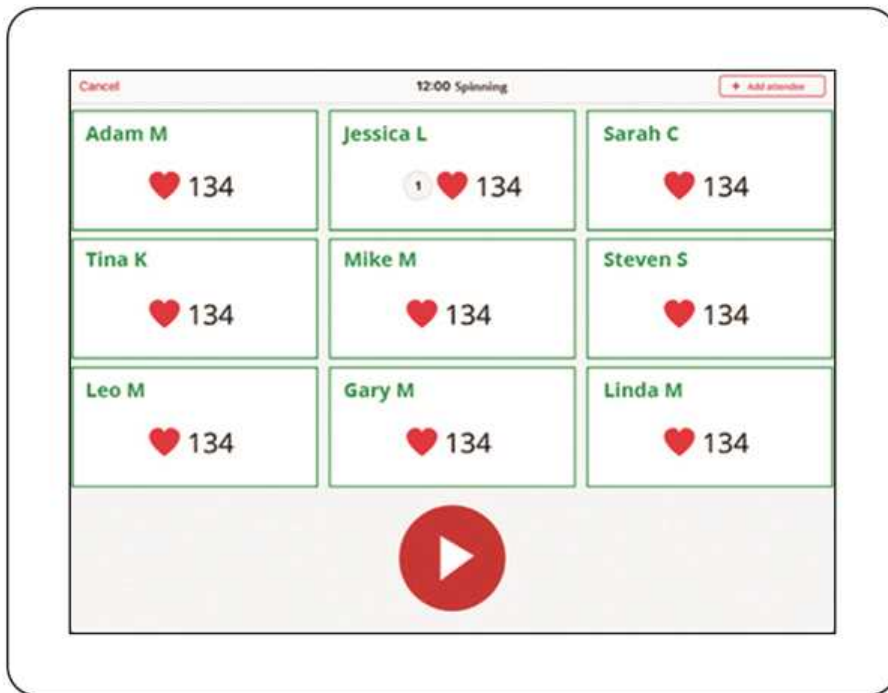
## INIZIO DI UNA LEZIONE CON L'APP POLAR CLUB

È possibile avviare una lezione con l'app Polar Club. È possibile visualizzare tutte le lezioni pianificate nella visualizzazione **Pianifica**. Toccando una lezione, vengono visualizzate le informazioni sulla lezione:




Toccano **Apri** nella visualizzazione delle informazioni sulla lezione, viene aperta la visualizzazione degli atleti:



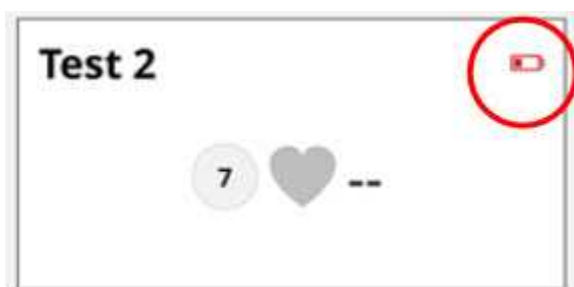


Nella visualizzazione del partecipante, è possibile:

- Per aggiungere atleti prima di avviare la sessione, toccare **Aggiungi > Aggiungi partecipante** e quindi scegliere il sensore per l'atleta.
- Per aggiungere ospiti prima di avviare la sessione, toccare **Aggiungi > Aggiungi ospite** e quindi scegliere il sensore per l'ospite. Questa funzione è utile, ad esempio, se si desidera aggiungere rapidamente gli ospiti per mostrargli i vantaggi dell'allenamento con Polar Club. I dati di allenamento degli ospiti non vengono visualizzati nei rapporti dei servizi web di Polar Club, ma è possibile collegare i dati di allenamento degli ospiti all'account Polar Flow dopo la sessione nella visualizzazione **Cronologia**.
- Modificare il valore di frequenza cardiaca massima di un partecipante toccando la relativa scheda e selezionando **Modifica partecipante/Modifica ospite**. Una volta modificato il valore di frequenza cardiaca massima, toccare **Salva**. Quando si modifica il valore di frequenza cardiaca massima di un partecipante utilizzando un account Polar, il partecipante deve confermare la modifica con le proprie credenziali dell'account.
- Avviare la lezione toccando .

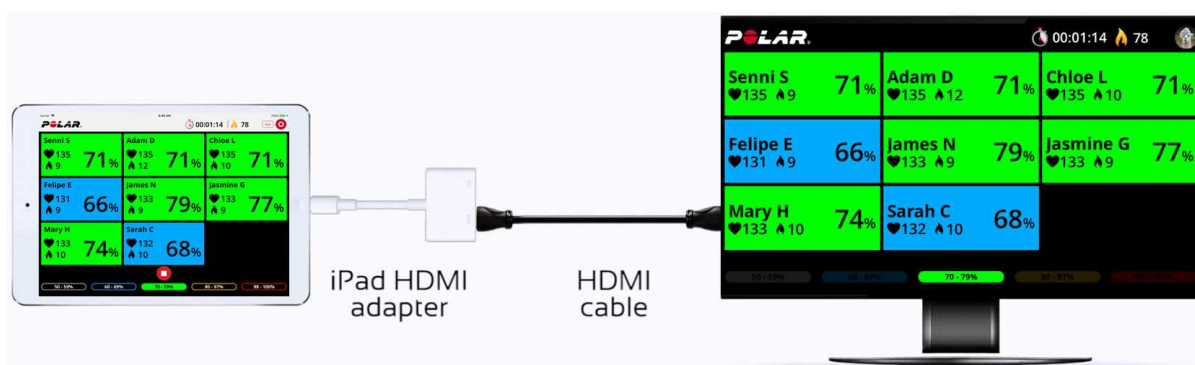
**Prima di avviare una lezione**, verificare che per ogni atleta venga visualizzato il simbolo di frequenza cardiaca. Il simbolo indica che la frequenza cardiaca viene ricevuta dal partecipante. Se il simbolo non viene visualizzato, toccare il nome del partecipante e selezionare **Prendi in prestito un sensore** per prestare un sensore di frequenza cardiaca o **Cambia dispositivo** per utilizzare un altro sensore.

**i** Se appare il simbolo di batteria scarica, il livello di carica della batteria del sensore di frequenza cardiaca si è ridotto. Non significa che la batteria si esaurisca immediatamente. Il livello di carica della batteria è sufficiente a terminare la lezione. Tuttavia, la batteria deve essere sostituita prima possibile.



## Collegamento dell'iPad ad un display esterno

Per collegare l'iPad ad un videoproiettore o ad un televisore, sono necessari un adattatore AV adeguato e un cavo. Dopo aver collegato l'iPad ad un display esterno, lo schermo dell'iPad viene automaticamente visualizzato sul secondo schermo.

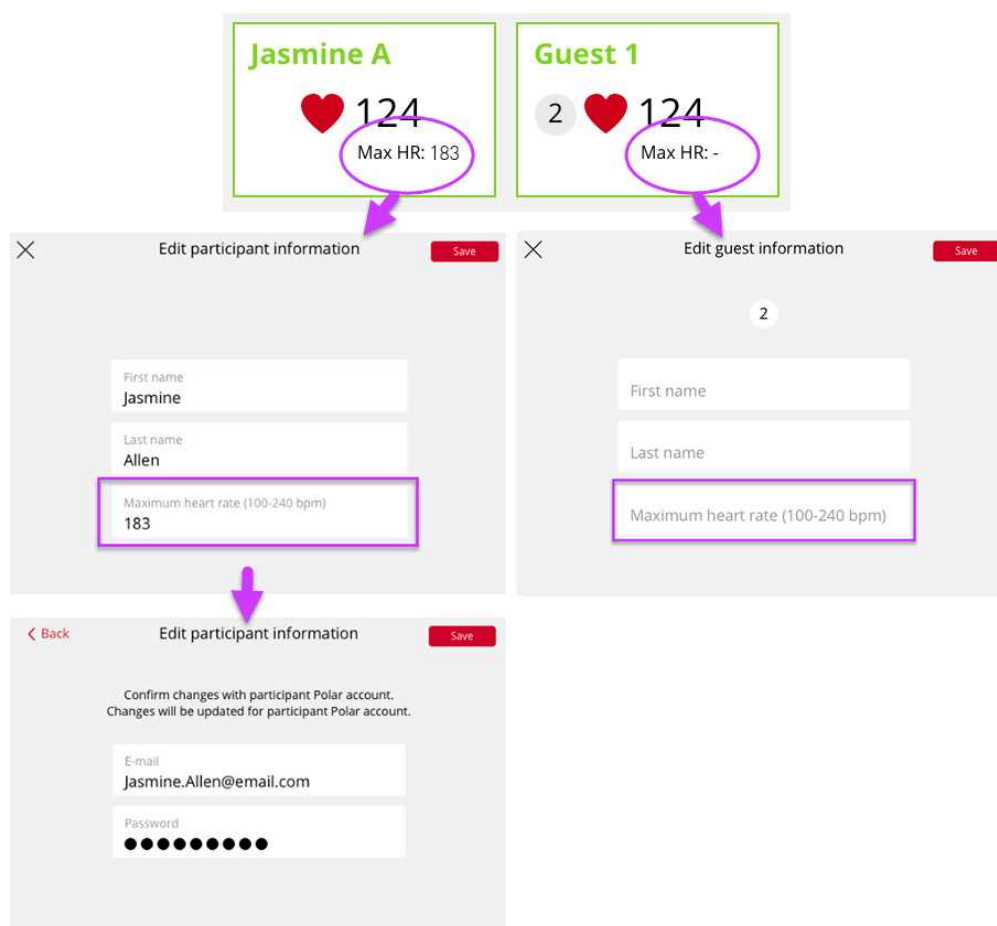


## MODIFICA DEL VALORE DI FREQUENZA CARDIACA MASSIMA DEL PARTECIPANTE

I valori di frequenza cardiaca massima dei partecipanti sono mostrati nella visualizzazione dell'atleta sull'iPad, se le informazioni vengono ricevute dalle impostazioni fisiche del relativo account Polar. Se sono necessarie modifiche ai valori di frequenza cardiaca massima, è possibile eseguirle direttamente dall'app prima di iniziare la lezione. Il nuovo valore di frequenza cardiaca massima verrà aggiornato direttamente nelle impostazioni fisiche del partecipante nel proprio account Polar. È inoltre possibile aggiungere un valore di frequenza cardiaca massima quando è assente, ad esempio, nel caso di un partecipante ospite.

## MODIFICA DELLA FREQUENZA CARDIACA MASSIMA DEL PARTECIPANTE PRIMA DELLA LEZIONE

Per modificare il valore di frequenza cardiaca massima di un partecipante o di un ospite prima di iniziare la lezione, toccare la relativa scheda nella visualizzazione dell'atleta e selezionare **Modifica partecipante/Modifica ospite**. Vengono visualizzate le informazioni sul partecipante o sull'ospite ed è possibile modificare il valore di frequenza cardiaca massima. Dopo la modifica, toccare **Salva**. Quando si modifica il valore di frequenza cardiaca massima di un partecipante utilizzando un account Polar, il partecipante deve confermare la modifica con le proprie credenziali dell'account.



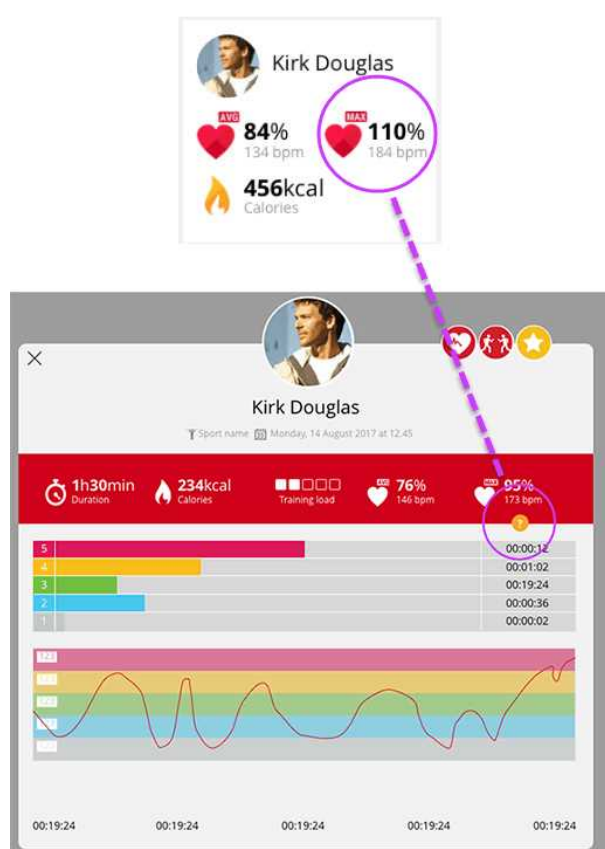
## AGGIORNAMENTO DELLA FREQUENZA CARDIACA MASSIMA DEL PARTECIPANTE DOPO LA LEZIONE

Se la frequenza cardiaca di un partecipante supera il valore di frequenza cardiaca massima immesso durante una lezione, l'app Polar Club richiede di aggiornare il valore di frequenza cardiaca massima

quando si apre il riepilogo della sessione nella visualizzazione Cronologia. La seguente modifica viene mostrata sullo schermo:

**Il partecipante sembra aver raggiunto la sua FC massima di sempre! Aggiornala nell'account Polar.**

Per aggiornare il valore di frequenza cardiaca massima del partecipante nella visualizzazione **Cronologia**, toccare la scheda del partecipante per aprire il riepilogo della sessione individuale, quindi toccare l'icona della query per aprire la visualizzazione in cui è possibile aggiornare la frequenza cardiaca. Il partecipante deve confermare l'aggiornamento del valore di frequenza cardiaca massima con le credenziali dell'account. Il nuovo valore di frequenza cardiaca massima verrà aggiornato direttamente nelle impostazioni fisiche del partecipante nel proprio account Polar.



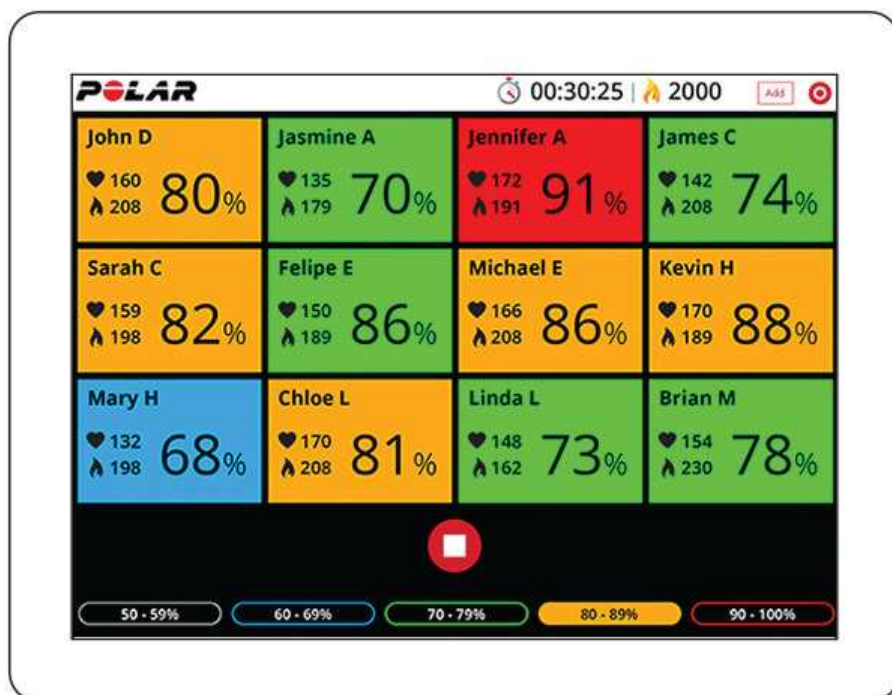
## FUNZIONI DURANTE UNA LEZIONE

Osservare sullo schermo la frequenza cardiaca dei partecipaneti elimina qualsiasi congettura sui progressi di ognuno e consente una guida personale. Con un feedback in tempo reale sull'intensità della lezione, è possibile osservare i progressi di tutti e guidarli nella giusta direzione.

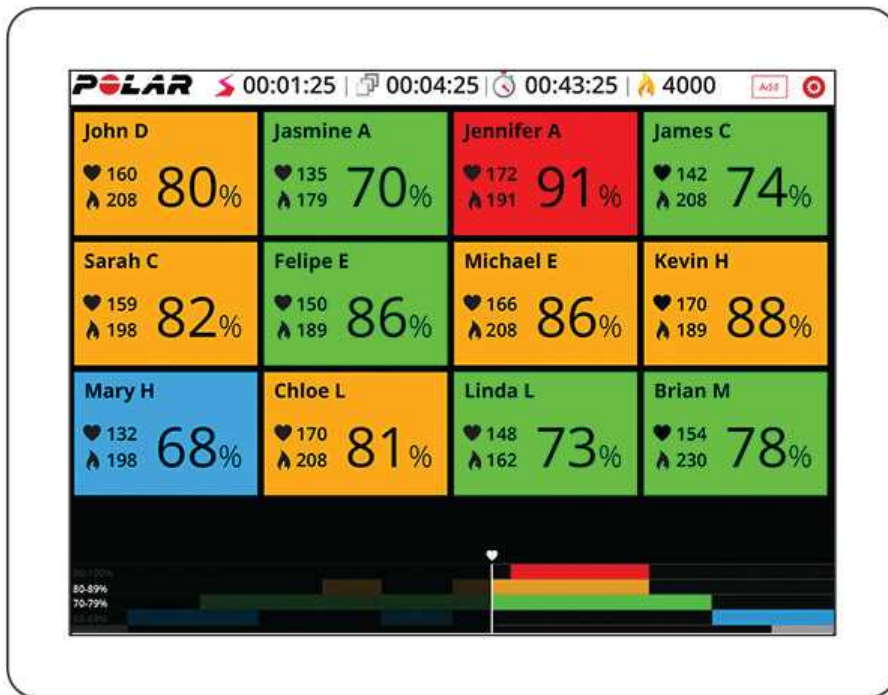
Osservare la frequenza cardiaca sullo schermo è fonte di ispirazione e guida al raggiungimento congiunto degli obiettivi di allenamento individuali. Inoltre, alla fine della lezione, il gruppo ottiene un riepilogo dell'attività.

## VISUALIZZAZIONE IN TEMPO REALE

Si tratta della visualizzazione in tempo reale dei dati di frequenza cardiaca di tutti durante la lezione.



Si tratta della visualizzazione in tempo reale dei dati di frequenza cardiaca di tutti durante la lezione con fasi di allenamento.



Nella visualizzazione in tempo reale, è possibile osservare:


- Durata della lezione
- Tempo zona raccolto\* (tempo zona comune trascorso contemporaneamente da tutti i partecipanti nella stessa zona FC)
- Animazione tempo zona\* che appare ogni volta che i partecipanti raggiungono la stessa zona (ad esempio, giallo)
- Frequenza cardiaca (battiti al minuto (bpm) e % di massima) e informazioni sulle calorie per ogni partecipante
- Consumo totale di calorie e trofei calorie ottenuti\* (i partecipanti ottengono un trofeo calorie per ogni 1000 calorie bruciate)\*

Oltre a quanto elencato in precedenza, nella visualizzazione in tempo reale di una classe con fasi di allenamento è possibile vedere:

- Timer conteggio alla rovescia della fase attuale.
- Anteprima della lezione sulla parte inferiore della schermata come piccolo grafico.
- Scorrendo lo schermo verso sinistra viene mostrata l'anteprima della lezione in un grafico più grande.

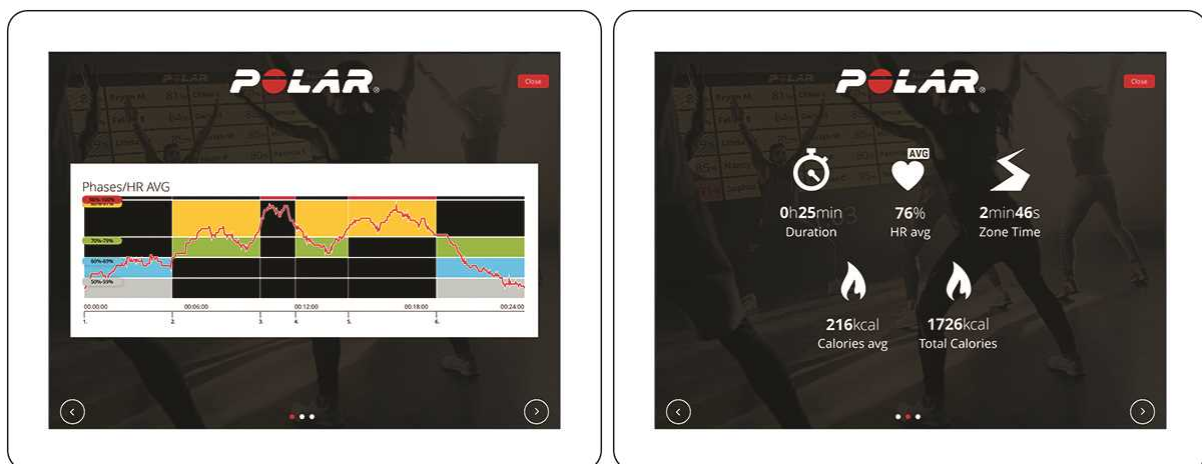
\*Il tempo zona raccolto, l'animazione del tempo zona e i trofei per le calorie vengono visualizzati solo se si attiva la funzionalità **Mostra premi di gruppo**.

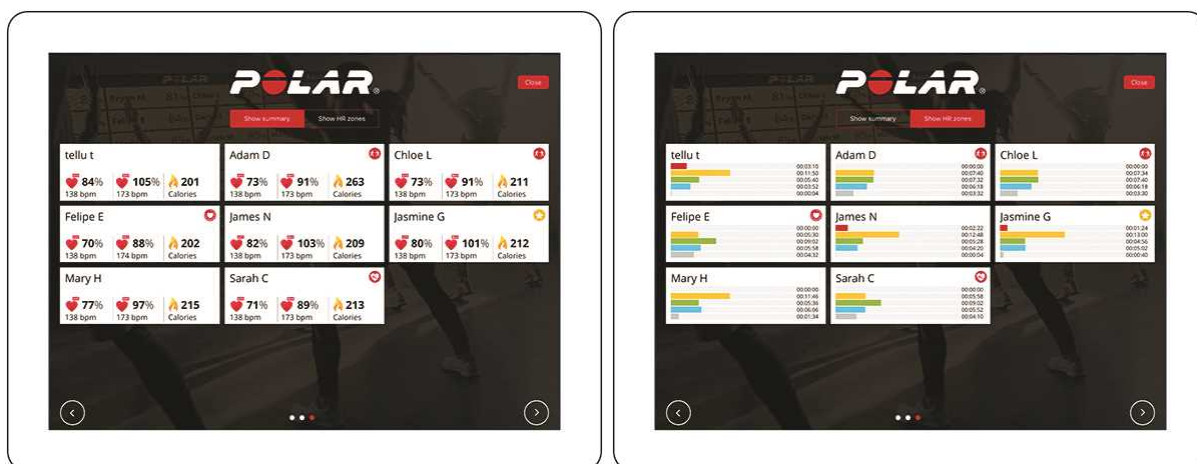
Nella visualizzazione in tempo reale, è possibile:

- Aggiungere atleti toccando **Aggiungi** > **Aggiungi partecipante**, quindi selezionare il sensore per il partecipante.
- Aggiungere ospiti toccando **Aggiungi** > **Aggiungi ospite**, quindi selezionare il sensore per l'ospite.
- Terminare la lezione toccando .
- Rimuovere atleti toccando il relativo nome e selezionando **Rimuovi partecipanti**.
- Cambiare il sensore di frequenza cardiaca del partecipante toccando il nome del partecipante. Selezionare **Prendi in prestito un sensore**, quindi selezionare un altro sensore dall'elenco.
- Attivare o disattivare la funzionalità **Mostra premi di gruppo** dal menu con la ruota dentata nell'angolo superiore destro dello schermo.
- Se non si sono aggiunte fasi alla lezione, è possibile impostare una zona di frequenza cardiaca target toccando una delle aree di zona nella parte inferiore della visualizzazione dell'iPad. Toccando di nuovo l'area di zona si rilascia la selezione.

## RIEPILOGO ALLENAMENTO

Alla fine della lezione, le visualizzazioni del riepilogo consentono il confronto tra obiettivi di allenamento e sensazioni. È possibile visualizzare la frequenza cardiaca media dei partecipanti alla lezione come una curva e confrontarla con le fasi pianificate basate sulla frequenza cardiaca. I dati personali di allenamento di ogni atleta sono automaticamente visibili anche nel relativo account Flow. Ad esempio, gli atleti possono confrontare la propria curva di frequenza cardiaca con le fasi pianificate basate sulla frequenza cardiaca in Flow.





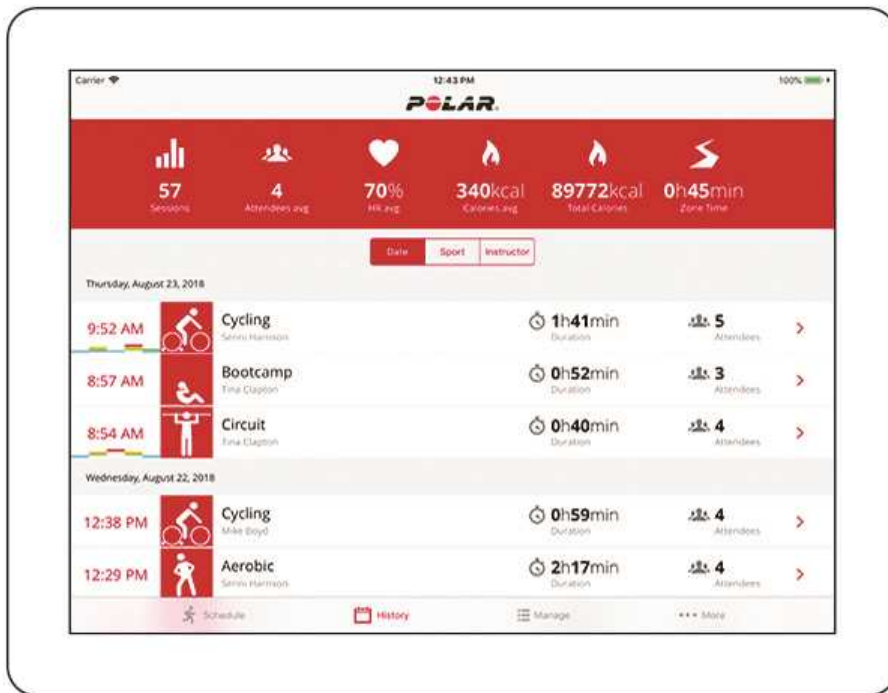
Se si è scelto di attivare l'impostazione **Mostra premi** durante la creazione della lezione, gli atleti riceveranno i premi seguenti nella visualizzazione di riepilogo:

- **Campione di recupero:** Questo premio viene concesso al partecipante con i più rapidi tempi di recupero della frequenza cardiaca.
- **Compagni di zona:** Due partecipanti hanno completato la lezione con la più simile distribuzione di zona di frequenza cardiaca.
- **Capo zona:** Un partecipante ha trascorso la maggior parte del tempo nella zona di frequenza cardiaca in cui il gruppo si è allenato di più.
- **Capo fase:** Questo premio viene assegnato all'atleta che si è avvicinato di più alle zone di frequenza cardiaca pianificate durante una sessione di allenamento a fasi.
- **Padrone degli intervalli:** Un partecipante ha raggiunto il più grande intervallo tra la frequenza cardiaca minima e massima. Il calcolo non tiene in considerazione i primi e gli ultimi 5 minuti della sessione.

## CRONOLOGIA DI ALLENAMENTO

Nella visualizzazione **Cronologia**, si trovano i riepiloghi e i rapporti di sessione degli ultimi 30 giorni. I dati di allenamento vengono inoltre salvati negli account personali Polar Flow di ogni socio della palestra, in cui è possibile visualizzarli in qualsiasi momento.





## FAQ DI ALLENAMENTO

### COSA FARE SE LA CONNESSIONE INTERNET CESSA DI FUNZIONARE DURANTE UNA LEZIONE?

Nessun problema, è possibile continuare ad allenarsi fino alla fine della lezione. I dati di allenamento vengono salvati nell'iPad durante le lezioni. Al termine della lezione e quando la connessione Internet funziona di nuovo, i dati di allenamento vengono salvati nel servizio web Polar Flow. La chiusura dell'app non influisce sul trasferimento dei dati.

### SI PUÒ UTILIZZARE POLAR CLUB OFFLINE?

Per utilizzare Polar Club è necessaria una connessione Internet. In caso di arresto della connessione Internet durante una lezione, tale lezione può essere terminata anche senza connessione. Al termine della lezione, quando la connessione Internet funziona di nuovo e l'amministratore/istruttore accede nuovamente, i dati di allenamento vengono salvati nel servizio web Polar Flow. In caso contrario, Polar Club non può essere utilizzato offline.

# PRIVACY POLAR

## PRIVACY POLAR

### POLAR CLUB – ISTRUZIONI PER LA PALESTRA

Quando acquista il prodotto Polar Club, la palestra sottoscrive un accordo con Polar. In questo accordo, Polar è il responsabile del trattamento dei dati per l'archiviazione e la gestione delle informazioni caricate nel servizio Polar Club. La palestra è il titolare del trattamento dei dati ed è responsabile dei dati caricati nel servizio, nonché della relativa elaborazione. La palestra è inoltre responsabile della validità delle informazioni degli utenti, nonché della gestione delle richieste di elaborazione dei dati dei singoli utenti (eliminazione delle informazioni, ecc.). Per ulteriori informazioni sulla protezione dei dati Polar, consultare <https://www.polar.com/it/legal/privacy-notice>.

La palestra deve guidare i propri clienti tra le opzioni sulla partecipazione alle lezioni di allenamento di gruppo. La palestra deve inoltre comunicare ai propri clienti di riservare un tempo sufficiente alla creazione di un account Polar, in quanto devono essere accettati determinati termini, e avvisarli che le persone di età inferiore ai 13 anni devono ottenere l'approvazione del tutore legale. Se necessario, il partecipante deve essere guidato all'uso di un account guest.

Le informazioni di allenamento dei partecipanti vengono archiviate nel servizio Club e nell'iPad della palestra. Queste informazioni vengono eliminate dall'iPad della palestra dopo 30 giorni. Nessun dato personale viene archiviato nel servizio Polar Club o nell'iPad della palestra.

### POLAR CLUB – ISTRUZIONI PER IL PARTECIPANTE

Le informazioni sulle lezioni Polar Club vengono archiviate nell'iPad della palestra per un mese. Le informazioni archiviate includono le informazioni sull'allenamento del partecipante e l'ID elettronico identificativo con cui l'account Flow utilizzato al momento dell'accesso è connesso al database Polar Flow. L'account Polar Flow effettivo non viene archiviato sull'iPad. Tutte le informazioni degli utenti connesse all'account Polar Flow si trovano nel servizio Polar Flow e la palestra non ha accesso a queste informazioni. Le informazioni del servizio Polar Flow vengono salvate sui server del fornitore di servizi di Polar. I server si trovano all'interno dell'UE o al di fuori dell'UE.

Un cliente può partecipare ad una lezione Polar Club utilizzando un account Polar Flow esistente, creando un nuovo account Polar Flow quando effettua l'accesso o utilizzando un account guest.

#### **Un cliente che usa un account Polar Flow:**

L'utente accede ad una lezione Polar Club utilizzando un account Flow esistente o creando un nuovo account Polar Flow quando effettua l'accesso. Quando si crea un account Polar Flow, nessun dato

personale viene archiviato nell'iPad della palestra. Le uniche informazioni archiviate nell'iPad sono l'ID elettronico identificativo con cui l'account Flow utilizzato al momento dell'accesso è connesso al database Polar Flow e le informazioni sulla sessione di allenamento.

**Un cliente guest:**

È inoltre possibile accedere ad una lezione Polar Club come guest, nel qual caso il partecipante utilizza il nome da visualizzare sullo schermo durante una lezione. Non viene raccolto o archiviato nessun dato personale. Se un partecipante che utilizza un account guest desidera salvare le informazioni dopo la lezione, può creare un nuovo account Polar Flow o utilizzare un account Polar Flow esistente.

Per ulteriori informazioni sulla protezione dei dati Polar, consultare

<https://www.polar.com/it/legal/privacy-notice>.