

POLAR

Les objectifs :

- Mesure de la fréquence cardiaque instantanée, moyenne et maximale
- Mesure de la dépense calorique
- Visualisation des zones d'entraînements
- Suivi des séances d'entraînements sur l'appli Polar Flow

Le tout avec un émetteur* ou montre Polar et une projection de vos performances sur écran géant pendant vos cours de RPM et Sprint.

*En location ou vente à l'accueil de l'espace fitness.

Comment ça marche ?

Créez un compte :

- Pour PC ou Mac sur <https://flow.polar.com/>
- Pour tablette et smartphone, téléchargez l'application POLAR FLOW

Connectez votre émetteur (si vous en possédez un)

Réservez votre cours de RPM ou Sprint sur vitam.fr

Inscrivez-vous au RPM ou sprint sur <https://flow.polar.com/> pour utiliser un Polar lors de votre prochain entraînement.

En aucun cas le site de réservation POLAR est un site de réservation pour les cours de RPM ou Sprint.

- Onglet : Polar flow
- Connexion : rentrez vos identifiants puis connexion
- Onglet : Communauté -> Clubs -> localisation : France
- Rechercher des clubs -> Sélectionnez Vitam -> cliquez sur le logo Vitam
- Agenda des cours -> choisir le cours désiré -> Connexion

Félicitations, vous êtes alors inscrit pour Polar club !

A la fin de chaque cours, vous recevrez automatiquement sur votre compte POLAR, vos résultats de performance du cours.

On vous attend nombreux !

Les équipements compatibles :

Pour avoir vos performances projetées sur écran au Vitam, durant vos cours de RPM/Sprint connecté, il faut vous équiper d'un émetteur de fréquence cardiaque ou d'un suiveur de condition physique compatible avec ce système sont :

Les émetteurs compatibles :

H7 - H10 - OH1

Les suiveurs de condition physique (montre) compatibles :

A360 - A370 - M200 - M430

