

## Ajuda

Cada dúvida tem o seu caminho:

- Dúvida sobre aula, bragaadeira, reserva ou aprovação: fale com a **recepção da sua academia**.
- Sem acesso ao e-mail, dúvida sobre os seus dados ou problema no app: escreva para **mega@mega.dev.br**.

### Nunca envie a sua senha

Ninguém da academia nem da PULSE pede a sua senha.

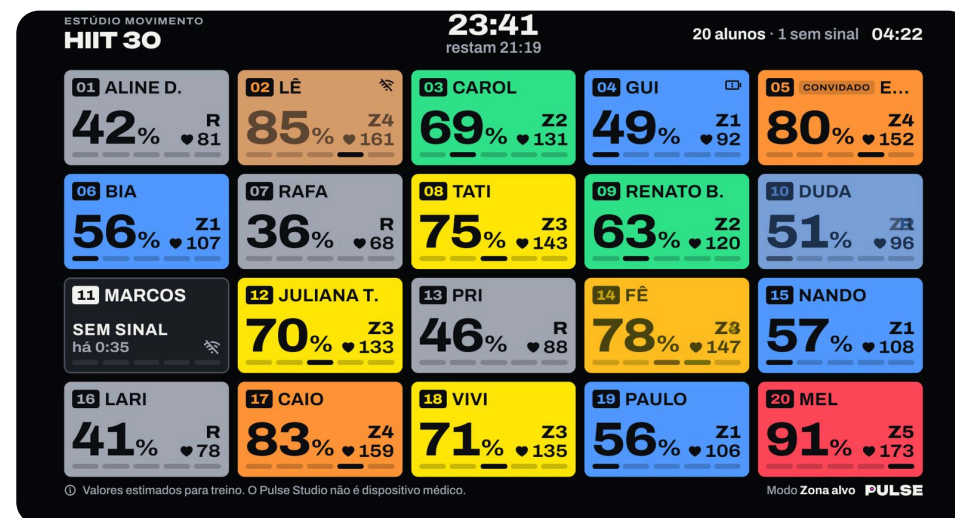
## PULSE STUDIO

PULSE STUDIO · Manual do aluno, versão 3 (30/09/2026) · Desenvolvido por  
MEGA Dev Brazil

## PULSE STUDIO

# Manual do aluno

Da conta nova ao seu resultado depois da aula. Para quem treina com o PULSE STUDIO.



# Como funciona

Na aula, você veste uma **braçadeira** no braço. Ela lê o seu batimento e a TV da academia mostra o seu esforço ao vivo, com a cor da zona em que você está. No fim, o resultado chega ao seu celular.

## O que você precisa

- Ter **18 anos ou mais**
- Um celular com o app **Pulse Studio**, da **App Store** (iPhone) ou da **Google Play** (Android)
- O **código da academia**, que a recepção passa, ou o QR dela, na TV ou no cartaz da recepção

## Dois lugares

Cada passo diz onde ele se faz.

### CELULAR

O app Pulse Studio: agenda, check-in, resultado, ranking e turma.

## O que a academia empresta

- A braçadeira, com um **número** impresso nela
- A TV na parede da sala

Durante a aula, o celular pode ficar guardado.

### TV

A parede da aula. Você só olha: quem mexe nela é o professor.

# Excluir a conta

1

### CELULAR

Você → **Dados e direitos** → **Excluir minha conta**.

2

Leia o que é apagado, digite **EXCLUIR** e toque em **Excluir minha conta**.

### Não dá para desfazer

A conta é apagada na hora. Para voltar a usar o PULSE STUDIO, será preciso criar uma conta nova.

Sem o app? No computador ou no celular, abra **pulsestudio.app.br/excluir-conta**, digite o e-mail e a senha, marque a caixa de confirmação e toque em

**Excluir minha conta**. Entrou com Google ou Apple? Crie uma senha antes em **Esqueci a senha**, com o mesmo e-mail.

## Os seus dados

- A **academia** é a responsável pelos seus dados. O PULSE STUDIO guarda e processa por conta dela.
- O batimento só é usado com a sua autorização, e você revoga quando quiser (veja o [passo 2](#)).
- O PULSE STUDIO é só para maiores de 18 anos e não é dispositivo médico.

# Seu perfil

-  **CELULAR**
- Tudo na aba **Você**.
- **Como você aparece na TV:** a foto e o apelido que a parede mostra, e o nome com que o app cumprimenta você. Sem apelido, vale o seu primeiro nome. Em **Foto do perfil**, toque em **Escolher da galeria**, confira a prévia e toque em **Salvar foto do perfil**. **Cancelar** mantém a foto atual; **Remover foto** tira após sua confirmação. A partir da versão 0.3.8 do app, aparece também **Tirar foto**, para usar a câmera na hora. Quem entra com o Google pode usar a foto de lá (veja [Crie sua conta](#)). A foto aparece no seu cartão na TV e na **Análise completa** do Fight só se você autorizou o seu nome no ranking. Sem foto, o seu cartão na TV fica sem nada no canto; a **Análise completa** e o app mostram as suas iniciais.
  - **Seus dados:** nome, peso e sexo. As calorias dependem do peso e do sexo, então mantenha o peso em dia. Toque em **Salvar alterações**.
  - **Som ao abrir o app:** um toque curto ao abrir. Ligue ou desligue em **Este aparelho**. Nunca toca no modo silencioso.
  - **Sair:** o botão **Sair**, no fim da tela.

## Sem internet

O app mostra a faixa **Sem internet**, com a hora dos dados que você está vendo. A aula não para: a TV lê as braçadeiras sem internet. O que não funciona é o check-in pelo celular; nesse caso, diga ao professor o número da sua braçadeira. O resultado aparece no app quando a conexão voltar.

## PRIMEIROS PASSOS · FAÇA NESTA ORDEM

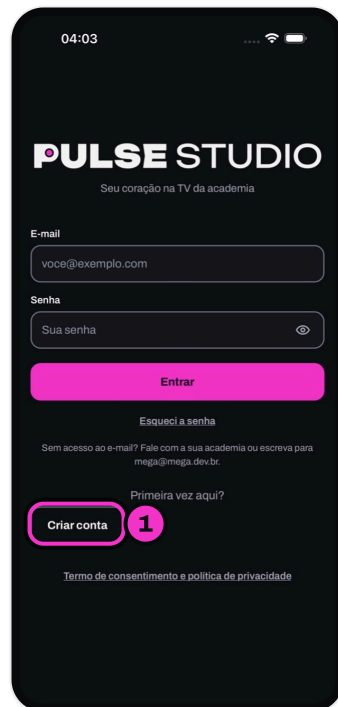
|                      |       |          |                           |       |          |
|----------------------|-------|----------|---------------------------|-------|----------|
| 1. Crie sua conta    | 5 min | <b>4</b> | 2. Autorize os batimentos | 2 min | <b>6</b> |
| 3. Entre na academia | 2 min | <b>8</b> |                           |       |          |

## NO DIA A DIA

|                      |           |                 |           |
|----------------------|-----------|-----------------|-----------|
| Reserve a braçadeira | <b>10</b> | Faça o check-in | <b>12</b> |
| Durante a aula       | <b>15</b> | Seu resultado   | <b>17</b> |
| Ranking e desafios   | <b>19</b> | A turma         | <b>20</b> |
| Treino fora da aula  | <b>21</b> | Seu perfil      | <b>22</b> |
| Excluir a conta      | <b>23</b> | Ajuda           | <b>24</b> |

# Crie sua conta

- 1** **CELULAR**  
Instale o **Pulse Studio** e toque em **Criar conta**.
- 2** **Dados:** uma conta serve para todas as academias. Nome completo, e-mail, senha (pelo menos 6 caracteres), sexo, nascimento e peso. O apelido é opcional. O **Apelido (como aparece na TV)** é também o nome com que o app cumprimenta você («Olá, ...»); sem apelido, vale o primeiro nome. Toque em **Continuar**.
- 3** **Termo:** leia o termo e marque a autorização (veja o [passo 2](#)). Toque em **Continuar**.
- 4** **PAR-Q:** responda as sete perguntas. No fim, se quiser, escreva em **Algo mais que a equipe deva saber? (opcional)** uma condição de saúde, um remédio de uso contínuo ou uma lesão que as perguntas não cobriram (até 500 caracteres). Toque em **Criar minha conta**. Se o app pedir, confirme o e-mail que chegou, entre com a senha e, em **Falta concluir seu cadastro**, toque em **Concluir cadastro**.



## Com a Apple ou o Google

No iPhone, na tela **Entrar**, toque em **Continuar com a Apple** ou **Continuar com o Google**. Na primeira vez, em **Falta concluir seu cadastro**, toque em **Concluir cadastro** e siga os mesmos passos.

# Treino fora da aula

## Treinar sozinho

Com a sua braçadeira e o celular, fora da aula. O treino fica só no seu histórico: a academia não vê.

- 1** **CELULAR** **BRAÇADEIRA**  
No Início, toque em **Treinar sozinho** (ou **Você** → **Treinar sozinho**). Permita o Bluetooth se o celular pedir.
- 2** Ponha a braçadeira no braço, com o celular perto dela, e espere alguns segundos. O app pega a braçadeira mais perto. Não é a sua? Toque em **Não é a minha braçadeira**.
- 3** Toque em **Começar treino**. A tela mostra minutos, batimento médio e calorias.
- 4** No fim, toque em **Terminar e salvar**.

Deixe o app aberto na tela durante o treino. Se o app fechar no meio, o treino continua de onde parou quando você o abrir de novo. Se ficou fechado por muito tempo, toque em **Terminar e salvar** para guardá-lo. Ele pede a autorização dos batimentos, o nascimento e o peso.

## Treino acompanhado

Quando o professor acompanha o seu treino pelo celular dele, o seu Início mostra **Treino acompanhado**, "Ao vivo com" o nome do professor: o batimento, a zona e a porcentagem da frequência máxima. No fim, pare e respire: por 60 segundos o app do professor mede a sua **recuperação**. Esses treinos ficam em **Seus treinos** → **Acompanhados pelo professor**, e a academia também os vê.

Valores estimados para treino. O PULSE STUDIO não é dispositivo médico.

# A turma

A aba **Turma** é o mural de quem treina na sua academia. Só a turma vê o que é postado. Não vê a aba? Atualize o app na loja.

- 1  **CELULAR**  
Em "Como foi o treino?", toque em **Postar**.
- 2 Na primeira vez, aparecem as **Regras da turma**: leia e toque em **Aceitar as regras**.
- 3 Escreva a legenda e junte até 4 fotos (**Galeria** ou **Câmera**).
- 4 Toque em **Publicar**. Se a academia aprova antes, o post fica com "Esperando aprovação da academia".

Para postar o resultado de uma aula, comece pelo **Compartilhar com a turma** do resultado (ou por **Compartilhar**, em **Seus treinos**). O post já vem com a aula: em **O que mostrar**, escolha **Pontos**, **Calorias** ou **Zonas**. **Tirar** manda o post sem o resultado.

## O que nunca vai para o post

A sua frequência cardíaca. E, sem "Meu nome no ranking", você aparece como "Alguém da turma".

## Curtir, comentar, denunciar e bloquear

- Toque em **Curtir** ou em **Comentar**, embaixo do post.
- No ... do post ou do comentário de outra pessoa: **Denunciar o post** (ou o comentário), escolha o motivo e toque em **Enviar denúncia**; ou **Bloquear** e o nome da pessoa. Quem publicou não sabe quem denunciou, e ninguém é avisado do bloqueio.
- No ... do seu post ou comentário: apagar. Não dá para desfazer.
- Desbloquear: **Você** → **Pessoas bloqueadas** → **Desbloquear**. As regras ficam em **Você** → **Regras da turma**.

Um post seu com "Escondido pela academia · só você vê" foi tirado da turma pela academia. Problema na turma? Fale com a recepção.

## A foto do Google

Entrou com o Google e a sua conta do Google tem foto? Ela pode virar a foto do seu perfil no Pulse Studio.

- **Conta nova**: o **Concluir cadastro** avisa "Vamos usar a sua foto do Google no Pulse Studio", e a foto entra no seu perfil.
- **Conta que já existia, ainda sem foto**: ao entrar com o Google, o app pergunta se você quer usar a foto do Google. Toque em **Usar a foto do Google** ou em **Agora não**.
- Quem já tem foto no perfil continua com a sua: o app não troca.

Troque ou remova quando quiser, em **Você** → **Como você aparece na TV** (veja [Seu perfil](#)).

## Esqueci a senha

- 1 Na tela **Entrar**, toque em **Esqueci a senha**, digite o seu e-mail e toque em **Enviar o link**.
- 2 Abra o e-mail do PULSE STUDIO (não chegou? olhe no lixo eletrônico) e toque no link. Na página, toque em **Continuar**.
- 3 Em **Criar nova senha**, escreva a senha nova duas vezes (pelo menos 8 caracteres) e toque em **Salvar nova senha**. Volte ao app e entre.

# Autorize os batimentos

Batimento cardíaco e as respostas do PAR-Q são **dados de saúde**. A lei (LGPD) pede que você autorize de forma específica. Você faz isso no cadastro, e pode mudar quando quiser.

## Obrigatório

**Autorizo o uso da minha frequência cardíaca e das minhas respostas do PAR-Q.** Sem esta autorização não há check-in, e o seu batimento não vai para a TV.

## Opcional

**Quero aparecer com meu nome no ranking.** Desligado, você aparece como "Aluno" e o número da braçadeira na TV e no ranking dos colegas, sem foto.

### O PAR-Q

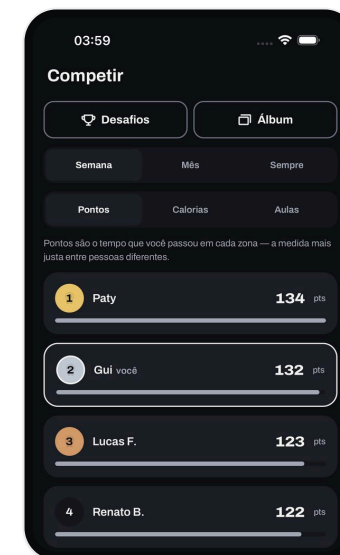
São sete perguntas sobre a sua prontidão para atividade física e, no fim, um espaço opcional para o que elas não cobriram. A equipe da academia vê as respostas e o que você escreveu; a TV não recebe nada disso. Respostas e texto ficam como você enviou: o app não tem tela para mudá-los depois. Respondeu "sim" a alguma? Converse com um profissional de saúde antes de treinar em intensidade alta.

# Ranking e desafios

## Ranking da academia

Na aba **Competir**, escolha o período (**Semana**, **Mês** ou **Sempre**) e o critério (**Pontos**, **Calorias** ou **Aulas**). A sua linha fica fixa embaixo, com quanto falta para subir uma posição.

Pontos são a medida mais justa entre pessoas diferentes. As calorias são uma estimativa e dependem do seu peso e da sua idade.



Os desafios e o álbum só aparecem se a sua academia ligou esses recursos.

## Desafios

- 1 Em **Competir**, toque em **Desafios** (ou em **Ver todos**, em "Seus desafios" no Início).
- 2 Toque em **Participar**. O progresso conta sozinho nas aulas.

Desafio por equipe? Toque em **Ver ranking** e escolha em **Escolha o seu time**. Sem time, você fica fora do ranking por equipe.

No cartão do desafio: **Ver ranking** (no desafio por equipe, com **Individual** ou **Por equipe**) e **Sair do desafio**.

## Álbum de conquistas

Em **Competir**, toque em **Álbum**. As figurinhas saem sozinhas quando a aula é fechada. Toque numa figurinha para ver como conquistar. Elas são **Comum**, **Rara** ou **Lendária**.

Valores estimados para treino. O PULSE STUDIO não é dispositivo médico.

- **Ligar e desligar:** Você → **Privacidade e consentimentos (LGPD)** → **Relatório da aula por e-mail**. Cada e-mail também traz o link **Não quero mais receber**, que funciona sem entrar na conta.
- **Conta com e-mail e senha:** confirme o e-mail uma vez, no mesmo bloco, por um código de 6 números. Ele chega num e-mail com o assunto "Seu link para entrar no PULSE STUDIO": digite o código no app, sem tocar no botão do e-mail. Quem entra com a Apple ou o Google não precisa confirmar; se a Apple esconde o seu e-mail, o resumo não é enviado.
- **Falta alguma coisa no e-mail?** No mesmo bloco, toque em **Ler e autorizar** para aceitar o termo atualizado. Até lá, o e-mail vai só com aula, data, duração, pontos e posição.
- **Não gera e-mail:** aula com menos de 5 minutos de leitura da braçadeira, e a partir da quarta aula no mesmo dia. Quem revogou a autorização dos batimentos e os menores de idade não recebem.

## Seus treinos

Você → **Seus treinos** (ou **Histórico**, em "Sua semana" no Início) junta tudo:

- **Onde você treinou:** treinos, minutos e calorias, por academia.
- **Suas aulas na academia:** toque numa aula para ver o resultado.
- **Acompanhados pelo professor e Seus treinos sozinho** (veja [Treino fora da aula](#)).

Valores estimados para treino. O PULSE STUDIO não é dispositivo médico.

### A academia pode divulgar os seus resultados?

É um passo próprio do cadastro, opcional, com a caixa desmarcada. Com a sua autorização, a academia pode postar nas redes sociais dela um cartão com o seu apelido inteiro (ou, se você não tem apelido, só o seu primeiro nome), a aula, a data, os pontos e a posição na turma. Calorias e tempo por zona só entram se você marcar a segunda opção. Batimentos e foto nunca entram. Do nome do seu cadastro só sai a primeira palavra; o apelido sai como você escreveu, então não ponha nele o que não quer ver publicado. A mesma autorização vale para a imagem do mês da academia, com o mesmo nome. No cartão, vale para as aulas feitas a partir do dia em que você autoriza. Na imagem do mês, você entra já no mês em que autoriza, e os pontos que aparecem com o seu nome somam só as aulas que começaram depois de você autorizar: as de antes não contam. Você desliga quando quiser; se desligar e ligar de novo, vale a autorização nova. Quem já tinha conta recebe a pergunta uma vez, ao abrir o app, com a opção **Agora não**; se o texto da autorização mudar, quem tinha autorizado é perguntado de novo.

## Revogar e autorizar de novo

 **CELULAR** Tudo fica na aba **Você**, em **Privacidade e consentimentos (LGPD)**.

- **Revogar:** toque em **Gerenciar esta autorização** → **Revogar a autorização** e confirme em **Revogar**. Isso **apaga os seus batimentos** e bloqueia o check-in.
- **Autorizar de novo:** toque em **Autorizar**, leia o termo, marque a caixa (e, se o app pedir, responda o PAR-Q) e toque em **Autorizar**.
- **O termo mudou?** O app avisa com a faixa "O termo mudou. Autorize de novo para fazer check-in." Toque em **Revisar** ou em **Ler e autorizar de novo**.
- **Nome no ranking:** ligue ou desligue a chave **Meu nome no ranking**.
- **Divulgação pela academia:** ligue ou desligue a chave **A academia pode divulgar meus resultados**. Ligar abre o texto, com um exemplo do cartão. Ligada, o app mostra como o seu nome aparece no cartão, e a chave **Mostrar também calorias e tempo por zona** decide se ele leva esses números. **O que a academia gerou sobre mim** lista cada cartão, com o nome que saiu, quem gerou e quando.

O termo e a política de privacidade podem ser lidos a qualquer hora: na tela Entrar, em **Termo de consentimento e política de privacidade**, ou em **Você** → **Termo e política de privacidade**.

# Entre na academia

1

CELULAR

No **Início**, toque em **Entrar numa academia**.

2

Digite o código que a recepção passou e toque em **Procurar academia**.

3

Confira o nome e toque em **Pedir vínculo na ...** (o nome da academia). O pedido vai para a recepção.

4

Quando a recepção aprovar, as aulas aparecem no **Início**. Puxe a tela para baixo para atualizar.



Entre as aulas, a TV mostra um QR para entrar na academia.

## Pelo QR

No **Início**, toque em **Ler QR**, logo abaixo de **Entrar numa academia** (a tela **Entrar numa academia** também tem o botão), e leia o QR da TV ou do cartaz da recepção. Ou abra o link que a academia mandou. O app já procura a academia: você só toca em **Pedir vínculo na ...**.

Ainda não tem o app? Aponte a câmera do celular para o QR: abre a página para baixar o Pulse Studio.

### O botão Ler QR

Quando a TV diz "Abra o app PULSE e toque em Ler QR", é este botão. Ele lê os QRs do PULSE STUDIO: o da TV (entrar na academia e check-in) e o do cartaz da recepção. Na primeira vez, toque em **Permitir a câmera**: nenhuma foto é gravada. QR de fora do PULSE ele não abre e avisa "Este QR não é do PULSE STUDIO". Sem câmera, toque em **Digitar o código da academia**.

### O nascimento é obrigatório

Sem a data de nascimento no cadastro, o pedido não sai. Complete em **Você → Seus dados**.

# Seu resultado

Quando o professor encerra a aula, o resultado chega ao app. No **Início**, em **Resultado da última aula**, toque em

**Ver resultado**.

- Os **pontos** e a sua posição na turma
- As **calorias** e os minutos **no alvo** (zonas 3, 4 e 5)
- Tempo em cada zona**: quanto tempo você passou em cada uma
- A **frequência cardíaca** ao longo da aula. Ela aparece quando a TV termina de enviar
- O ranking da **turma** naquela aula



## Compartilhar

- Compartilhar resultado**, no iPhone, abre a imagem do seu resultado: escolha o formato (**Stories**, **Feed** ou **Quadrado**) e o que mostrar (**Posição na turma**, **Calorias e zonas**), e toque em **Compartilhar** para mandar pelo app que você escolher. No Android, por enquanto, o botão manda um texto com pontos, posição, calorias e minutos na zona alvo. Os batimentos não vão, nem na imagem nem no texto.
- Compartilhar com a turma** leva o resultado para um post na [turma](#).

## O resumo por e-mail

Depois das aulas, o PULSE STUDIO envia para o **e-mail da sua conta** um resumo do treino: aula, data, duração, pontos e posição na turma. As **calorias**, o **tempo em cada zona** e os **batimentos** (médio e máximo) entram no e-mail de quem aceitou o termo atualizado, que avisa que a mensagem passa por um serviço de e-mail fora do Brasil.

### O cartão mostra "Sem sinal"?

A braçadeira saiu do braço, desligou ou ficou sem bateria. Carregando, ela não transmite. Prefere que os seus números não apareçam na parede? Peça ao professor: ele tira os seus dados da TV naquela aula.

Valores estimados para treino. O PULSE STUDIO não é dispositivo médico. Na dúvida sobre a sua saúde, procure um médico.

### Acesso pausado

A academia pode suspender o seu acesso. O Início mostra **Acesso pausado**, e você não faz check-in nem vê a turma até ela reativar. A conta e o histórico ficam. Fale com a recepção.

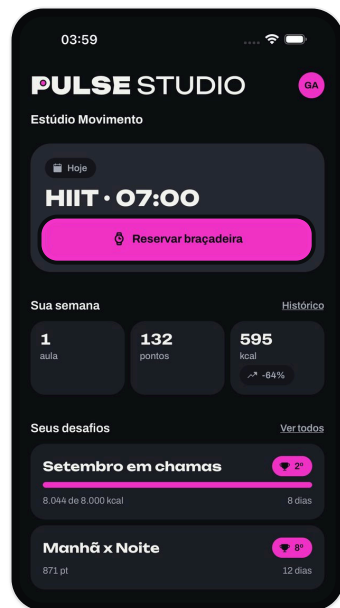
### Mais de uma academia

Para entrar em outra: **Você** → **Academias** → **Entrar em outra**. Com duas ou mais, os nomes aparecem no alto do Início: toque em um para trocar de academia. Em **Você** → **Academias**, pedido ainda não aprovado aparece como "(pendente)", e o acesso pausado, como "(suspensão)".

# Reserve a braçadeira

Reservar guarda uma braçadeira no seu nome para o horário da aula. Você escolhe o número e já chega sabendo qual pegar.

- 1** **CELULAR**  
Abra a aba **Agenda**. Os dias com ponto no calendário têm aula.
- 2** Toque no dia e, na aula, toque em **Reservar braçadeira**.
- 3** Em **Escolha a sua braçadeira** aparecem os números livres daquela aula. O de menor número já vem marcado: toque em outro para trocar, ou digite em **Buscar número**. É o número impresso na braçadeira.
- 4** Toque em **Reservar a NN**. Na aula aparece **Braçadeira NN reservada**. Sem nenhuma braçadeira livre, toque em **Entrar na lista de espera**.



A próxima aula também aparece no Início: **Reservar braçadeira** leva à Agenda.

## Trocar ou cancelar

Até o horário da aula você troca o número (**Trocar**, na aula) ou desiste. No alto da **Agenda**, toque em **Minhas reservas** (ou **Você** → **Minhas reservas**): lá estão as próximas e o histórico, com **Trocar braçadeira** e **Cancelar esta reserva**. Cancelou, a braçadeira fica livre para outra pessoa. Depois do horário, o app não deixa mais trocar nem cancelar.

## No dia da aula

- 1** Pegue a braçadeira do **seu número**, ligue-a (aperte o botão) e ponha no braço.
- 2** **Avise o professor que você chegou**. Ele confirma a sua presença no app dele, e o seu nome aparece na TV em até 15 segundos. No seu app, a aula passa a mostrar **Presença confirmada · braçadeira NN**.

# Durante a aula

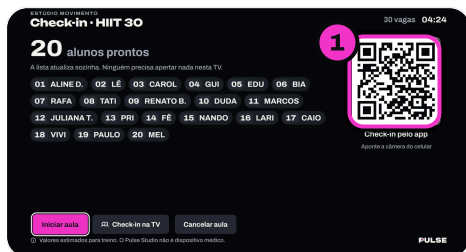
Mantenha a braçadeira no braço até o fim. O celular pode ficar guardado. A TV mostra um cartão por aluno; com mais de 30, a turma aparece em páginas que se alternam.

## O seu cartão na parede

- O **número** da braçadeira e o seu **apelido** (sem apelido, o primeiro nome). Sem "Meu nome no ranking", aparece "ALUNO" e o número.
- A sua **foto do perfil**, no canto do cartão, se você autorizou o seu nome no ranking. Sem foto, nada aparece no canto. Em turma grande, com cartões menores, a foto não aparece.
- A **porcentagem da frequência máxima** e a **cor da zona**. A frequência máxima sai da sua idade e se ajusta sozinha quando você passa dela.
- As **calorias** e os **pontos**. Pontos são o tempo em cada zona: cada minuto vale 1 ponto na zona 1, 2 na zona 2, 3 na zona 3 e 4 nas zonas 4 e 5. O repouso não conta. O ranking da TV é por pontos, nunca por batimento.
- O professor escolhe o que a parede destaca: **Zona alvo**, **Batimentos**, **Calorias** ou **Pontos**.

| ZONA | NOME     | % DA FC MÁXIMA |
|------|----------|----------------|
| R    | Repouso  | abaixo de 50%  |
| Z1   | Leve     | 50 a 60%       |
| Z2   | Moderada | 60 a 70%       |
| Z3   | Aeróbica | 70 a 80%       |
| Z4   | Intensa  | 80 a 90%       |
| Z5   | Máxima   | acima de 90%   |

São as faixas e os pontos padrão. A sua academia pode ajustar.



1 o QR do check-in, na TV antes da aula



Check-in feito: a prévia mostra como você aparece na parede.

Pegou outra braçadeira? Faça o [check-in](#) com o número que está no seu braço: vale ele, e a reservada volta a ficar livre.

### Reservou e não veio?

A partir de 5 minutos antes da aula, o professor pode liberar a sua braçadeira. Aos **10 minutos de aula**, sem a sua presença, ela é liberada sozinha para outra pessoa, e a reserva aparece como **Falta** em Minhas reservas. Chegou depois? Fale com o professor: se a sua braçadeira ainda estiver livre, ele confirma você nela; se não, você entra com outra, e a falta sai sozinha, porque você treinou.

### O que a reserva pede

A autorização dos batimentos ([passo 2](#)) e o cadastro completo (sexo, nascimento e peso, em **Você** → **Seus dados**). Só dá para reservar até o horário da aula; depois, entre pelo [check-in](#).

# Faça o check-in

O check-in diz à TV qual braçadeira é a sua. Faça-o na porta da sala, com a braçadeira na mão.

## 1 TV CELULAR

No alto do **Início**, ao lado do círculo do seu perfil, toque em **Ler QR** e leia o **QR da TV**: o app abre o check-in daquela aula. Ou, com a aula aberta, toque em **Fazer check-in** no Início ou na Agenda do app.

## 2 Digite o **número impresso na braçadeira** no teclado da tela. Enquanto você digita, o app diz se ela está livre nesta aula. Reservou? O número já vem preenchido. Pegou outra? Toque em **Peguei outra**.

## 3 Toque em **Confirmar check-in**.

## 4 BRAÇADEIRA

Ligue a braçadeira (aperte o botão) e ponha no braço. O seu nome aparece na TV em até 15 segundos. Toque em **Pronto**.

Número errado? Toque em **Não é esse número? Corrigir**.

### Não pareie a braçadeira no celular

Não procure a braçadeira nos Ajustes → Bluetooth do celular nem a ligue em outro app. Conectada a um celular, ela para de aparecer na TV. O Pulse Studio não precisa de pareamento: ele só escuta.

## O APP DIZ

## O QUE FAZER

Você ainda não autorizou o uso da sua frequência cardíaca

Autorize em **Você** → **Privacidade e consentimentos**.

Complete sexo, nascimento e peso

Preencha em **Você** → **Seus dados**. As calorias dependem deles.

Já está com outro aluno nesta aula

Confira o número. Se estiver certo, pegue outra braçadeira.

Não é desta academia

Confira o número impresso na braçadeira.

Seu vínculo com a academia está suspenso

Fale com a recepção para reativar.

Fora da TV

A TV ainda não mostrou você. Fale com o professor.

Sem internet no celular

Diga ao professor ou à recepção o número da braçadeira. O check-in se faz na TV.