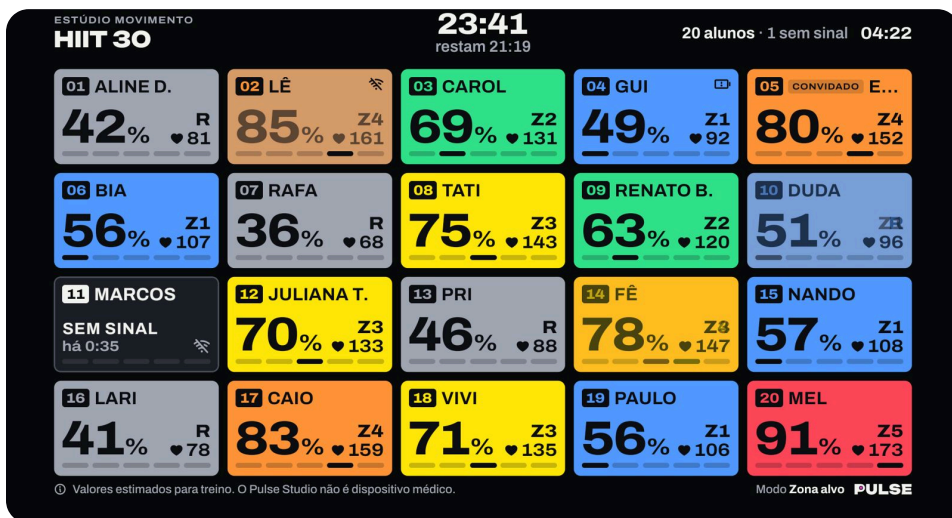


# Manual do dono

Da caixa fechada à primeira aula com a turma na parede. Para quem administra a academia.



# O que veio

## Na caixa do kit

- TV Box **Intelbras Izy Play 4K**, com controle, fonte e cabo HDMI
- As **braçadeiras** e os cabos de carga. Cada uma traz um número impresso de fábrica: é o que o aluno digita no check-in
- Este manual

Confira as quantidades com a nota de entrega. Colada na caixa há uma etiqueta com o **número do kit** (KIT-...), o **número de série** e um QR de suporte. Você vai digitar o número do kit no [passo 1](#).

## O que você vai precisar

- Uma TV com entrada HDMI livre e uma tomada perto
- O Wi-Fi da academia, **com senha**. Rede que pede login numa página, como a de shopping, pode não funcionar
- O e-mail da PULSE STUDIO com o seu **código de compra**, enviado para o endereço que você informou na compra
- Um celular com o app **Pulse Studio** — **App Store** (iPhone) ou **Google Play** (Android) — ou um computador

### Celular ou computador

Tudo o que o dono faz no app, no iPhone ou no Android, também se faz no computador, em [pulsestudio.app.br](https://pulsestudio.app.br), com o mesmo e-mail e a mesma senha.

## Três lugares, uma academia

Cada passo diz onde ele se faz. Os três mostram a mesma academia, e o que você muda num aparece nos outros.



### TV

A parede da aula. Você usa o controle remoto.



### COMPUTADOR

O painel em [pulsestudio.app.br](https://pulsestudio.app.br): grade, relatórios, equipe.



### CELULAR

O app Pulse Studio: aula ao vivo, alunos, aparelhos.

## INSTALAÇÃO · FAÇA NESTA ORDEM

|                                       |        |          |                  |        |           |
|---------------------------------------|--------|----------|------------------|--------|-----------|
| 1. Cadastre-se com o código de compra | 10 min | <b>4</b> | 2. Ligue a caixa | 10 min | <b>6</b>  |
| 3. A caixa entra na academia          | 2 min  | <b>8</b> | 4. Confira o kit | 5 min  | <b>10</b> |

## NO DIA A DIA

|                                          |           |                                |           |
|------------------------------------------|-----------|--------------------------------|-----------|
| As braçadeiras: carga, reposição e troca | <b>12</b> | Os alunos entram e você aprova | <b>15</b> |
| Monte a grade e troque o professor       | <b>18</b> | Dê a aula pelo controle        | <b>20</b> |
| Aula rápida, na TV ou no celular         | <b>25</b> | PULSE Fight: aula em rounds    | <b>27</b> |
| Visitante na aula experimental           | <b>32</b> | Reserva de braçadeira          | <b>34</b> |
| Treino individualizado pelo celular      | <b>36</b> |                                |           |

## A GESTÃO

|                                          |           |                                  |           |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------------|-----------|
| A equipe e os papéis                     | <b>37</b> | A turma no app: moderação        | <b>38</b> |
| Desafios, imagem do mês e imagens do app | <b>39</b> | Ao vivo, sessões e ficha da aula | <b>41</b> |
| Relatórios e instrutores                 | <b>42</b> | Zonas de frequência cardíaca     | <b>43</b> |
| Financeiro da assinatura                 | <b>44</b> |                                  |           |

## EQUIPAMENTOS

|                                     |           |                                      |           |
|-------------------------------------|-----------|--------------------------------------|-----------|
| As TVs, o teste de sala e a licença | <b>45</b> | Sala grande, internet e atualizações | <b>47</b> |
| Quando algo não sai como esperado   | <b>48</b> | Rede exclusiva do seu kit            | <b>51</b> |

## DADOS E CONTA

|                     |           |                                 |           |
|---------------------|-----------|---------------------------------|-----------|
| Os dados dos alunos | <b>52</b> | Sua conta, transferir e excluir | <b>53</b> |
| Fale com o suporte  | <b>55</b> |                                 |           |

# Cadastre-se com o código

Na compra, a PULSE envia ao seu e-mail um **código de compra**. Com ele você cria a sua conta, cadastra a academia e liga o kit a ela. A senha é só sua: ninguém da PULSE a conhece.

## 1 E-MAIL

Abra o e-mail do **PULSE STUDIO** (remetente pulse@mega.dev.br), com o assunto **Seu kit PULSE STUDIO: o código para começar**. O código tem 12 letras e números, como **ABCD-EFGH-JKMN**, vale por 30 dias e funciona uma vez. Não o compartilhe. Não achou? Olhe na caixa de spam.

## 2 CELULAR

Instale o **Pulse Studio** pela App Store (iPhone) ou pela Google Play (Android). Abra o app e toque em **Tenho um código de compra**. No celular, o botão **Abrir no celular** do e-mail já leva o código ao app.

3 Toque em **Criar conta de gestão**: seu nome, e-mail e uma senha, e aceite a política de privacidade. Já tem conta no PULSE? Toque em **Já tenho conta: entrar**.

4 Em **Ligar o kit comprado**, confira o **Código de compra**, digite o **Número do kit** impresso na etiqueta da caixa (KIT-...) e toque em **Conferir**.

5 **Academia nova**: em **Sua academia**, digite o nome, escolha o estado e a cidade na lista, o WhatsApp da academia e, se quiser, o CNPJ. Toque em **Criar a academia**. Comprou um kit a mais para uma academia que você já administra no PULSE? O app confirma o kit e pula esta parte.

## 6 COMPUTADOR

A mesma conta entra no painel: **pulsestudio.app.br** → **Entrar no painel**, com o seu e-mail e a senha.

### O código não passa?

Confira no e-mail: o código não tem as letras O e I, nem os números 0 e 1. O número do kit é o da etiqueta da caixa; se ela mostra outro número, fale com a PULSE STUDIO, porque o kit pode ter sido trocado no envio. Três números de kit errados travam o código por segurança. Código travado ou vencido: a PULSE envia um novo, e o antigo deixa de valer.

### Esqueceu a senha?

Em [pulsestudio.app.br](https://pulsestudio.app.br), toque em **Esqueci a senha**, digite o seu e-mail e toque em

**Enviar link**

. Chega um link para criar uma senha nova.

# Ligue a caixa

## 1 TV

Ligue o cabo HDMI na caixa e numa entrada livre da TV. Ligue a fonte na caixa e na tomada.

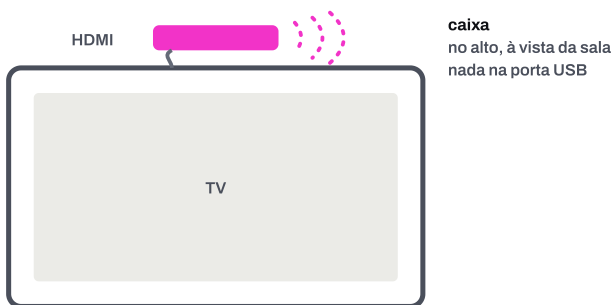
- 2 Ponha a **caixa no alto** (uns 2,5 m), junto da TV, à vista da sala e sem nada na frente. Ela ouve as braçadeiras pelo Bluetooth dela: não ligue nada na porta USB.
- 3 No controle **da TV**, escolha a entrada HDMI da caixa. O PULSE STUDIO abre sozinho em até 2 minutos.
- 4 Na primeira tela, vá com as setas até **Conectar ao Wi-Fi** e aperte **OK**. Escolha a rede da academia, digite a senha e aperte **Voltar** até o PULSE STUDIO aparecer de novo.

### Receptor USB (opcional)

A caixa lê as braçadeiras pelo **Bluetooth dela**, e o kit não leva nada na porta USB. Se você tiver um **receptor ANT+** (um pequeno adaptador USB) e espetá-lo na caixa, ela o usa sozinha como **complemento**, sem você configurar nada; se não tiver, nada muda e nada é pedido. O receptor **não faz parte do kit** e não é cobrado. Se algum kit antigo veio com um, não o tire sem falar com a PULSE STUDIO.

### Ligou antes de terminar o cadastro?

Tudo bem. A TV mostra **Aguardando o cadastro do dono**, com o número do kit, e pergunta sozinha de novo a cada 20 segundos. Termine o [passo 1](#) e deixe a caixa ligada.



Atrás da TV a caixa perde sinal; no alto e à vista da sala, ela ouve a turma.

### Até onde ela ouve

Uma caixa atende **até 20 alunos** por aula (turma maior: fale antes com a PULSE STUDIO) e cobre bem até uns 5 m dela, sem parede no meio; a 6 m começa a falhar. O suporte confirma com o teste de sala, e sala maior pede uma segunda caixa (veja [Sala grande](#)).

# A caixa entra na academia

Depois do cadastro do [passo 1](#), com a caixa ligada e na internet:

## 1 TV

**Academia nova:** a caixa entra sozinha em alguns segundos, sem apertar nada, e abre a [Conferência do kit](#). As outras caixas do kit também entram sozinhas.

## 2 TV CELULAR

**Kit a mais para uma academia que você já tem no PULSE:** a TV mostra **ATIVE SEU KIT**, com um QR e o **código da tela**. No app, toque em **Ler QR**, no alto do **Painel**, e leia o QR da TV.

## 3 O app mostra o kit, com quantas caixas e braçadeiras ele tem. Confira e toque em **Ativar o kit**. Em segundos a TV entra na academia.



Kit a mais: sem o app, a câmera do celular abre esta página no navegador. Entre com a sua conta de gestão e toque em **3 Ativar o kit**.

### Sem câmera?

No app, **Ler QR** → **Ativar o kit digitando o código**, e digite o código da tela, que muda a cada 30 minutos. Ou abra [pulsestudio.app.br/kit/ativar](https://pulsestudio.app.br/kit/ativar) no celular ou no computador.

### A TV mostra Caixa ainda não liberada pela PULSE STUDIO?

Essa caixa ainda não foi ligada à sua academia pela PULSE. Ela pergunta de novo a cada minuto. Fale com o suporte, com o número de série da etiqueta (veja [Suporte](#)).

## A TV mostra PAREAR ESTA TV?

É uma caixa sem registro de fábrica. Pareie essa caixa sozinha: no app, aba **Equipamentos** → **Parear TV**, aponte a câmera para o QR dela (ou toque em **Ler QR**, no alto do Painel, e leia o QR), confira se o código é o da tela, escolha a TV desta caixa na lista (as do kit levam no nome os 6 últimos caracteres do número de série da etiqueta) e toque em **Parear esta TV**. No computador: menu **TVs** → **Autorizar TV**, escolha a TV, digite o código da tela e clique em **Autorizar**.



Só nas caixas sem registro: 1 o QR · 2 o código, que muda a cada 2 minutos

# Confira o kit

Logo depois de entrar na academia, a TV abre a **Conferência do kit**: ela mostra cada número do kit e acende o que está transmitindo. É assim que você e a PULSE combinam, no primeiro dia, que o kit chegou completo.

## 1 COMPUTADOR

Abra o menu **Braçadeiras**: cada linha é uma braçadeira do kit, com o número impresso nela. Não é preciso imprimir nem colar etiqueta; ela serve só para um número gasto (veja [Etiquetas das braçadeiras](#)).

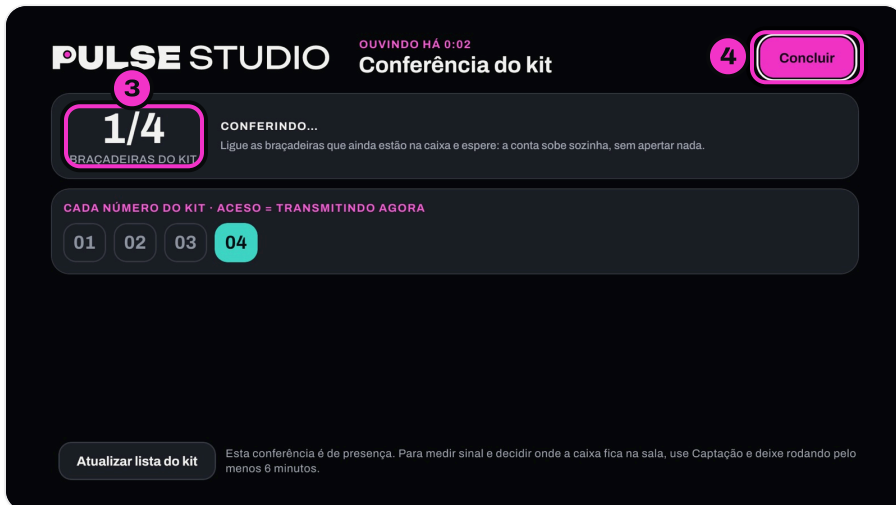
## 2 BRAÇADEIRAS

Ligue **uma braçadeira de cada vez** e **ponha no braço** (seu, da equipe, de quem estiver por perto): fora do braço ela não transmite. O número que acende na TV tem de ser o impresso nela. Acendeu outro? Não confirme o recebimento: anote os dois números e fale com o suporte.

## 3 TV

Espere perto da caixa. A conta sobe sozinha, sem apertar nada.

## 4 Com **KIT COMPLETO — PODE COMEÇAR**, aperte **Confirmar recebimento**.



3 quantas o rádio já ouviu, do total do kit · 4 o botão de concluir (na primeira vez ele se chama Confirmar recebimento)

### Faltou alguma?

Carregue as que não apareceram e confira de novo. Se ainda faltar, fale com o suporte antes de confirmar.

Braçadeira que você tirou de uso (veja [As braçadeiras](#)) não entra na conta. O alto da tela diz quantas estão **FORA DE CIRCULAÇÃO**, e a conferência fica registrada com esse número.

# As braçadeiras

## Ligar e vestir

- **Ligar:** aperte o botão. A luz pisca em azul até achar o batimento.
- **Onde:** na parte de cima do antebraço, firme e sem apertar, com o sensor na pele.
- **Desligar:** segure o botão até a luz vermelha piscar e ela vibrar.
- O **número** impresso nela é o que o aluno usa no check-in.
- **Não pareie** a braçadeira nos Ajustes → Bluetooth de um celular: conectada a ele, ela para de aparecer na TV.

## Carregar

- Use o cabo magnético. A luz verde pisca enquanto carrega e fica acesa quando termina.
- **Carregando, ela não transmite.** Carregue depois do último horário.
- A carga dura cerca de 16 horas de uso.
- Luz alternando vermelho e verde, com uma vibração: bateria baixa.

### As cores da luz não são as da TV

A luz da braçadeira tem uma escala própria de cores. A zona que vale é a da TV e do app, calculada com a idade e o histórico de cada aluno.

## Bateria e sinal



COMPUTADOR



CELULAR

No painel, menu **Braçadeiras**: cada número mostra com quem está agora, o último sinal, a bateria e o kit. Há busca e filtros. No app, a lista **Precisa de atenção** do Painei avisa as baterias fracas, e a aba **Equipamentos** → **Braçadeiras** mostra a lista.

Visitante não aparece em "com quem está": só alunos com conta.

## O número, editar, tirar de uso

- **O número:** é o que vem **impresso de fábrica** em cada braçadeira (de 1 a 999), e é ele que o aluno digita no check-in. Quem informa esse número ao sistema é a PULSE STUDIO, antes de o kit chegar. Na academia ele só aparece: não se cadastra nem se muda.
- **Editar:** na linha da braçadeira, **Editar**. Você muda o modelo exibido e o uso nas aulas.

- **Deixar de lado sem perder o número:** **Tirar de uso** e, depois, **Voltar ao uso** . Ela some do check-in e guarda número, kit e histórico.
- **Remover:** em **Editar** , **Remover braçadeira** . O número, o kit e o histórico dela saem da academia, e só a PULSE STUDIO cadastra o número de novo. Na dúvida, tire de uso.

 **CELULAR** No app, o mesmo fica em **Equipamentos** → **Braçadeiras**: o **Editar** muda só o modelo, e lá também estão **Tirar de uso** , **Voltar ao uso** , **Repor** e **Remover** .

Braçadeira comprada fora do kit não entra (veja [Rede exclusiva](#)).

## Etiquetas das braçadeiras

 **COMPUTADOR** O número de cada braçadeira é o impresso nela. Se ele estiver gasto ou difícil de ler, a etiqueta sai do painel. Cada etiqueta tem **3 × 1,5 cm**, com o **número grande e sublinhado** (o que o aluno digita no check-in; o traço fica embaixo, para ninguém ler 06 como 90), o código da braçadeira em letras pequenas e o nome da academia.

- **Todas:** menu **Braçadeiras** → **Imprimir etiquetas** , no alto da lista.
- **Só uma** (número gasto, ou braçadeira repostada que ficou com um número diferente do impresso nela): na linha do número, **Editar** → **Imprimir etiqueta** .
- **Papel:** a folha abre em 10 × 15 cm, o da impressora de etiquetas. Numa impressora comum, clique em **Imprimir em A4**, no alto da folha. Na janela de impressão: **margens nenhuma, escala 100 %**, sem «ajustar à página». Corte pela linha tracejada e cole a etiqueta na parte de fora da braçadeira.
- **Fica fora da folha:** braçadeira tirada de uso e número sem braçadeira. A tela diz quais ficaram de fora e por quê.

### A braçadeira já tem outro número?

Braçadeira usada em outro sistema pode vir com um adesivo de número, como **ID:65**. Tire esse adesivo: o número que vale é o do PULSE, o que aparece no menu **Braçadeiras** (o impresso de fábrica na braçadeira). O aluno digita esse número, e um número diferente põe o batimento de outra pessoa no cartão dele.

## Uma braçadeira quebrou

- 1 Peça a reposição ao suporte. A nova chega com um **código na etiqueta**, parecido com **A3F9-1C4E**.

**2****COMPUTADOR**

Menu **Braçadeiras** → **Repor braçadeira quebrada** . Informe o **número que quebrou** e o **código da braçadeira nova**, e clique em **Repor** .

**3**

Vale o número impresso na braçadeira nova. Se a PULSE STUDIO informou esse número, a vaga passa a ter ele, e a tela avisa que o número mudou: os alunos passam a pedir o novo. Sem número informado, a nova fica com o número da que quebrou. O histórico continua e não é preciso mexer na TV. Devolva a antiga quando puder.

**4****COMPUTADOR**

A nova ficou com um número diferente do impresso nela? Na linha do número, **Editar** → **Imprimir etiqueta** , e cole na nova (veja [Etiquetas das braçadeiras](#)).

**CELULAR**

Pelo app: **Equipamentos** → **Braçadeiras** → **Repor** na linha do número que quebrou. Digite o **Código da braçadeira nova** e toque em **Repor** .

**A troca com prazo**

Se uma braçadeira ficar muda na [conferência do kit](#) (ligada, carregada e perto da caixa), a PULSE acompanha:

- **Primeira vez:** a linha dela diz **Confira o kit de novo** e a data. Deixe-a carregada, ligada e **em uso**, e confira o kit de novo nesse dia. Se você tirar de uso, a segunda conferência não a vê e a troca não começa.
- **Muda de novo:** a linha passa a **Troca prometida até** e a data. Não precisa abrir chamado: a troca chega pelo suporte, e você registra a nova com **Repor** .

**TV**

A **Conferência do kit** também mostra a troca prometida, numa linha acima dos números: **TROCA EM GARANTIA · 07 até 03/10**. Se o dia já passou, a linha diz **venceu em**. Depois do **Repor** , a linha pode levar até 10 minutos para sumir. Para atualizar na hora, aperte **Atualizar lista do kit** .

# Os alunos entram

O aluno entra sozinho pelo app e você só aprova. Ele encontra o convite em três lugares:



- **Na TV**, entre uma aula e outra.
- **No cartaz da recepção**: no painel, menu **Alunos** → **Cartaz de convite** → **Imprimir cartaz**.
- **Por mensagem**: no app, aba **Membros** → **Convidar aluno** → **Compartilhar convite**.

1 Entre as aulas, a TV mostra o QR e o código da academia.

## O que o aluno faz

- 1 Instala o Pulse Studio (App Store ou Google Play) e cria a conta. Só maiores de 18 anos.
- 2 Autoriza o uso da frequência cardíaca e responde o **PAR-Q**, um questionário de prontidão para atividade física.
- 3 Toca em **Ler QR** e lê o QR da TV ou do cartaz (ou toca em **Entrar numa academia**, digita o código e toca em **Procurar academia**). Depois, toca em **Pedir vínculo na** (o nome da sua academia). O pedido vai para você.

## Você aprova

**CELULAR** **COMPUTADOR** No Painel do app, em **Precisa de atenção**, toque em **pedidos esperando** e em **Aprovar**. No painel web, menu **Alunos** → **Pedidos para entrar** → **Aprovar**.

Não conhece a pessoa? Use **Recusar**, no app ou ao lado do pedido no painel.

### Sem autorização, sem check-in

Quem não autorizou o uso da frequência cardíaca aparece com **Pendente** na coluna "Consentimento de FC" do painel e não consegue fazer check-in. Quem autoriza é o aluno, no app dele. Não peça a senha de ninguém.

## A lista de alunos



### COMPUTADOR

Menu **Alunos**. Busque pelo nome ou apelido e use os filtros:

- **Ativos:** todos os alunos aprovados.
- **Em risco:** quem não vem há 14 dias ou mais. Vale uma mensagem.
- **Sem consentimento vigente:** quem ainda não autorizou, revogou ou precisa autorizar o termo novo.

Clique no nome para abrir a **ficha do aluno**: aulas, % da FC máx. média, pontos, pódios, tempo em cada zona, as últimas aulas, o cadastro, os consentimentos e o **PAR-Q**. O histórico completo do período fica em [Relatórios](#).

## Corrigir o cadastro de um aluno



### COMPUTADOR

Nome escrito errado, peso desatualizado? Na ficha do aluno, no quadro **Cadastro**, clique em **Editar cadastro**. O formulário abre ao lado da ficha, com quatro campos:

- **Nome completo.**
- **Nome na TV:** o apelido, de 2 a 40 letras. Só aparece na parede de quem autorizou o nome no ranking. Em branco, a TV usa o primeiro nome.
- **Data de nascimento:** só de quem já fez 18 anos.
- **Peso (kg):** de 20 a 350, com vírgula, como **72,5**.

O aviso de erro aparece embaixo do campo enquanto você digita. O **Motivo** é opcional: uma frase curta, como "pediu na recepção". Clique em **Salvar cadastro**; o botão só acende quando algo mudou e nenhum campo tem erro. Nascimento e peso já preenchidos não podem ficar em branco: a TV precisa deles. O sexo e as autorizações, só o aluno muda, no app dele.

### O cadastro é um só

O aluno tem um cadastro só, mesmo treinando em mais de uma academia. O que você mudar aqui muda em todas, inclusive o nome na TV de cada uma.

Na mesma ficha, o quadro **Registro de edições** mostra as 20 mudanças mais recentes: quem mudou, quando, quais campos e o motivo. Os valores, o antigo e o novo, não são guardados, e mudanças anteriores a este registro não aparecem. Se outra academia corrigir o cadastro, ele muda aqui também, mas a linha dela não aparece no seu registro.

O botão aparece só na ficha de aluno, para você, para os administradores e para quem tem um papel com a permissão **Editar o cadastro dos alunos** (o papel Professor já nasce com ela). No app ainda não há essa edição: lá o aluno corrige os próprios dados em **Você → Seus dados**.

## Tirar alguém da academia

No app, aba **Membros** → **Remover**. No painel, **Remover** na linha da pessoa. Ela perde o acesso à academia, e o histórico das aulas continua. A conta dela não é apagada.

## Suspender e reativar

Para pausar alguém sem tirar da academia, use **Suspender** na linha da pessoa: no app, aba **Membros**; no painel, menu **Alunos**. Depois de confirmar, a pessoa deixa de fazer check-in e de ver e postar na turma. A conta e o histórico ficam, e no app dela aparece **Acesso pausado**.

Os suspensos ficam no filtro **Suspensos**, no app e no painel. Lá, **Reativar** devolve o acesso.

Se o app disser que a pessoa ainda não informou a data de nascimento, peça que ela complete em **Você → Seus dados** e tente de novo.

## O cartaz da recepção

Menu **Alunos** → **Cartaz de convite** abre uma folha com o QR e o código da academia, pronta para imprimir e colar na recepção.

---

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

# Monte a grade

A grade é a agenda da semana: cada aula se repete no mesmo dia e horário. Também dá para marcar uma aula **numa data só**, como um aulão de sábado.

Antes da primeira aula existe a **grade**: o molde da semana, com as vagas e a duração que as aulas herdam. Só uma grade fica ativa por vez. No painel,

**Gerenciar grades** cria uma grade nova, ativa ou desativa.

1

 **COMPUTADOR**

Menu **Agenda** → **Criar aula**. Preencha nome, dia, horário, duração, vagas e professor. Duração e vagas em branco herdam o que a grade define.

2

Para uma aula só num dia, preencha **Só numa data (opcional)**. Deixe em branco para repetir toda semana.

3

Em **Formato**, fica **Aula normal**. Para uma aula de luta em rounds, escolha um dos formatos Fight (veja [PULSE Fight](#)).

4

 **CELULAR**

No app: aba **Aulas** → **+ Aula** → escolha **Toda semana** ou **Numa data**, preencha e toque em **Salvar**.



# Dê a aula

1

TV

CELULAR

Na TV, escolha a aula de hoje com as setas e aperte **OK**. No app, a mesma aula abre em **Abrir a aula de hoje**.

2

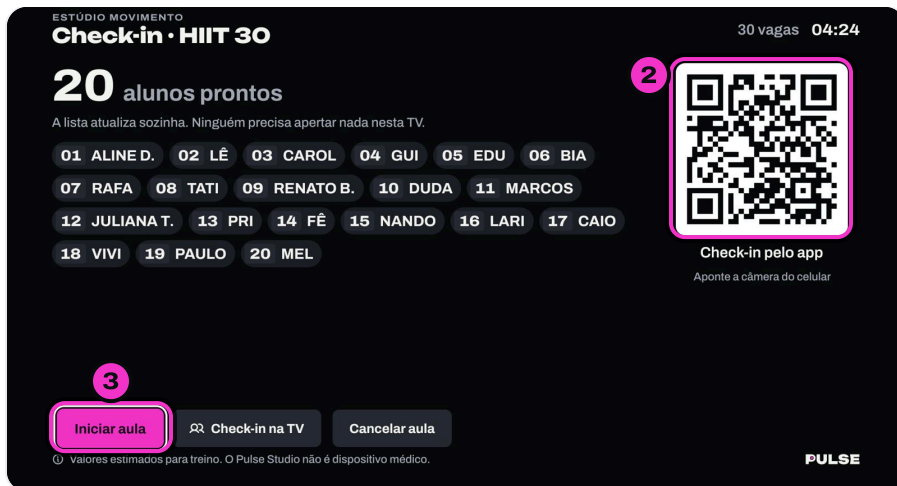
**Check-in.** Cada aluno veste a braçadeira e confirma o número dela de um destes jeitos:

- no próprio celular: abre o app Pulse Studio, toca em **Ler QR**, no alto do Início, e lê o QR da TV. Quem está sem o app ou sem internet faz o check-in pela TV;
- na TV: **Check-in na TV** → o aluno → o número → **Confirmar**. A TV já sugere uma braçadeira livre que está transmitindo: confira o número com o aluno e ajuste com **-** e **+**. O **Confirmar** fica embaixo, à direita: do **+**, um ↓ já cai nele;
- no app do professor: **Check-in manual** → busque o aluno → número da braçadeira → **Entrar**.

A lista da TV só mostra quem pode entrar. Quem não autorizou a frequência cardíaca ou está com o cadastro incompleto fica de fora, e a TV diz só quantos, sem nomes.

3

Aperte **Iniciar aula**. Sem ninguém no check-in, a TV pergunta antes (**Iniciar mesmo assim**). Mudou de ideia? **Cancelar aula**.



2 o QR do check-in pelo app · 3 Iniciar aula

## A parede

Cada aluno ganha um cartão com o número da braçadeira, o nome (ou "ALUNO" e o número, se ele não autorizou o nome no ranking), a **porcentagem da frequência máxima** e a cor da zona. A frequência máxima de cada um sai da idade e se ajusta sozinha quando o aluno passa dela.

No canto do cartão vai a **foto do perfil** que o aluno pôs no app, só se ele autorizou o nome no ranking; sem foto, nada aparece no canto. Quem aparece como "ALUNO", o visitante e o aluno em modo discreto ficam sem foto. Em turma grande, com cartões menores, a foto não aparece.

**A partir da TV 0.17.0**, o cartão ganha três coisas:

- **Barras de sinal**, quatro, como as de celular, ao lado da zona: mostram como a braçadeira daquele aluno chegou à caixa nos últimos 30 segundos. Quatro barras é sinal bom; caindo, a braçadeira está frouxa ou o aluno está longe da caixa. Elas não medem bateria.
- **Iniciais** no lugar da foto, para quem não tem foto e autorizou o nome. Com até 12 alunos na tela aparecem a foto ou as iniciais; de 13 a 20, só a foto, menor; de 21 a 30, nenhuma das duas cabe.
- **Nunca ouvida**, no cartão da braçadeira que ainda não transmitiu nesta aula (antes aparecia como "Sem sinal"). Ela deixa de contar no "sem sinal" do alto da tela.

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

As faixas podem ser ajustadas no painel (veja [Zonas de FC](#)). A parede mostra 30 cartões por vez; com mais alunos que isso na aula, ela vira de página sozinha.

## A gaveta de controles

Durante a aula, qualquer tecla do controle abre a gaveta, na parte de baixo da tela.

**Voltar** fecha, e sem uso ela some sozinha em alguns segundos.

## BOTÃO

## O QUE FAZ

**Iniciar**

**Pausar**

**Retomar**

Começa, pausa e retoma o relógio da aula. Pausada, a TV mostra **Aula pausada**, com **Retomar aula** e **Encerrar aula**.

**Modo: Zona alvo**

Troca o número grande do cartão a cada OK: **Zona alvo** (o padrão), **Batimentos**, **Calorias** e **Pontos**.

**Ranking**

Mostra os 10 primeiros por pontos durante 20 segundos e volta sozinho. O ranking nunca é por batimento. A partir da TV 0.17.0, o visitante que autorizou a frequência cardíaca entra nesse ranking da aula (veja [Visitante](#)).

**Check-in**

Abre o QR do check-in pelo celular, para quem chegou depois.

**Selecionar aluno**

Escolha um cartão com as setas e aperte OK. Abre o painel daquele aluno, com o **modo discreto** (abaixo).

**Encerrar...**

Pergunta **Encerrar a aula?**: **Encerrar aula** ou **Continuar a aula**.

**Configurações**

Abre as Configurações da TV. A aula continua, e **Voltar** volta a ela.

Com a gaveta fechada, **Voltar** também pergunta se você quer encerrar a aula. Nada fecha sem confirmar. Nas janelas da TV, a ação que confirma fica sempre à direita, e voltar ou cancelar, à esquerda.

A tecla **Início** do controle volta ao Início do PULSE de qualquer tela. Com uma aula aberta ela não faz nada, para proteger a aula: encerre pela gaveta.

Nas **Configurações** e nas telas que se abrem delas, como **Braçadeiras**, o botão **Voltar** da tela e a tecla **Voltar** do controle voltam uma tela por vez: de Braçadeiras para as Configurações, e delas para onde você estava (a aula, se abriu pela gaveta, ou o Início).

## Modo discreto

Um aluno prefere não expor os números? **Selecionar aluno** → o cartão dele → **Modo discreto**. A parede passa a mostrar só a cor da zona e o número da braçadeira dele, sem o apelido e sem o batimento. Para desfazer, o mesmo caminho: **Mostrar na parede**. Vale só para aquela aula.

- 4 Encerre.** A aula não fecha sozinha: pela gaveta, **Encerrar...** → **Encerrar aula** , ou pelo app, **Finalizar aula** . A TV mostra o pódio, e o resumo chega ao app de cada aluno. No pódio, **Ver turma completa** mostra todos, e **Início** (ou o **Voltar** do controle) volta ao Início. Numa aula Fight, o pódio tem também **Análise completa** (veja [PULSE Fight](#)).
- 

Valores estimados para treino. O PULSE STUDIO não é dispositivo médico. Na dúvida sobre a saúde de um aluno, oriente-o a procurar um médico.

# Aula rápida

Fora da grade (musculação, personal, grupo pequeno, um aulão que surgiu), a aula rápida abre uma aula na TV na hora, com a parede, o pódio e o resumo no app de cada aluno. A academia precisa ter uma grade (veja [Monte a grade](#)).

## Pelo controle da TV

1



No Início, o primeiro cartão de **TREINOS MARCADOS PARA HOJE** é **AULA RÁPIDA**. Vá até ele com as setas e aperte **OK**.

2

Escolha **Aula normal** (1 hora) ou um formato Fight (veja [PULSE Fight](#)).

3

A TV vai direto ao check-in. Faça o check-in pela TV ou deixe os alunos lerem o QR, e aperte **Iniciar aula**.

A aula rápida da TV nasce na própria caixa: abre mesmo sem internet, e sobe para o painel quando a conexão voltar. Sem internet, o check-in é só pela TV.

## Pelo celular do professor

1



Na primeira aba do app (**Painel**; para o professor, **Hoje**), toque em **Aula rápida**. Deixe em **Normal**, dê um nome e escolha 30, 45 ou 60 minutos.

2

Marque os alunos e digite o número da braçadeira de cada um. Aparecem os alunos que já autorizaram o uso da frequência cardíaca no app. Quem está com **Cadastro incompleto** (sem sexo, nascimento ou peso) não entra: peça para completar em **Você → Seus dados**.

3

Toque em **Abrir na TV**. Em até 30 s a TV abre a aula com todos no check-in, e o app vai para ela ao vivo.

4



Daí em diante é uma aula como as outras: **Iniciar aula**, a parede, o pódio e o resumo.

### **Uma aula por vez**

Se já houver uma aula em andamento na TV, o app recusa e diz qual. Encerre a que está rodando antes de abrir outra.

---

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

# PULSE Fight

O Fight é a aula em **rounds**, para academia de luta: round, descanso, round. Durante o descanso, a TV mostra quanto o batimento de cada aluno caiu, a **recuperação**. As bordas da tela ganham uma vinheta avermelhada, e o alto da tela diz a fase e o tempo que falta.

## Os formatos

| FORMATO                               | ROUNDS | ROUND         | DESCANSO     | NO TOTAL |
|---------------------------------------|--------|---------------|--------------|----------|
| Fight 3 × 3 min                       | 3      | 3 min         | 1 min        | 12 min   |
| Fight 5 × 3 min (o padrão de fábrica) | 5      | 3 min         | 1 min        | 20 min   |
| Fight 12 × 3 min                      | 12     | 3 min         | 1 min        | 48 min   |
| Fight personalizado                   | 1 a 20 | 30 s a 10 min | 15 s a 5 min | até 3 h  |

O total conta 10 s de preparo antes do primeiro round e 60 s de **Recuperação final** depois do último.

## Como a aula roda: quatro jeitos

**A partir da TV 0.17.0**, quem cria a aula Fight escolhe como ela roda, e você escolhe qual vem pronto no **Fight padrão**. Os formatos da tabela acima são o primeiro jeito, que continua igual.

**Rounds  
iguais**

Relógio automático, todos os rounds do mesmo tamanho. É o Fight de sempre.

Sparring  
cronometrado,  
circuito.

**Blocos  
longos**

Relógio automático, com a duração de cada bloco (por exemplo, 10:30, 19:00, 6:00 e 2:00) e um descanso entre eles. De 1 a 12 blocos, de 30 s a 60 min cada, descanso de 15 s a 5 min, até 3 h no total.

A aula com roteiro.

**Round  
marcado**

Sem relógio: o professor marca o começo e a pausa de cada round, pelo controle da TV ou pelo app, e o tempo corre para cima. Na agenda a aula ocupa 60 minutos.

A aula de luta  
decidida na hora.

**Round  
marcado com  
sugestão**

Igual, e a TV avisa quando a turma parece ter parado ou voltado. O professor confirma com um toque; a TV nunca marca sozinha. O aviso só aparece com 12 ou mais braçadeiras com sinal.

Rounds longos com  
pausa de 2 min ou  
mais.

- **Quem cria:** você e o professor, pelo app (**Aula rápida**, **Aula Fight** e a aba **Aulas**) e pelo computador (**Agenda**, no campo **Formato**). Os blocos se montam no app ou no computador, não pelo controle da TV.
- **Quando aparecem:** blocos longos e round marcado só são oferecidos quando todas as TVs em uso da academia estão na versão 0.17.0 ou mais nova. A tela diz qual TV falta; ela se atualiza sozinha, ligada e fora de aula.
- **TV de versão anterior:** se uma aula de blocos ou de round marcado abrir nela, roda como rounds iguais, sem erro. O app avisa o professor na aula ao vivo, e a Agenda avisa na lista de aulas.

Como marcar os rounds e como responder ao aviso da TV está no [manual do professor](#).

## O Fight padrão da academia

É o formato que a TV e o app oferecem primeiro: na lista da TV ele é o primeiro Fight, e no app vem marcado **padrão**. De fábrica, 5 rounds de 3 min com 1 min de descanso. O professor continua montando outro na hora, pelo controle ou pelo celular, e essa troca vale só para aquela aula.

-  **COMPUTADOR** **Configurações** → **Fight padrão**: escolha **Rounds**, **Duração do round** e **Descanso** e clique em **Salvar alterações**.
-  **CELULAR** **Ajustes** → **Fight padrão**: ajuste com **-** e **+** e toque em **Salvar alterações**. **Voltar ao de fábrica** traz de volta o 5 × 3 min.

Só quem configura a academia muda o padrão. A TV recebe a mudança em poucos segundos; o app de outro celular, ao ser aberto de novo. Os limites são os do Fight personalizado.

## Três jeitos de começar

-  **NA GRADE** Em **Agenda** → **Criar aula**, escolha o **Formato**; o **Fight personalizado** começa no padrão da academia. No app, aba **Aulas** → **Editar** → **Formato**. A aula já abre em Fight na TV.
-  **NA TV** No check-in de qualquer aula, **Modo Fight** abre a lista: **Aula normal**, o padrão da academia (o primeiro Fight, já em foco), mais dois formatos e **Personalizar** (rounds, round e descanso com **-** e **+**, depois **Usar este formato**). Dá para mudar até a aula começar. A **aula rápida** da TV também oferece o Fight, e ali o **Fight personalizado** tem mais uma linha, **Vagas** (de 1 a 60).
-  **NO CELULAR** Na primeira aba do app (**Painel** ou **Hoje**), **Aula Fight**. É a aula rápida já em **Fight**, com o padrão da academia marcado, os outros formatos e **Personalizar** (rounds, duração do round e descanso com **-** e **+**).

## Durante a aula

- O alto da tela mostra o selo **FIGHT**, a fase (**PREPARE-SE**, **ROUND 2 DE 5**, **DESCANSO**, **RECUPERAÇÃO FINAL**) e o tempo que falta nela. A vinheta avermelhada das bordas acende a cada aviso do round: a contagem 3, 2, 1, o começo e o fim de cada round, os 10 segundos finais e o fim do treino.
- O relógio não para no descanso: pontos, calorias e zonas continuam contando.
- No descanso, o cartão troca os pontos pela queda do batimento (por exemplo, ↓ **18 bpm**), e o rodapé mostra **Recupera melhor** com os três primeiros.
- Na gaveta, **Ranking** abre o **Ranking · Recuperação**: a queda média nos descansos, maior primeiro. Ele premia quem volta mais rápido, não quem força mais.
- O pódio ganha a faixa **Recupera melhor**, com a média da aula.

- Visitante e aluno em modo discreto ficam fora da recuperação na parede, do ranking de recuperação e da faixa **Recupera melhor** do pódio.
- **A partir da TV 0.17.0:** o visitante que autorizou a frequência cardíaca entra, durante a aula, no ranking de recuperação e no **Recupera melhor** do rodapé (o pódio continua só de quem tem conta); e, depois do último round do relógio, o alto da tela mostra o tempo de aula correndo, com **AULA · ROUNDS CONCLUÍDOS**, e os cartões voltam ao batimento.

## Análise completa, no pódio

 **TV** Além de **Início** e **Ver turma completa**, o pódio do Fight tem

**Análise completa**: uma tabela que completa os dados da aula, com um aluno por linha, do melhor para o pior.

- As colunas: a foto (sem foto, as iniciais do nome; quem aparece como "ALUNO", o visitante e o aluno em modo discreto ficam sem as duas), o nome, **Nº** (a braçadeira), **Recuperação, Z4+Z5** (o tempo nas zonas 4 e 5 durante os rounds), **FC máx., FC média, Pontos e BPM agora**. Quem já tirou a braçadeira fica com — no BPM.
- **Ordenar por: Recuperação** troca a ordem a cada OK: **Recuperação** (o padrão), **Pontos e FC média**.
- O visitante entra no fim, sem recuperação (na tabela, o nome dele leva a palavra **visitante**). O aluno em modo discreto aparece como "ALUNO" e o número, sem foto e sem nenhum número de batimento.
- **Voltar** retorna ao pódio.

### Como a recuperação é medida

É a queda do batimento do fim do round até 60 segundos de descanso. Com descanso menor que 60 s, ela vai até o fim do descanso e aparece no primeiro segundo do round seguinte. Se a caixa reiniciar no meio de um descanso, aquele intervalo fica sem medida. A partir da TV 0.17.0, o mesmo vale se a aula for pausada no meio do descanso. No round marcado, a medida é feita 1 minuto depois da pausa que o professor marcou: pausa com menos de 1 minuto não mede, pausa marcada aceitando o aviso da TV também não, e o ranking de recuperação só mostra quem tem duas medidas.

## Depois da aula

 **COMPUTADOR**  **CELULAR** Em **Sessões**, a aula Fight leva o chip **Fight**, e o filtro **Só Fight** separa as aulas em rounds. A ficha da aula ganha **Rounds** (cada

aluno, round a round, com FC média, pico e carga), **Recuperação no intervalo** e **Round 1 x último**. No app, a aula tem a seção **Rounds**, e cada aluno vê **Seus rounds** no resultado dele.

#### **A TV precisa estar na versão 0.14**

Numa caixa com versão anterior, a aula Fight roda como aula normal, sem rounds nem recuperação. A caixa se atualiza sozinha (veja [Atualizações](#)). No painel, o **Ao vivo** mostra a aula com o chip **Fight** e o formato (por exemplo, 5 x 3 min): o round de agora aparece só na TV e no app.

---

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

# Visitante na aula

Quem ainda não tem o app (aula experimental, visita) treina como **visitante**. Quem cadastra é o professor, no app, com a aula aberta.

## 1 CELULAR DO PROFESSOR

Na aula, desça até **Novo visitante (sem conta no app)** e escolha:

- **Rápido:** só para esta aula. Na próxima, os dados são digitados de novo.
- **Completo:** fica cadastrado na academia, com nome completo e e-mail. Nas próximas aulas, basta buscá-lo em **Check-in manual** e marcar a autorização de novo.

2 Preencha o nome na TV, o sexo, a idade (no completo, a data de nascimento) e o peso, e o número da braçadeira. **Todos são obrigatórios, e com os dados reais da pessoa:** a idade define a frequência máxima e as zonas; o peso e o sexo, as calorias. Sem idade e peso o visitante não entra, e nenhum campo vem preenchido.

3 Com o sim do visitante, marque **O visitante autorizou o uso da FC nesta aula:** o nome e a frequência cardíaca dele aparecem na TV da sala. A autorização vale só para aquela aula, e o PULSE guarda quem marcou e quando. Sem a marca, o visitante não entra.

4 Toque em **Entrar** (rápido) ou **Cadastrar e entrar** (completo).

## Na parede

Na TV, o cartão leva o selo **VISITANTE** e o primeiro nome. Quem entrou sem a autorização marcada (por um app desatualizado) aparece como **VISITANTE**, sem o nome. O visitante fica fora do pódio, do ranking final e do ranking da academia. O resultado dele aparece na ficha da aula, na seção **Visitantes**.

**A partir da TV 0.17.0**, o visitante que autorizou a frequência cardíaca entra nos rankings **durante a aula**, na TV: o **Ranking** da gaveta e, no Fight, o de recuperação. Visitante sem a autorização e visitante menor de idade continuam fora, e nada muda no histórico nem no ranking da academia.

## Corrigir ou excluir um visitante

No app, **Gestão da academia** → **Visitantes**: busque, corrija o cadastro e toque em **Salvar alterações**, ou em **Excluir**. O mesmo caminho está na aula, em **Corrigir ou excluir visitantes cadastrados**.

### O visitante virou aluno

Se ele criar conta no app entrando com Google ou Apple no mesmo e-mail do cadastro completo, vira aluno e leva o histórico dos treinos junto.

### O resumo por e-mail do visitante

O visitante com cadastro **completo** recebe por e-mail, depois da aula, o resumo do treino: pontos, calorias e tempo em cada zona, **sem os batimentos**. Vale quando a academia já enviou o convite para aquele e-mail e o professor marcou a autorização naquela aula (o texto da autorização avisa do e-mail). Cada e-mail traz o link para não receber mais. O visitante rápido e o menor de idade não recebem.

---

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

# Reservas

O aluno guarda uma braçadeira no nome dele para o horário de uma aula e já chega sabendo qual pegar. Ele faz isso sozinho, no app:

- **Reservar:** aba **Agenda** → a aula → **Reservar braçadeira**. O app mostra os números livres daquela aula, com o de menor número já marcado; ele escolhe e toca em **Reservar a 07**. É o número impresso na braçadeira.
- **Trocar e cancelar:** até o horário da aula, na própria aula ou em **Você → Minhas reservas**, com as próximas e o histórico.
- **Lista de espera:** sem braçadeira livre, ele entra **Na lista de espera**, e o professor o encaixa no check-in.

A reserva pede a autorização dos batimentos e o cadastro completo (sexo, nascimento e peso). Só vale em aula da grade de aulas; a aula rápida não tem reserva.

## No dia da aula

**1** O aluno pega a braçadeira do número dele, liga e põe no braço.

**2**  **CELULAR DO PROFESSOR**

Na aula aberta, aba **Participantes**, a seção **Reservas (N) · M presentes** lista quem reservou. O professor toca em **Confirmar** na linha de quem chegou, e o cartão aparece na TV em até 15 segundos.

**3** Aos **10 minutos de aula**, a braçadeira de quem reservou e não foi confirmado é **liberada sozinha** e pode ir para outra pessoa. Antes disso, a partir de 5 minutos antes da aula, o professor pode liberá-la com **Liberar**.

### Confirmar só quem está na sala

Com a braçadeira no braço. Nesta TV a presença confirmada não se desfaz: quem for confirmado por engano fica na TV até o fim, e a braçadeira dele não vai para outra pessoa naquela aula.

### Quem reservou e faltou

Fica com **Falta** em Minhas reservas, e o professor vê a lista **Faltaram** depois de finalizar a aula. A falta só é marcada em aula que aconteceu: alguém treinou, e a aula passou dos 10 minutos. Quem chegou atrasado e treinou não fica com falta; quem cancelou antes do horário, também não.

Quem não reservou entra na hora, como sempre: pelo QR da TV, pelo app do professor ou pelo Check-in na TV, com as braçadeiras que sobraram.

# Treino individualizado

Fora da aula, o professor pode acompanhar de um a vários alunos só pelo celular, sem a TV. As braçadeiras do kit servem o dia inteiro.

## Acompanhar pelo celular

- 1 Na primeira aba do app (**Painel** ou **Hoje**), toque em **Acompanhar treino**. Escolha o aluno e toque em **Adicionar**.
- 2 Com a braçadeira ligada no braço do aluno, **encoste o celular nela**: ela fica presa àquele aluno, e o cartão mostra qual foi. Pegou a errada? Toque em **Trocar braçadeira**. Para o próximo, adicione e encoste de novo.
- 3 O cartão de cada um mostra batimento, zona, minutos e calorias. O aluno vê o mesmo, ao vivo, no Início do app dele.
- 4 Toque em **Encerrar**. Por 60 segundos o app mede quanto o batimento cai (a **recuperação**); peça ao aluno para parar e respirar. Depois ele salva sozinho.

O resumo vai para o histórico do aluno e para o painel (**Treinos acompanhados**). A tela não apaga, e se o app fechar no meio, o treino continua ao reabrir.

---

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

# A equipe

Professores, recepção e sócios entram por convite. Cada um recebe um **papel**, que diz o que ele pode fazer. **Administrador** tem acesso total à academia; os outros papéis são restritos. Só você, o dono, convida, tira ou remove administradores e transfere a academia.

## Convidar

-  **COMPUTADOR** Menu **Equipe** → **Convidar**. Informe nome, e-mail e papel, e clique em **Enviar convite**. A pessoa recebe um e-mail e cria a própria senha. Quem já tem conta no Pulse recebe um link para aceitar o convite e cria uma senha nova.
-  **CELULAR** **Gestão da academia** → **Equipe** → **Convidar para a equipe**.  
**Por e-mail** cria um link que você compartilha ( **Criar convite e compartilhar** ). **Já é aluno** dá o papel a um aluno da academia ( **Dar o papel** ). Ao aceitar pelo app, a pessoa confirma o e-mail com um código de 6 números.

Os convites que ninguém aceitou ainda ficam em **Convites em aberto**, com **Compartilhar de novo** e **Cancelar**.

## Trocar o papel ou tirar o acesso

No painel, **Editar** na linha da pessoa: mude o papel ou o acesso (**Com acesso** ou **Sem acesso**) e clique em **Salvar**. **Remover** tira a pessoa da academia sem apagar a conta dela. No app, os botões são **Tirar de professor**, **Tirar de administrador** e **Remover**.

Para passar a academia a outra pessoa, veja [Transferir a academia](#).

# A turma

Na aba **Turma** do app, os alunos postam fotos do treino e o resultado de uma aula deles (pontos, calorias e minutos em cada zona; os batimentos nunca aparecem), curtem e comentam. Quem sai da academia deixa de ver a turma. Quem modera é a academia, no painel.



## COMPUTADOR

Menu **Turma**. Os filtros **Pendentes**, **Escondidos** e **Denunciados** separam o que pede atenção.

### BOTÃO

### O QUE FAZ

#### Aprovar

Publica um post que esperava aprovação.

#### Esconder

Tira o post do ar sem perder nada, e o põe de volta.

#### Mostrar

#### Apagar

Apaga o post ou o comentário para todos, com fotos, comentários e curtidas. Não volta.

#### Manter

Na lista **Denúncias abertas**: fecha a denúncia e deixa o post no ar.

#### Suspender o autor

No post ou no comentário: suspende quem escreveu. Os posts da pessoa saem da turma, e ela deixa de fazer check-in e de ver e postar na turma. A conta e o histórico ficam. Para reativar, vá em **Alunos** → **Suspensos**.

## Aprovação prévia

Desligada, o post sai na hora, e a equipe esconde ou apaga depois. Ligada (

### Ligar a aprovação prévia

), o post novo espera alguém da equipe aprovar. Os que já saíram continuam no ar.

# Desafios e vitrine

## Desafios

 **COMPUTADOR** Menu **Desafios** → **Novo desafio** : escolha a métrica, o período, a meta e se é individual ou por equipe, e clique em **Criar desafio** . O desafio aparece no app dos alunos e na TV entre as aulas. Na linha de um desafio que ainda não terminou, **Encerrar** tira do ar e **Reabrir** põe de volta. Ao escolher um desafio, você vê inscritos, meta, líder e quantos dias faltam, e pode **Apagar** . Desafio por equipe ganha as equipes em **Criar equipe** .

O desafio da PULSE, para todas as academias, aparece só para leitura. Com a **Gamificação ligada** desmarcada em Configurações, desafios, conquistas e pontos somem do app, da TV e do painel, sem apagar nada.

## A imagem do mês

Menu **Vitrine**: escolha o mês e o formato (**Feed · 1080 × 1350** ou **Stories e status · 1080 × 1920**), clique em **Atualizar prévia** e depois em **Baixar imagem** . É um post pronto com os números da turma e o logo da academia. Com **Incluir os destaques com nome**, entram o nome e os pontos só de quem deu, no aplicativo, a **autorização de divulgação**, a mesma do cartão de resultado. Quem autoriza no meio do mês **entra já** na imagem daquele mês, e os pontos ao lado do nome somam **só as aulas que começaram depois de ele autorizar**: as de antes não contam, então podem ser menos que os do ranking do mês. Num mês que já fechou só aparece quem já tinha autorizado e treinou depois disso naquele mês. Se o aluno desligar e ligar de novo, vale a autorização nova. Os números da turma contam todas as aulas. O nome sai como no cartão. Aparecer com o nome no ranking da sala não basta.

## O cartão de resultado de um aluno

Menu **Compartilhar**: escolha a aula e, na linha do aluno, clique em **Gerar cartão** . Escolha o formato (**Stories e Status**, **Feed** ou **Quadrado**), clique em **Baixar imagem** e poste na conta da academia. **Copiar legenda** leva um texto pronto; no celular, **Compartilhar** abre os aplicativos do aparelho.

- **Só aparece quem autorizou no aplicativo.** A autorização vale para as aulas feitas a partir do dia em que o aluno autoriza. Os demais são só um número, sem nomes. Menores e visitantes nunca entram.

- O cartão leva o apelido inteiro do aluno (sem apelido, só o primeiro nome), em maiúsculas e com até 16 letras, a aula, a data, os pontos e a posição na turma. Calorias e tempo por zona só entram se o aluno permitiu. Batimentos nunca entram, e a academia não escolhe o que o cartão mostra.
- Cada imagem gerada fica registrada, com um código no rodapé, e o aluno vê esse registro no aplicativo, com o nome que saiu. Cada formato aberto gera um registro.
- Se o aluno desligar a autorização, ou só as calorias e zonas, a linha do cartão em **Cartões gerados desta aula** ganha o aviso para **remover das redes**. O Pulse não apaga o que a academia publicou.
- Corrigir a data de nascimento de um aluno pela ficha desliga a autorização dele. Ele liga de novo no aplicativo.

Quem gera o cartão: você e os administradores. Para outro papel, peça ao time do Pulse a permissão **Compartilhar resultados de alunos**.

## Imagens do app

Menu **Imagens do app**. Em **Enviar imagem**, escolha **Capa** (16:9, no alto da tela inicial do app) ou **Destaque** (4:5, nos cartões logo abaixo), escolha o arquivo, enquadre arrastando a foto e clique em **Guardar imagem**. Cada imagem pode subir ou descer na fila, ser **Desligar** e **Ligar** ou removida. **Como fica no app** mostra a prévia. Enquanto a academia não envia as dela, o app mostra as da PULSE.

## O logo da academia

Menu **Configurações** → **Logo da academia**: escolha o arquivo (PNG, JPEG ou WEBP; SVG não é aceito) e clique em **Guardar o logo**. O logo vai para a imagem do mês. Se ele for escuro, o painel avisa que quase some no fundo: use a versão clara. **Remover o logo** tira.

# Ao vivo e sessões

## Ao vivo no painel



### COMPUTADOR

Menu **Ao vivo**: a aula que está rodando agora, com quantos estão **Na sala**, a % da FC máx. média, o bpm médio, os pontos, a turma por zona, a lista de alunos e os **Visitantes**. Embaixo, as aulas de hoje.

A TV manda os números ao painel a cada 30 segundos, e a tela do painel se atualiza sozinha no mesmo ritmo: ela fica um pouco atrás da TV. Para ver ao vivo de verdade, use a TV ou o app.

## Sessões

Menu **Sessões**: o histórico das aulas, com busca, o período e os filtros **Todas**, **Finalizadas**, **Ao vivo**, **Canceladas** e, se houver, **Só Fight**. Cada linha mostra presentes e vagas e a % da FC máx. da turma, 25 por página.

Num período muito longo, a lista pode não trazer as aulas mais antigas: encurte o período para vê-las.

## A ficha da aula

Clique numa sessão: alunos, calorias, pontos, duração e a % da FC máx. da turma; o tempo em cada zona; cada aluno com kcal, pontos, FC, zonas e a braçadeira; e a seção **Visitantes**. Numa aula Fight, também os [rounds](#).

---

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

# Relatórios



## COMPUTADOR

Menu **Relatórios**: escolha o período e clique em **Filtrar**.

Aparecem sessões, check-ins, calorias, pontos e a intensidade média; **Sessões por semana**, **Tempo por zona** e o **Ranking do período**.



## CELULAR

**Gestão da academia** → **Relatórios**: o período, **Os 10 primeiros do período** e as aulas, cada uma abrindo o resultado.

## Instrutores

Menu **Instrutores**: cada professor com as aulas na grade, as aulas dadas, os alunos, a ocupação e a última aula.

- **Promover um membro**: escolha a pessoa e clique em **Tornar instrutor**. Ela passa a abrir a aula na TV e a aparecer como professor na grade.
- **Deixar de ser instrutor** tira o papel. As aulas dele continuam no nome dele até você trocar o professor, no app (veja [Mudar uma aula](#)).

---

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

# Zonas de FC

As zonas dizem em que percentagem da frequência máxima cada cor começa e quantos pontos ela vale por minuto. A academia começa com a escala padrão (50, 60, 70, 80 e 90%).

 **COMPUTADOR** Menu **Configurações** → **Zonas de FC**. Crie um modelo em **Novo modelo**, mude onde cada zona começa e os pontos por minuto, escolha a **Zona-alvo** e clique em **Salvar modelo**. A prévia mostra a faixa em bpm de um aluno de 35 anos. **Remover modelo** apaga um modelo.

 **CELULAR** **Gestão da academia** → **Zonas de intensidade**, ou na aba **Aulas**, **Abrir o modelo de zonas**. As cores das zonas são fixas.

A mudança vale a partir da próxima aula que rodar.

---

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

# Financeiro



COMPUTADOR



CELULAR

Menu **Financeiro**, ou no app **Gestão da academia** → **Financeiro**: a sua assinatura do PULSE STUDIO, com a mensalidade, o dia de vencimento, as braçadeiras do kit, o que está **Em aberto** e as **Faturas**.

A tela só mostra. Quem cuida de plano e faturas é a equipe PULSE. Se aparecer **O financeiro ainda não está liberado para esta academia**, use

Falar com o suporte

## Assinatura suspensa

O kit é seu: ele foi comprado e nada sai da academia. Com a mensalidade em atraso, a PULSE **suspende a assinatura**, e só a operação para:

- a TV não abre aula nova; a aula que estiver acontecendo vai até o fim e é guardada;
- o painel e o app abrem com o aviso **Assinatura suspensa**, em modo só leitura: dá para ver tudo, mas não para mudar grade, equipe, alunos ou ajustes;
- os alunos continuam vendo o próprio histórico no app.

Quando a PULSE reativar, o painel e o app voltam na hora, e a TV volta a abrir aula assim que vê a internet.

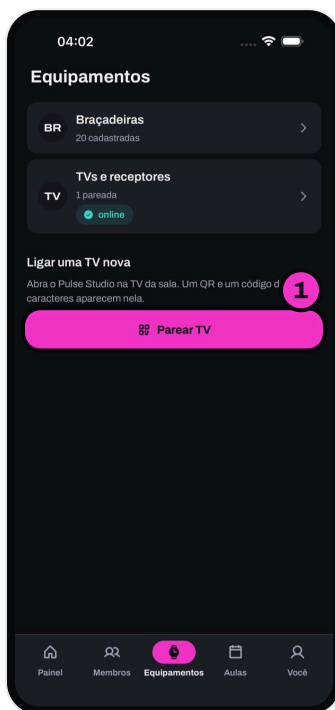
# As TVs



## COMPUTADOR

Menu **TVs**: cada caixa com o estado (**Online**, **Sem internet** e há quanto tempo, ou **Nunca conectou**), a versão, o papel (**Principal** ou **Auxiliar · espelha a principal**) e a aula de agora.

- **Renomear** dá à caixa o nome da sala.
- **Autorizar TV** pareia uma caixa sem registro de fábrica pelo código da tela dela (veja o [passo 3](#)).
- **Desparear** tira a caixa do ar: a senha dela é trocada. A caixa com registro de fábrica volta ao QR **ATIVE SEU KIT**: para trazê-la de volta, leia o QR pelo app e toque em **Ativar o kit** (todas as caixas do kit que você desligou voltam juntas). A caixa sem registro volta à tela de pareamento. O histórico continua.



No app, aba **Equipamentos**: **1 Parear TV**, para ligar uma caixa sem registro de fábrica pela câmera

## O teste de sala

Na instalação, o suporte da PULSE pede à caixa um **teste de sala**: por alguns minutos ela ouve as braçadeiras espalhadas pela sala. O laudo aparece na coluna **Teste de sala: Aprovada, Atenção** ou **Reprovada**, com a cobertura e as braçadeiras que ela não ouviu. Reprovada pede outro lugar para a caixa ou uma segunda caixa (veja [Sala grande](#)).

## A licença

Na TV, **Configurações** → **LICENÇA** mostra **Em dia**, **Renove em breve** ou **Vencida**, e quando foi renovada. A caixa renova sozinha ao ver a internet; sem internet, a licença vale **7 dias de uso**. Vencida, a aula que estiver rodando vai até o fim, e aulas novas só abrem depois de ligar a caixa ao Wi-Fi (veja [Rede exclusiva](#)). Com a assinatura suspensa, a caixa também não abre aula nova, mesmo com a licença em dia (veja [Financeiro](#)).

# Sala grande

Alunos sumindo da parede no fundo da sala é o sinal de que ela pede uma segunda caixa. Ponha a segunda caixa do outro lado da sala, ligue-a e conecte-a ao **mesmo Wi-Fi**. Sendo do mesmo kit, ela entra sozinha na academia (caixa sem registro de fábrica se parecia como no [passo 3](#)). As duas se encontram sozinhas pela rede e passam a trabalhar juntas: cada uma ouve o seu lado, e a turma inteira aparece.

## Sem internet

A aula continua inteira: a caixa lê as braçadeiras pelo rádio, sem internet. O que para é o check-in pelo celular e o espelho ao vivo no app. Faça o check-in na TV. Os resultados sobem sozinhos quando a conexão volta.

 **TV** No Início, **Conexão** mostra se a caixa está falando com o servidor, o que espera pela internet (**FILA DE ENVIO**), o **ÚLTIMO CONTATO** e os dados da academia guardados nela. **Tentar enviar agora** força o envio; **Conectar ao Wi-Fi** abre a escolha da rede.

Se a caixa reiniciar no meio da aula, ela volta direto para a aula, com pontos e ranking.

## Atualizações

A caixa se atualiza sozinha: só sem aula em andamento na academia e sem aula da grade nos 30 minutos seguintes. Se aparecer **ATUALIZAÇÃO AUTOMÁTICA**, **não desligue da tomada**: em poucos minutos ela reinicia e volta ao PULSE STUDIO. A versão aparece em **Configurações** e no rodapé do Início. O app do celular também se atualiza sozinho ao ser aberto.

Pode desligar a TV e a caixa ao fechar a academia. Ao ligar, o PULSE STUDIO volta sozinho.

# Quando algo falha

## O QUE ACONTECE

## O QUE FAZER

A TV não mostra o PULSE STUDIO

Confira a entrada HDMI no controle da TV e a fonte da caixa. Espere 2 minutos depois de ligar.

O QR da TV não abre no celular

Leia pelo **Ler QR** do app Pulse Studio, e não pela câmera do celular. Para ativar o kit sem câmera: **Ler QR** → **Ativar o kit digitando o código**, ou **pulsestudio.app.br/kit/ativar**.

O app diz "Este QR não é do PULSE STUDIO"

O **Ler QR** só abre os QRs do PULSE. Leia o QR da TV, do cartaz ou da etiqueta da caixa.

Uma braçadeira não aparece

Está no braço? Está ligada (luz azul)? Está carregada? Se estiver carregando, não transmite.

Aluno some da parede no fundo da sala

Caixa no alto, junto da TV, sem nada na frente. Se continuar, a sala pede a segunda caixa.

Várias braçadeiras somem ao mesmo tempo, ou uma nunca aparece

Confira se a caixa está no alto e à vista da turma, sem nada na frente e sem nada na porta USB (se o seu kit veio com o receptor USB, confira se ele continua espetado), e peça à PULSE STUDIO um **teste de sala**. Não resolveu? Tire a caixa da tomada por 10 segundos e ligue de novo.

O controle não responde

Aponte para a caixa, a até 5 m. Se continuar, troque as pilhas.

O cartão mostra "Sem sinal"

A braçadeira saiu do braço, desligou ou ficou sem bateria.

O aluno não consegue fazer check-in

O pedido dele foi aprovado? Ele autorizou a frequência cardíaca no app? Sem internet, faça o check-in na TV.

## O QUE ACONTECE

## O QUE FAZER

|                                                          |                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A TV diz "Sem internet"                                  | Na TV: <b>Configurações</b> → <b>Conectar ao Wi-Fi</b> . A aula funciona mesmo assim.                                                                                                                         |
| O app não aceita o código de compra ou o número do kit   | Veja <a href="#">O código não passa?</a> , no passo 1. Código travado ou vencido: fale com a PULSE STUDIO para receber um novo.                                                                               |
| A TV mostra "Aguardando o cadastro do dono"              | Termine o cadastro no app ( <a href="#">passo 1</a> ) e deixe a caixa ligada: ela entra sozinha.                                                                                                              |
| A TV mostra "Caixa ainda não liberada pela PULSE STUDIO" | Fale com o suporte, com o número de série da etiqueta.                                                                                                                                                        |
| Aparece "Assinatura suspensa" no painel, no app ou na TV | Fale com a PULSE STUDIO (veja <a href="#">Financeiro</a> ). Até reativar, a academia fica em só leitura e a TV não abre aula nova.                                                                            |
| A tecla Início do controle não faz nada                  | Há uma aula aberta: a tecla fica desligada para proteger a aula. Encerre pela gaveta, <b>Encerrar...</b> .                                                                                                    |
| A foto do aluno não aparece no cartão                    | Ele não autorizou o nome no ranking, ou a turma é grande e os cartões ficaram pequenos. O aluno põe a foto no app, em <b>Você → Como você aparece na TV</b> ; quem entra com o Google pode usar a foto de lá. |
| A aula Fight abriu como aula normal                      | A caixa está numa versão anterior à 0.14. Ela se atualiza sozinha fora do horário de aula.                                                                                                                    |
| A braçadeira reservada ficou sem dono                    | O aluno reservou e faltou. Aos 10 minutos de aula ela é liberada sozinha e pode ir para quem chegou; antes disso, o professor a libera no app (veja <a href="#">Reservas</a> ).                               |

### **Nunca faça na caixa**

Não restaure os padrões de fábrica, não use **Limpar armazenamento** no app PULSE STUDIO e não adicione uma conta Google nela. Isso apaga a ligação com a sua academia, e a caixa precisa voltar para a PULSE. O botão **Sair da conta**, nas Configurações da TV, apaga o que está guardado na caixa, inclusive o que ainda não foi enviado: só use se o suporte pedir.

# Rede exclusiva

A rede PULSE da sua academia é **exclusiva**: o software é licenciado para a sua academia e funciona só com os aparelhos do **seu kit**. É isso que garante que a aula funcione como foi medida e que os batimentos dos alunos não saiam dela.

## O QUÊ

## COMO FUNCIONA

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Caixas</b>               | Cada caixa sai da PULSE com uma identidade de fábrica, registrada no seu kit. Outra TV Box, mesmo com o aplicativo instalado, não entra na sua academia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Braçadeiras</b>          | Só as braçadeiras do seu kit fazem check-in e pontuam. Braçadeira comprada fora não entra.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Rede entre as caixas</b> | O que as caixas dizem umas às outras vai cifrado, com uma chave só da sua academia. Outro aparelho no mesmo Wi-Fi não lê os batimentos nem se passa por uma caixa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Aparelho a mais</b>      | Só pela PULSE: a caixa ou braçadeira nova chega registrada no seu kit e entra sozinha ao ser ligada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Licença</b>              | O software é licenciado, não vendido. A licença é da sua academia e vale para os aparelhos do seu kit, enquanto a assinatura estiver em dia. A caixa renova a licença sozinha toda vez que vê a internet; ela só precisa se conectar de tempos em tempos — no máximo a cada <b>7 dias de uso</b> (o tempo em que fica ligada). Faltando 3 dias, o Início avisa. Se passar do prazo sem internet, a aula que estiver acontecendo continua até o fim, mas aulas novas só abrem depois de ligar a caixa ao Wi-Fi da academia. |

### O que tira a caixa da sua academia

Restaurar os padrões de fábrica, limpar o armazenamento do app, instalar o aplicativo em outro aparelho ou tentar copiar, abrir ou alterar o sistema. A caixa perde a identidade de fábrica e precisa voltar para a PULSE, e a licença de uso não permite nada disso.

# Dados dos alunos

Batimento cardíaco é dado de saúde, e a lei (LGPD) trata esse dado com cuidado especial. O PULSE STUDIO foi feito para isso:

- A **academia é a controladora** dos dados dos seus alunos. A PULSE é a **operadora**: guarda e processa por conta da academia. O banco de dados fica em servidores no Brasil; alguns serviços de apoio, como o envio de e-mails, podem funcionar fora do país.
- O batimento só é usado com a **autorização do próprio aluno**, dada no app. Ele pode revogar quando quiser, em **Você → Privacidade e consentimentos (LGPD)**.
- Depois das aulas, o aluno recebe no **e-mail da conta** o resumo do treino. Os batimentos, as calorias e o tempo em cada zona só vão no e-mail de quem aceitou o termo que avisa que a mensagem passa por um serviço de e-mail fora do Brasil; os demais recebem aula, data, duração, pontos e posição. O aluno desliga quando quiser, no app ou pelo link do próprio e-mail. A academia não configura nada e não recebe cópia.
- O nome só aparece na parede e no ranking de quem autorizou. Os outros aparecem como "ALUNO" e o número.
- O PULSE STUDIO é só para maiores de 18 anos.
- Não é dispositivo médico: os números são estimativas para acompanhar o treino.

Dúvidas de alunos sobre os próprios dados: [mega@mega.dev.br](mailto:mega@mega.dev.br).

# Sua conta

## Minha conta



### COMPUTADOR

No painel, clique no seu nome e em **Minha conta**:

- **Sua foto:** **Escolher foto** → confira a prévia → **Salvar foto** . Você também pode remover a foto.
- **Nome e apelido:** preencha e toque em **Salvar nome** .
- **E-mail:** o novo endereço → **Enviar confirmação** . A troca só vale depois de confirmar pelo link que chega aos **dois** endereços; até lá, entre com o atual.
- **Senha:** a atual e a nova duas vezes → **Trocar senha** .
- **Seus acessos:** o e-mail, a data da conta e as academias que você administra.

No app, em **Você** → **Foto do perfil**, use **Tirar foto** (app 0.3.8+) ou **Escolher da galeria**, confira e toque em **Salvar foto do perfil**. Cancelar mantém a foto atual. Nome e apelido se mudam em **Salvar alterações**; e-mail e senha, no painel.

## Transferir a academia

Vendeu a academia ou vai passar a administração? O novo dono precisa estar na equipe como **Administrador** (veja [A equipe](#)).

1



### COMPUTADOR

Menu **Equipe** → **Transferir academia** . Escolha o **Novo dono** e digite o nome da academia para confirmar.

2

Clique em **Transferir academia** . No app: **Gestão da academia** → **Equipe** → **Transferir a academia** na pessoa.

Você continua como Administrador, com acesso total, mas deixa de ser o dono. Só o novo dono pode desfazer.

## Excluir a conta

No app, **Você** → **Excluir minha conta**, digite **EXCLUIR** e confirme. Na web, em **pulsestudio.app.br/excluir-conta**, com o e-mail e a senha. A exclusão é definitiva: apaga o cadastro e o histórico.

### **O dono não exclui a conta**

Enquanto for dono de uma academia, a exclusão é recusada. Transfira a academia primeiro, como acima. Com a assinatura suspensa, a transferência também fica bloqueada até a PULSE reativar.

# Suporte

- 1 Leia o **QR da etiqueta** colada na caixa, com a câmera do celular ou com o **Ler QR** do app. A página de suporte abre já com o número de série dela.
- 2 Ou escreva para **mega@mega.dev.br** contando o que aconteceu, quando, e o número de série da caixa.

## Nunca envie a sua senha

Ninguém da PULSE pede a sua senha, nem a dos alunos.

A equipe da PULSE enxerga o estado das caixas à distância (conexão, versão, braçadeiras ouvidas) e resolve boa parte dos casos sem ir até a academia: reinicia o rádio, força o envio dos dados, recarrega o cadastro, faz o teste de sala e reinicia o aplicativo da TV. Com aula aberta, ela não mexe no rádio nem reinicia o aplicativo.

---

## PULSE STUDIO

PULSE STUDIO · Manual do dono, versão 7 (01/10/2026) · Desenvolvido por MEGA Dev Brazil